

# Luzmila Daga Berrospi

## Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenech...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Escuela de Educacion Superior Publica Gamaniel Blanco Murillo

---

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3301112344

Fecha de entrega

23 jul 2025, 8:11 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 ago 2025, 10:19 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

30-06-25\_TESIS\_CORREGIDO\_LUZMILA.docx

Tamaño del archivo

2.2 MB

101 páginas

19.855 palabras

114.253 caracteres




# 19% Similitud general

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

## Exclusiones


- N.º de coincidencias excluidas

## Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
27 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

- 16% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 8% 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 del estudiante	Escuela de Educacion Superior Publica Gamaniel Blanco Murillo	2%
2	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.uap.edu.pe	1%
4	Internet	www.coursehero.com	<1%
5	Internet	dspace.ups.edu.ec	<1%
6	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
7	Internet	dspace.utb.edu.ec	<1%
8	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
9	Internet	hdl.handle.net	<1%
10	Internet	issuu.com	<1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%

12	Internet	www.slideshare.net	<1%
13	Trabajos del estudiante	Universidad Alas Peruanas	<1%
14	Trabajos del estudiante	upn271	<1%
15	Internet	es.slideshare.net	<1%
16	Internet	repositorio.escuelatarapoto.edu.pe	<1%
17	Trabajos del estudiante	Universidad de San Martín de Porres	<1%
18	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
19	Internet	www.unicef.org	<1%
20	Internet	de.slideshare.net	<1%
21	Internet	cadenapolitica.com	<1%
22	Internet	up-rid.up.ac.pa	<1%
23	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
24	Publicación	"Nutrição no Século XXI", Editora Científica Digital, 2023	<1%
25	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Educación	<1%

26	Internet	dspace.unl.edu.ec	<1%
27	Internet	mushroommatter.com	<1%
28	Trabajos del estudiante	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE	<1%
29	Trabajos del estudiante	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote	<1%
30	Trabajos del estudiante	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez	<1%
31	Publicación	Abel Rodriguez, Daniel Quispe, Lenis Wong. "Model for the Monitoring of Compet...	<1%
32	Trabajos del estudiante	Universidad del Istmo de Panamá	<1%
33	Internet	pt.scribd.com	<1%
34	Internet	repositorio.unsm.edu.pe	<1%
35	Internet	repository.libertadores.edu.co	<1%
36	Internet	indico.upeu.edu.pe	<1%
37	Internet	www.clarin.com	<1%
38	Trabajos del estudiante	Universidad Argentina John F. Kennedy	<1%
39	Trabajos del estudiante	Universidad Politécnica Estatal de Carchi	<1%

40	Trabajos del estudiante	Universidad del Atlántico Medio	<1%
41	Internet	fondeprespository.s3.us-east-2.amazonaws.com	<1%
42	Internet	pt.slideshare.net	<1%
43	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	<1%
44	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%
45	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
46	Internet	vsip.info	<1%
47	Internet	www.bailonga.com	<1%
48	Internet	www.researchgate.net	<1%
49	Internet	www.takey.com	<1%
50	Trabajos del estudiante	Universidad a Distancia de Madrid	<1%
51	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
52	Publicación	Cari Pacheco, Rosabel Michell. "La nutrición y su influencia en el rendimiento esc..."	<1%
53	Trabajos del estudiante	uniminuto	<1%

54	Trabajos del estudiante	Universidad Internacional de la Rioja	<1%
55	Internet	forum.bisecommunity.com	<1%
56	Internet	repsi.org	<1%
57	Internet	revie.gob.do	<1%
58	Internet	roa.cedia.edu.ec	<1%
59	Trabajos del estudiante	unapiquitos	<1%
60	Publicación	"Perspectives and Trends in Education and Technology", Springer Science and Bu...	<1%
61	Trabajos del estudiante	Mondragon Unibertsitatea	<1%
62	Trabajos del estudiante	National University College - Online	<1%
63	Publicación	Neira Colquehuanca, Ruth Elizabeth. "Relación entre bullying y el aprendizaje de ...	<1%
64	Trabajos del estudiante	Pontificia Universidad Catolica del Peru	<1%
65	Trabajos del estudiante	Universidad Hispanoamericana	<1%
66	Internet	archive.org	<1%
67	Internet	player.winamp.com	<1%

68	Trabajos del estudiante	ucb	<1%
69	Internet	www.162-241-125-80.cprapid.com	<1%
70	Internet	www.brainhq.com	<1%
71	Internet	www.gq.com.mx	<1%
72	Internet	www.herbalife.com	<1%
73	Publicación	José Raúl Jiménez Ibáñez, Margarita Rosa Rendón Fernández, Carlos Alberto Esco...	<1%
74	Trabajos del estudiante	Universidad Pública de Navarra	<1%
75	Publicación	Xia Qiming, Sumathi Renganathan. "Using Picturebooks as a Pedagogical Tool to ...	<1%
76	Internet	bharatstories.com	<1%
77	Trabajos del estudiante	consultoriadeserviciosformativos	<1%
78	Internet	d.documentop.com	<1%
79	Internet	posneolatinas.letras.ufrj.br	<1%
80	Internet	www.notiempresarialesec.com	<1%
81	Trabajos del estudiante	Baylor University	<1%

82	Internet	einstein.k12.ec	<1%
83	Internet	http://212.21.226.78/ediciones/20011012/navarra/d12nav0505.php	<1%
84	Internet	nationalcenter.preventblindness.org	<1%
85	Internet	oxfordjournals.org	<1%
86	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%
87	Internet	repositorio.usanpedro.edu.pe	<1%
88	Internet	repository.unilibre.edu.co	<1%
89	Internet	www.eco.ufm.edu	<1%
90	Publicación	Ahumada, Lucelly Vanessa Espinoza. "Efectividad del programa "Una Aventura N...	<1%
91	Publicación	Alex Davis, Astohuamán Huaranga. "Estilo de aprendizaje activo para el desarroll...	<1%
92	Publicación	Francisco J. García-Rodríguez, Carmen-Inés Ruiz-Rosa, Esperanza Gil-Soto, Desider...	<1%
93	Internet	appadvice.com	<1%
94	Internet	d2y1pz2y630308.cloudfront.net	<1%
95	Internet	encyclopedia.nm.org	<1%

96	Internet	mapa-conceptual.net	<1%
97	Internet	milagrosdemexico.com	<1%
98	Internet	recercat.cat	<1%
99	Internet	recursos.mundoescolar.org	<1%
100	Internet	repositorio.iespptrm.edu.pe	<1%
101	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%
102	Internet	repositorio.ujcm.edu.pe	<1%
103	Internet	repositorio.umayor.cl	<1%
104	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
105	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
106	Internet	srdelamisericordia.edu.pe	<1%
107	Internet	www.animar-dl.pt	<1%
108	Internet	www.elmundo.es	<1%
109	Internet	www.investigarmqr.com	<1%

110	Publicación	"El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021", Food and...	<1%
111	Publicación	Reyes Mauricio, Edgar Saul. "Estrategias de aprendizaje y su relación con las habil...	<1%
112	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional del Centro del Peru	<1%
113	Trabajos del estudiante	Universidad TecMilenio	<1%
114	Internet	cienciadigital.org	<1%
115	Internet	idpc.net	<1%
116	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
117	Internet	repositorio.unapiquitos.edu.pe	<1%
118	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
119	Internet	search.bvsalud.org	<1%
120	Internet	tesis.pucp.edu.pe	<1%
121	Internet	www.aecc.es	<1%
122	Internet	www.america.gov	<1%
123	Internet	www.banrep.org	<1%

124	Internet	www.colegiorazuri.edu.pe	<1%
125	Internet	www.dietaatkins.com	<1%
126	Internet	www.fao.org	<1%
127	Internet	www.fdapamalaga.org	<1%
128	Internet	www.tni.org	<1%
129	Internet	www.unq.edu.ar	<1%
130	Internet	www.wma.net	<1%
131	Publicación	"Applied Technologies", Springer Science and Business Media LLC, 2023	<1%
132	Publicación	"Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del ...	<1%
133	Publicación	Nadia Carolina Pesantez Jara. "Impacto de la alimentación en el rendimiento aca...	<1%
134	Internet	repositorio.umch.edu.pe	<1%
135	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE	<1%
136	Internet	lareferencia.info	<1%
137	Internet	time.news	<1%

138

Internet

[www.salesianocusco.edu.pe](http://www.salesianocusco.edu.pe)

<1%

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA**  
**“GAMANIEL BLANCO MURILLO”**  
**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL**



**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

---

**Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico  
en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez  
Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.**

---

**PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**Presentado por:**

- Daga Berrospi, Luzmila.

**ASESOR:**

Mg. Eder Benjamín Rivera Flores.

**CERRO DE PASCO – PERÚ**

**2025**

## DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado, con profundo respeto y cariño, a los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial “José Gálvez Barrenechea” de Ayancocha, quienes con su energía, curiosidad y sueños nos inspiran a buscar soluciones que contribuyan a su bienestar y desarrollo integral.

Asimismo, dedico este esfuerzo a los padres de familia y docentes, quienes desempeñan un rol fundamental en la formación de hábitos saludables y en la edificación de un expectante lleno de congruencias para los más pequeño.

# PRESENTACIÓN

La alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, especialmente en las primeras etapas de la vida, cuando su cuerpo y mente están en pleno crecimiento. La presente investigación titulada "Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. 'José Gálvez Barrenechea' - Ayancocha - Huánuco 2025" aborda la relevancia de una adecuada alimentación infantil como pilar esencial para el éxito académico y el bienestar integral de los estudiantes.

La metodología empleada en esta investigación fue de tipo cualitativa – acción cuya finalidad de este trabajo fue proponer estrategias para la implementación de loncheras saludables que no solo cubran las necesidades nutricionales de los niños y niñas, sino que también impacten positivamente en su concentración, energía y desempeño en el aula. A partir de un enfoque contextualizado en la realidad de la institución educativa mencionada, se busca sensibilizar a padres, docentes y la comunidad en general sobre la importancia de hábitos alimenticios que fortalezcan el proceso de aprendizaje.

La investigación surge de la observación de problemas recurrentes en el rendimiento académico asociados a una nutrición inadecuada, lo cual se refleja en dificultades de atención, baja energía y un limitado aprovechamiento de las oportunidades educativas. Por ello, este informe no solo busca describir la problemática, sino también proponer soluciones prácticas y sostenibles que respondan a las necesidades específicas de los estudiantes de la institución.

Confiamos en que los resultados y propuestas presentados en este trabajo contribuyan a generar conciencia y acciones concretas hacia un cambio positivo, fortaleciendo el

5

desarrollo integral de los niños y niñas, quienes representan el futuro de nuestra sociedad.

Este esfuerzo es una invitación a sumar voluntades en pro de una educación que valore la salud como una condición imprescindible para el aprendizaje.

**Palabras clave:** Desarrollo físico, desarrollo cognitivo y desarrollo emocional

## ABSTRACT

52 Food plays a fundamental role in the physical, cognitive and emotional development of  
children, especially in the early stages of life, when their body and mind are in full  
16 growth. The present research titled "Healthy lunch box to improve academic performance  
in 5-year-old boys and girls of the I.E.I. 'José Gálvez Barrenechea' - Ayancocha -  
Huánuco 2025" addresses the relevance of adequate child nutrition as an essential pillar  
56 for academic success and the comprehensive well-being of students.

The purpose of this work is to propose strategies for the implementation of healthy lunch  
boxes that not only cover the nutritional needs of boys and girls, but also positively  
impact their concentration, energy and performance in the classroom. Based on an  
60 approach contextualized in the reality of the aforementioned educational institution, the  
5 aim is to raise awareness among parents, teachers and the community in general about  
60 the importance of eating habits that strengthen the learning process.

The research arises from the observation of recurring problems in academic performance  
associated with inadequate nutrition, which is reflected in attention difficulties, low  
131 energy and limited use of educational opportunities. Therefore, this report not only seeks  
107 to describe the problem, but also to propose practical and sustainable solutions that  
respond to the specific needs of the institution's students.

We trust that the results and proposals presented in this work contribute to generating  
awareness and concrete actions towards positive change, strengthening the  
comprehensive development of boys and girls, who represent the future of our society.  
This effort is an invitation to join forces in favor of an education that values health as an  
essential condition for learning **Keywords:** Physical development, cognitive  
development and emotional development

# INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
HOJA DEL JURADO CALIFICADOR.....	ii
DEDICATORIA .....	iii
PRESENTACIÓN .....	iv
ABSTRACT.....	vi
INDICE DE CONTENIDOS .....	vii
INDICE DE FIGURAS .....	ix
CAPITULO I. ....	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN. ....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.3. Justificación de la investigación. ....	4
1.4. Objetivos de la investigación.....	6
1.4.1. Objetivo general. ....	6
1.4.2. Objetivos específicos:.....	6
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL. ....	8
2.1. Antecedentes de estudio.....	8
2.2. Bases teóricas de la variable. ....	13
2.3. Definición de términos básicos.....	23
CAPÍTULO III:.....	27

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN .....	27
3.1. Tipo de Investigación.....	27
3.2. Método.....	28
3.3. Población y Muestra.....	30
3.3.1. Población.....	30
3.3.2. Muestra.....	30
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.4.1. Observación directa.....	31
3.4.2. Cuestionarios de Evaluación del Rendimiento Académico:.....	32
3.4.3. Registros de Menú Alimenticio:.....	32
3.5. Análisis de datos.....	33
CAPÍTULO IV .....	34
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
4.1. Diagnóstico del Contexto.....	34
4.2. Sistematización de la información.....	36
4.3. Evaluación de los resultados.....	56
REFERENCIAS BIBLOGRÁFICAS.....	93
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

## INDICE DE FIGURAS

	Cuadro N° 1.	37
1	Guía de Observación: de la dimensión: Calidad nutricional.	
	Cuadro N° 2.	39
	Guía de Observación: de la dimensión: Consistencia nutricional.	
	Cuadro N° 3.	41
1	Guía de Observación: de la dimensión: Resolución de problemas.	
	Cuadro N° 4.	43
	Guía de Observación: de la dimensión: Desempeño intelectual.	
	Cuadro N° 5.	45
	Guía de Observación: de la dimensión: Procesamiento de información.	
	Cuadro N° 6.	47
	Guía de Observación: de la dimensión: Resolución de problemas.	
	Cuadro N° 7.	49
	Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico – Semana 1.	

Cuadro N° 8.

Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico – 50  
Semana 2.

Cuadro N° 9.

Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico – 50  
Semana 3.

Cuadro N° 10.

Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico – 50  
Semana 4.

# CAPITULO I.

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

### 1.1. Planteamiento del problema.

En el ámbito internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido que una alimentación inadecuada durante la infancia puede afectar negativamente el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico de los niños y niñas. Según sus informes, millones de escolares en el mundo consumen alimentos con bajo valor nutricional, caracterizados por altos niveles de azúcar, grasas saturadas y productos ultraprocesados, lo que no solo incrementa los riesgos de malnutrición y obesidad, sino que también repercute en su desempeño escolar y capacidad de concentración. Ante este escenario, diversos países han promovido políticas públicas para mejorar los hábitos alimentarios desde la etapa preescolar, integrando estrategias educativas vinculadas a la nutrición.

En el contexto nacional, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) y el Ministerio de Educación (MINEDU) han desarrollado campañas como “Aprende

Saludable” y “Qali Warma”, las cuales buscan garantizar una adecuada alimentación escolar, especialmente en zonas rurales y en condiciones de vulnerabilidad. Sin embargo, a pesar de estas iniciativas, persiste una débil implementación de estrategias en el nivel inicial que involucren activamente a las familias en la elaboración de loncheras saludables. Diversos estudios y diagnósticos realizados en instituciones educativas del país revelan que los niños y niñas consumen con frecuencia productos envasados, con alto contenido calórico y bajo aporte nutricional, lo cual afecta su energía, su capacidad de atención y su rendimiento en las actividades escolares.

108 En el ámbito regional, en departamentos como Huánuco, esta problemática se agudiza debido a factores como el bajo nivel socioeconómico, el escaso conocimiento de los padres sobre nutrición infantil y la falta de una cultura alimentaria saludable en los hogares. La Dirección Regional de Salud ha alertado sobre la prevalencia de anemia y desnutrición crónica infantil, especialmente en zonas altoandinas como Dos de Mayo y Yarowilca. A pesar de contar con una biodiversidad agrícola rica en alimentos andinos (quinua, papa, maíz, frutas de estación), estos productos no siempre son aprovechados de manera adecuada en la preparación de loncheras escolares.

20 A nivel local, en la Institución Educativa Inicial “José Gálvez Barrenechea”, ubicada en el centro poblado de Ayancocha – provincia de Dos de Mayo, se ha observado que muchos estudiantes de 5 años llegan a clases con refrigerios pobres en nutrientes o, en su defecto, sin ningún tipo de lonchera. Esta situación repercute directamente en su nivel de atención, su participación en las actividades pedagógicas y, por ende, en su rendimiento académico. Las docentes han manifestado su preocupación frente a esta realidad, identificando la necesidad

41 de desarrollar una propuesta pedagógica que promueva el consumo de loncheras saludables con la participación de las familias, haciendo uso de los recursos alimentarios locales.

6 En este contexto, surge la necesidad de formular la presente investigación titulada “Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. ‘José Gálvez Barrenechea’ – Ayancocha – Huánuco 2025”, con el objetivo de diseñar e implementar una estrategia pedagógica que articule la nutrición con el aprendizaje, fortaleciendo la salud y el desempeño escolar de los estudiantes.

## 1.2. Formulación del problema.

78 A nivel internacional, diversos estudios promovidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF señalan que una alimentación deficiente durante la infancia compromete el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. En muchos países, el acceso a alimentos saludables se ve reemplazado por productos industrializados y ultraprocesados, especialmente en las loncheras escolares. Esta situación afecta de forma directa la capacidad de atención, concentración y participación activa de los escolares en sus actividades académicas. Por ello, organismos internacionales han hecho un llamado a integrar la educación alimentaria desde las etapas tempranas, como parte esencial del proceso educativo.

44 A nivel nacional, el Perú enfrenta una problemática persistente relacionada con los hábitos de alimentación infantil. Si bien existen programas como “Qali Warma” y campañas de orientación nutricional promovidas por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, aún es común observar en las instituciones

educativas de nivel inicial la presencia de loncheras poco saludables, con alimentos ricos en grasas, azúcares y bajos en nutrientes. Esta situación se agrava en contextos donde los padres no cuentan con suficiente información nutricional o no priorizan la preparación de refrigerios saludables para sus hijos. Como consecuencia, se evidencia un bajo rendimiento académico, falta de atención y escasa motivación de los estudiantes durante el horario escolar.

A nivel local, en la Institución Educativa Inicial “José Gálvez Barrenechea”, ubicada en el centro poblado de Ayancocha, provincia de Dos de Mayo – Huánuco, se ha identificado que una gran parte de los niños y niñas de 5 años acude a clases sin una lonchera adecuada. En muchos casos, llevan productos industrializados como jugos azucarados, galletas comerciales o simplemente no llevan nada. Esta realidad repercute negativamente en su energía, atención y rendimiento académico. Las docentes del aula han observado que los niños que no consumen una lonchera saludable presentan mayor fatiga, distracción y menor participación en las actividades educativas, lo que genera preocupación tanto en el equipo docente como en algunos padres de familia.

Frente a esta realidad, surge el siguiente plan de acción:

¿De qué manera una lonchera saludable puede mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” del centro poblado de Ayancocha – Huánuco, en el año 2025?

### 1.3. Justificación de la investigación.

La implementación de loncheras saludables en la etapa preescolar es una estrategia fundamental para garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas,

113 ya que una adecuada alimentación influye directamente en su rendimiento  
18 académico, salud física y bienestar emocional. En el caso de los niños y niñas de 5  
años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” de Ayancocha, Huánuco, esta  
problemática cobra especial relevancia debido a la evidente relación entre los  
53 hábitos alimenticios poco saludables y las dificultades que enfrentan los niños para  
concentrarse, participar activamente en las actividades escolares y alcanzar su  
máximo potencial académico.

Esta investigación se justifica en varios aspectos. En primer lugar, desde  
una perspectiva educativa, resulta crucial intervenir en esta etapa formativa, ya que  
es el momento en que se sientan las bases para el aprendizaje futuro y el  
establecimiento de hábitos alimenticios que pueden perdurar durante toda la vida.  
133 Una lonchera saludable proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado  
61 desarrollo cerebral, favoreciendo la memoria, la atención y la capacidad de  
resolución de problemas, aspectos esenciales para el aprendizaje.

12 En segundo lugar, desde el ámbito social, esta investigación busca  
empoderar a los padres y cuidadores con conocimientos sobre nutrición infantil,  
fomentando su compromiso en la preparación de loncheras saludables. Esto no solo  
4 contribuirá a mejorar la calidad de vida de los niños y niñas, sino que también  
10 fortalecerá la participación activa de las familias en la educación de sus hijos.  
Además, al abordar factores culturales y socioeconómicos que influyen en las  
76 decisiones alimenticias, se busca promover una mayor equidad en el acceso a  
alimentos saludables en esta comunidad.

43 Desde el punto de vista institucional, esta investigación permitirá a la I.E.I.  
“José Gálvez Barrenechea” diseñar e implementar estrategias educativas orientadas

4 a la promoción de hábitos alimenticios saludables, alineándose con las políticas nacionales de salud y educación. Esto contribuirá a posicionar a la institución como un modelo de buenas prácticas en la formación integral de los estudiantes.

22 Por último, en el ámbito académico y científico, esta investigación aportará evidencia sobre la efectividad de las loncheras saludables como una herramienta para mejorar el rendimiento académico en niños de edad preescolar. Estos resultados podrán ser utilizados como referencia para futuras intervenciones en contextos similares, ampliando el impacto de esta iniciativa más allá de la comunidad inmediata.

En suma, este proyecto no solo busca atender una necesidad inmediata, sino también sentar las bases para una educación más inclusiva y saludable, promoviendo el bienestar integral de los estudiantes y fortaleciendo el rol de las familias y las escuelas en la formación de generaciones más saludables y preparadas para el futuro.

#### 1.4. Objetivos de la investigación.

##### 1.4.1. Objetivo general.

29 Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.

##### 1.4.2. Objetivos específicos:

11 OE<sub>1</sub>. Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar desempeño intelectual en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.

7

**OE<sub>2</sub>.** Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar el procesamiento de la información en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.

51

8

**OE<sub>3</sub>.** Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar la resolución de problemas en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

#### 2.1. Antecedentes de estudio.

Para (Yucra, 2016), en su trabajo de investigación intitulada: “Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven la Revolución - Juliaca, año 2016”, h formulado el problema de su investigación de la siguiente manera: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016?, asimismo también l investigadora ha formulado el objetivo de su investigación de esta mera: Analizar la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.

Esta investigación ha llegado a las siguientes conclusiones:

49 Primero. -Do tiene una relación entre una lonchera nutritiva con un desempeño escolar en el área de comunicación a la edad de 5 años de la institución de educación inicial no. 318. Young La Revolution - Juliaca, 2016; El coeficiente de Chi Cuadrado muestra el valor  $\chi^2 = 124,382$  con 4 GL con un significado de  $0.000 < 0.05$ ; Cuando el nivel promedio de niños a la edad de 5 años es del 58.3% de la pestaña de vigilancia de la lonchera de ancianos y en el área de compromiso en el área de comunicación está al nivel de "B" con 59.5%.

8 Segundo.- Existe una relación entre una lonchera nutritiva en sus dimensiones y la escuela ha proporcionado el área de comunicación a la edad de 5 años; El coeficiente de Chi Cuadrado muestra el valor  $\chi^2 = 89,622$  con 4 GL con un significado de  $0.000 < 0.05$ ; Donde el nivel promedio de niños a la edad de 5 años es del 51.2% en la lonchera nutritiva, teniendo en cuenta sus dimensiones.

13 Tercero, existe una relación entre una lonchera nutritiva de su tamaño con el rendimiento del área de comunicación de 5 años de la escuela; El coeficiente de Chi Cuadrado muestra el valor  $\chi^2 = 64,109$  con 4 GL con un significado de  $0.000 < 0.05$ ; Donde el nivel promedio de niños a la edad de 5 años es del 45.2% en una lonchera nutritiva mientras realiza el tamaño de los alimentos.

8 El cuarto: hay una relación entre una lonchera nutritiva en sus dimensiones en la práctica de alimentos con el rendimiento del área de comunicación infantil de 5 años de la escuela; El coeficiente de Chi Cuadrado muestra el valor  $\chi^2 = 58,571$  con 4 GL con un significado de  $0.000 < 0.05$ ; Donde para los niños de 5 años, el nivel promedio es 45.2% en el automóvil del automóvil en sus dimensiones en la práctica de los alimentos.

2 Según Villarreal, (2023). En su investigación intitulada Loncheras saludables y su relación con el rendimiento escolar en niños del nivel inicial de la

institución educativa integrada N°15 - 20347 – Santa María – Huaura ha formulado el problema de la siguiente manera ¿Cómo se relaciona las loncheras saludables con el rendimiento escolar en niños del nivel inicial de la Institución Educativa Integrada N° 15- 20347 – Santa María- Huaura?, asimismo la investigadora ha planteado el objetivo de esta investigación de la siguiente manera: Determinar la relación que existe entre las loncheras saludables con el rendimiento escolar en niños del nivel inicial de la Institución Educativa Integrada N° 15- 20347 – Santa María - Huaura.

Esta investigación ha llegado a las siguientes conclusiones:

Entre 3.4 y 5 años, que se inscribieron en la institución educativa integrada no. 15-20347 Santa Mary tenía un vínculo entre el almuerzo saludable y las notas escolares. Chicuadro -Coeficiente  $X^2 = 124,382$ , 4 grados de libertad, lo que significa  $0.000 < 0.05$ , los niños con 3.4 y 5 años es una página de observación en el medio de una lonchera saludable, 58.3 %, nivel de proceso, 59, 5 es %.

En la comunicación de los niños con 3.4 y 5 años, el nivel de alimentos tiene una relación entre el rendimiento escolar y una lonchera saludable. El coeficiente de chi-cuadrado indica el significado de  $x^2 = 89,622$ , 4 GL,  $0.000 < 0.05$ . Aquí, los niños de 3.4 y 5 años representan el 51.2% de los tipos de alimentos en la mesa dietética de Lonco, que está en el nivel promedio.

Existe una relación entre el rendimiento escolar y la dimensión cuantitativa del rendimiento de la escuela y un almuerzo nutricional en el campo de la comunicación. El coeficiente de chi-cuadrado proporciona el valor  $x^2 = 64,109$  4df con una importancia de  $0.000 < 0.05$ . Aquí, los niños de 5 años tienen una cantidad moderada de alimentos por encima de una lonchera saludable, que denota 45.2%.

Entre la lonchera saludable se encuentra la relación con el nivel de prácticas

2 nutricionales y el rendimiento escolar para niños de 3,4 y 5 años, y las probabilidades de chi-cuadrado muestran el valor de  $\chi^2 = 58,571$ . Esto es 4, la importancia de  $0.000 < 0.05$ , donde el tamaño de 5 hábitos alimenticios en la tabla de observación en la tabla de dieta, el nivel promedio de 10 años en niños es del 45.2%.

3 Según Mucushua, (2021). En su investigación intitulada: Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial en la institución educativa N° 804, distrito de Trompeteros, Loreto, año 2021. Ha formulado el problema de la siguiente manera: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial en la Institución Educativa N° 804, distrito Trompeteros, Loreto, Año 2021?, asimismo la investigadora ha planteado el objetivo de esta investigación de la siguiente manera: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial en la Institución Educativa N° 804, distrito Trompeteros, Loreto, Año 2021.

1 Esta investigación ha llegado a las siguientes conclusiones:

3 Esta disertación estableció una relación importante entre la lonchera nutritiva con el desempeño de los niños de 4 años en un nivel inicial en la institución educativa no. 804, el coeficiente de correlación de Spearmanan muestra una alta relación positiva  $R_s = 0.815$  con valor  $p = 0.000 < 0.05$ ; Si el nivel de percepción de los padres en el cuestionario de lonchera nutritiva tiene un nivel promedio del 50.0% y la lista de comparación del área personal social, a la edad de 4 años, los niños tienen un nivel "B" del 50.0%.

3 Entre la lonchera nutritiva se encuentra una correlación significativa, teniendo en cuenta los alimentos con el rendimiento escolar de 4 años, los niños en

3 el nivel original, el factor de correlación de la lanza muestra una alta relación positiva  $R_s = 0.793$  con valor  $P = 0.000 < 0.05$ ; Donde los niveles de percepción de los padres son un nivel promedio de 60.0% en el cuestionario en el sentido de alimentar el almuerzo.

7 Entre la lonchera nutritiva se encuentra una correlación significativa en sus dimensiones en la práctica nutricional con el rendimiento escolar en 4 años -niños a niveles en un nivel inicial, el coeficiente de correlación de lanzamiento muestra una alta relación positiva  $R_s = 0.811$  con valor  $P = 0.000 < 0.05$ ; Si la percepción de los padres es el nivel promedio de 50.0% en una caja de lonchera de dieta, cuestionario de su práctica nutricional dimensional.

25 Según Peralta, (2022). En su investigación intitulada: Influencia de una alimentación saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CID mi mundo de colores, periodo lectivo 2020-2021. Ha formulado el problema de la siguiente manera: ¿De qué manera influencia una alimentación saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CID mi mundo de colores, periodo lectivo 2020-2021?, asimismo la investigadora ha planteado el objetivo de esta investigación de la siguiente manera: Elaborar una propuesta de alimentación sana para descubrir la relación que existe entre la alimentación sana y el desarrollo académico de los niños y niñas del CDI Mi mundo de Colores, periodo lectivo 2020 – 2021.

Esta investigación ha llegado a las siguientes conclusiones:

5 Las familias analizaron la importancia de una alimentación saludable para el desarrollo académico y evolutivo de los niños y niñas, tomando conciencia sobre la necesidad de fomentar hábitos alimenticios adecuados. Sin embargo, se identificó que algunos padres no prestan suficiente atención a la nutrición de sus

4 hijos debido, en su mayoría, a las demandas laborales que les impiden supervisar la calidad y cantidad de alimentos que consumen. Esto los expone a riesgos de malnutrición y enfermedades asociadas.

5 Se comprendieron tanto las ventajas como las desventajas de los hábitos alimenticios saludables, así como su influencia en el desarrollo escolar de los niños. 5 Además, se destacó la responsabilidad de los padres de familia o las personas encargadas de la preparación de alimentos en el hogar para garantizar una dieta balanceada que apoye el proceso de enseñanza-aprendizaje de los infantes. 5

5 Se diseñó una guía alimentaria saludable para niños de 4 a 5 años, orientada a proporcionar una alimentación adecuada que contribuya al desarrollo de destrezas y habilidades, favoreciendo un rendimiento escolar positivo. En contraste, se concluyó que la deficiencia de nutrientes limita tanto el crecimiento físico como el desarrollo psicológico, afectando el desempeño acorde a la edad cronológica de los niños 1

## 2.2. Bases teóricas de la variable.

### 2.2.1. Loncheras Saludables.

72 Una lonchera saludable es aquella que proporciona a los niños una combinación equilibrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, adaptada a sus necesidades específicas según la edad y el nivel de actividad física. Su objetivo es complementar las comidas principales, ofreciendo energía y nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el rendimiento académico de los estudiantes. 94 7

Según la Clínica San Felipe (2023), una lonchera saludable debe incluir alimentos nutritivos que brinden energía y concentración a los niños durante la escuela, sin reemplazar comidas principales.

Además, es fundamental que la lonchera sea atractiva y apetitosa para los niños, fomentando así su consumo y contribuyendo a una alimentación saludable. La creatividad en la preparación de las meriendas, como la presentación de los alimentos de manera divertida y colorida, puede aumentar la aceptación y el disfrute de los mismos.

Incluir una variedad de alimentos naturales y evitar los ultraprocesados es esencial para garantizar una nutrición adecuada. Según UNICEF Perú (2023), es importante incluir agua, refrescos o mates naturales con poca cantidad de azúcar o, idealmente, sin ningún tipo de edulcorante, y preferir siempre alimentos naturales, obtenidos directamente de animales y plantas, sin aditivos ni saborizantes artificiales.

En resumen, una lonchera saludable es aquella que combina alimentos nutritivos y atractivos, adaptados a las necesidades de los niños, para apoyar su salud y rendimiento académico.

### 2.2.2. Calidad nutricional.

La calidad nutricional se refiere al equilibrio y la adecuación de los nutrientes proporcionados por los alimentos consumidos para satisfacer las necesidades específicas de crecimiento, desarrollo y actividad física propias de esta etapa. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), una dieta nutricionalmente adecuada debe incluir una combinación de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) que permitan un desarrollo físico, cognitivo y emocional óptimo. Esto implica el

consumo de alimentos frescos y naturales, limitando los ultraprocesados y las bebidas azucaradas.

La calidad nutricional es crucial para apoyar el rendimiento académico y prevenir problemas de salud como la obesidad, la desnutrición o las deficiencias específicas de nutrientes. De acuerdo con el estudio de García-Segovia et al. (2020), una dieta variada y equilibrada durante la infancia no solo contribuye al crecimiento físico, sino también al desarrollo de habilidades cognitivas, retenciones fundamentales, como la memoria y la atención, aspectos clave para el aprendizaje escolar.

Además, la calidad nutricional también está vinculada a patrones alimentarios saludables establecidos desde la niñez. UNICEF (2023) destaca que una alimentación adecuada no solo debe centrarse en el qué se consume, sino también en el cómo y cuándo se consume. Promover horarios regulares de comida, la incorporación de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de alta calidad, así como evitar el exceso de grasas saturadas, azúcares y sal, son prácticas fundamentales para garantizar una nutrición equilibrada.

En síntesis, la calidad nutricional en niños en edad escolar constituye un pilar esencial para su desarrollo integral. La implementación de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad puede tener un impacto positivo a largo plazo en su salud y bienestar general, además de sentar las bases para un rendimiento óptimo en su vida académica y social.

### **2.2.3. Consistencia nutricional.**

La consistencia nutricional se refiere a la capacidad de una dieta para mantener un aporte equilibrado y constante de nutrientes esenciales a lo largo del tiempo, promoviendo la estabilidad en los requerimientos nutricionales

37 individuales. Este concepto incluye no solo la adecuación de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), sino también la regularidad en su consumo para prevenir deficiencias o excesos que puedan afectar la salud. Según Gómez-Pinilla y Vázquez (2021), una dieta con consistencia nutricional debe ser sostenible y ajustada a las necesidades específicas de cada persona, considerando factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y las condiciones de salud.

4 La consistencia nutricional también implica la capacidad de mantener patrones dietéticos saludables frente a variaciones en el acceso a alimentos o cambios en el estilo de vida. De acuerdo con Ruíz et al. (2022), la adopción de hábitos alimentarios sostenidos, como el consumo regular de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y garantiza el bienestar a largo plazo. Este enfoque favorece la estabilidad metabólica, apoyando funciones como la regulación de la glucosa, el equilibrio hormonal y la salud cardiovascular.

95 81 132 Además, la consistencia nutricional está estrechamente vinculada con la planificación dietética y la educación alimentaria. Según los hallazgos de Pérez-Morales et al. (2023), la implementación de programas educativos orientados a fomentar prácticas alimentarias sostenibles y constantes puede ser efectiva para mejorar el estado de salud de diversas poblaciones. Este concepto se asocia también con la accesibilidad y disponibilidad de alimentos nutritivos, lo que requiere estrategias que aseguren la equidad en el acceso a dietas balanceadas.

4 En resumen, la consistencia nutricional es un pilar fundamental en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Este concepto subraya la importancia de adoptar patrones alimentarios equilibrados, sostenibles y

adecuados a las necesidades individuales para garantizar un estado óptimo de salud a lo largo del tiempo.

#### 2.2.4. Diversidad alimentaria.

La diversidad alimentaria se refiere a la variedad y el equilibrio en la selección de alimentos consumidos en la dieta diaria, asegurando la provisión adecuada de nutrientes esenciales para el bienestar humano. Este concepto implica incluir diferentes grupos alimenticios, como frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, carnes, pescados y grasas saludables, en proporciones equilibradas que permitan satisfacer las necesidades nutricionales específicas de cada individuo. Según Herforth et al. (2022), la diversidad alimentaria es un pilar fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, ya que promueve el acceso a una gama amplia de nutrientes esenciales y reduce el riesgo de deficiencias nutricionales.

En el contexto de la salud pública, la diversidad alimentaria es esencial para prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad, la desnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles. Además, fomenta la sostenibilidad al promover el consumo de alimentos locales y de temporada, lo que a su vez contribuye a reducir el impacto ambiental del sistema alimentario global (FAO, 2021). Para los niños en particular, una dieta variada es fundamental durante las etapas críticas de crecimiento y desarrollo, ya que influye en su desarrollo físico, cognitivo y emocional.

La promoción de la diversidad alimentaria requiere intervenciones educativas y políticas públicas que estimulen hábitos alimenticios saludables, incluyan la integración de la educación nutricional en los currículos escolares y mejoren el acceso a alimentos nutritivos. Según el Global Nutrition Report (2022),

mejorar la diversidad alimentaria en comunidades vulnerables sigue siendo un desafío global que requiere un enfoque multidimensional para garantizar una nutrición adecuada para todos.

#### 2.2.5. Rendimiento académico.

El rendimiento académico se define como el nivel de logro alcanzado por un estudiante en relación con los objetivos educativos establecidos en su entorno escolar. Este concepto abarca no solo los resultados cuantitativos obtenidos a través de evaluaciones formales, sino también el desarrollo de competencias, habilidades y actitudes esenciales para el aprendizaje integral. Según Martínez y Pérez (2021), el rendimiento académico en niños está influenciado por múltiples factores, como la nutrición, el entorno familiar, las estrategias pedagógicas y la motivación personal. En este sentido, se concibe como un indicador clave del desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes en la primera infancia.

En niños de corta edad, el rendimiento académico está estrechamente relacionado con su capacidad para concentrarse, retener información y resolver problemas. Estas habilidades, fundamentales para el aprendizaje, están influenciadas por la calidad de la nutrición que reciben, ya que una alimentación saludable contribuye al óptimo funcionamiento cerebral y al desarrollo de habilidades cognitivas esenciales (Fernández & López, 2022). Las loncheras saludables, al proporcionar una adecuada ingesta de nutrientes, juegan un papel fundamental en el sostenimiento de los niveles de energía y atención necesarios para afrontar las actividades escolares.

Además, el rendimiento académico en los primeros años de educación incluye aspectos como la participación en actividades grupales, la interacción social y el desarrollo de habilidades comunicativas, todas ellas esenciales para la

110 construcción de bases sólidas de aprendizaje. Según Ramírez et al. (2023), el desarrollo de estas competencias depende no solo del entorno educativo, sino también de la implementación de hábitos saludables, entre los que destaca una adecuada alimentación, que favorece el crecimiento físico y cognitivo de los niños.

7 Por otra parte, un bajo rendimiento académico en la etapa preescolar puede ser un indicador de deficiencias nutricionales o de problemas relacionados con el entorno familiar o escolar. De acuerdo con Gómez y Sánchez (2021), los niños que no reciben una alimentación balanceada muestran mayores dificultades para mantener la atención, lo que afecta su capacidad para procesar información y desarrollar habilidades necesarias para su desempeño en el aula. Por ello, la promoción de loncheras saludables se plantea como una estrategia efectiva para optimizar el rendimiento académico y mejorar el bienestar integral de los niños de 0 a 5 años.

#### 2.2.6. Desempeño intelectual.

4 El desempeño intelectual se define como la capacidad de los individuos para 4 aplicar sus habilidades cognitivas en tareas relacionadas con el aprendizaje, la 90 resolución de problemas, la memoria y la toma de decisiones. En el caso de los niños en edad preescolar, este desempeño está estrechamente relacionado con factores como la nutrición, el entorno familiar y las experiencias educativas tempranas (Gómez & Ramírez, 2021). Según investigaciones recientes, una alimentación equilibrada y adecuada influye significativamente en las funciones cognitivas, potenciando habilidades como la atención, la memoria y el 93 razonamiento lógico en los primeros años de vida (Martínez et al., 2022). 48

En el contexto educativo, el desempeño intelectual no solo abarca las capacidades innatas, sino también la influencia de factores externos, como el

39 acceso a estímulos adecuados y una nutrición óptima que contribuya al desarrollo cerebral. Tal como señalan García y Torres (2023), una dieta rica en nutrientes esenciales como hierro, zinc, ácidos grasos omega-3 y vitaminas del complejo B puede mejorar el rendimiento académico al optimizar el funcionamiento neuronal y el nivel de concentración en los niños pequeños.

4 Por otro lado, el desempeño intelectual también está relacionado con el bienestar emocional y físico de los estudiantes, ya que un estado nutricional deficiente puede derivar en problemas de atención y aprendizaje, limitando el desarrollo de habilidades fundamentales (López & Fernández, 2021). Por tanto, es crucial implementar estrategias que integren la alimentación saludable como parte de los programas educativos para garantizar un desarrollo cognitivo y académico adecuado en los niños de 5 años, en línea con los objetivos de las instituciones educativas.

### 8 2.2.7. Procesamiento de información.

4 Procesamiento de información se refiere al conjunto de mecanismos cognitivos mediante los cuales los individuos perciben, interpretan, organizan y almacenan estímulos provenientes del entorno, para posteriormente utilizarlos en la resolución de problemas, la toma de decisiones y el aprendizaje. Este proceso es especialmente crucial en los niños de 0-5 años, ya que se encuentran en una etapa de rápido desarrollo cognitivo, donde factores como la nutrición, las experiencias sensoriales y el entorno educativo influyen directamente en su capacidad para procesar información de manera efectiva (López & García, 2022).

38 Según Martínez et al. (2023), el procesamiento de información en los niños está vinculado al funcionamiento eficiente del cerebro, el cual depende en gran medida de una alimentación adecuada que garantice el aporte de nutrientes

esenciales, como los ácidos grasos omega-3, el hierro y las vitaminas del complejo B. Estos nutrientes son fundamentales para regular los procesos biológicos que optimizan la atención, la memoria y el razonamiento en la etapa preescolar.

Además, el procesamiento de información incluye habilidades como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, las cuales son esenciales para el aprendizaje escolar. Investigaciones recientes han destacado que una lonchera saludable, rica en frutas, proteínas y carbohidratos complejos, puede mejorar significativamente estas habilidades, ya que proporciona energía constante al cerebro y evita déficits de atención o cansancio mental (Gómez & Ramírez, 2021).

Por último, el procesamiento de información en niños de 5 años está estrechamente relacionado con su rendimiento académico, ya que una adecuada capacidad para interpretar y utilizar los estímulos que reciben en el aula les permite desarrollar competencias esenciales para la lectura, las matemáticas y la resolución de problemas. La implementación de prácticas alimenticias saludables, junto con entornos pedagógicos estimulantes, puede potenciar significativamente el desarrollo cognitivo de los niños en esta etapa crítica de su vida (Torres & Fernández, 2023).

#### **2.2.8. Resolución de problemas.**

La resolución de problemas es un proceso cognitivo esencial que implica identificar, analizar y encontrar soluciones efectivas para situaciones que representan un desafío o una dificultad. Este proceso es fundamental en el desarrollo infantil, ya que fomenta habilidades como el razonamiento lógico, la creatividad, la toma de decisiones y el pensamiento crítico, todas ellas necesarias para enfrentar retos cotidianos y académicos. Según González y Pérez (2022), la

31 resolución de problemas en niños de 5 años se desarrolla mediante la interacción con su entorno, la guía de adultos y el uso de herramientas cognitivas adquiridas a través del juego y el aprendizaje estructurado.

105 En el contexto educativo, la resolución de problemas permite a los niños aplicar conocimientos previos y experimentar con diferentes estrategias para alcanzar una meta. Durante esta etapa de la vida, los niños están construyendo las bases de habilidades cognitivas superiores, y su capacidad para resolver problemas está influenciada significativamente por factores como la nutrición, el ambiente familiar y las metodologías pedagógicas. Una alimentación adecuada, proporcionada mediante loncheras saludables, contribuye al óptimo funcionamiento cerebral, lo que favorece habilidades cognitivas como la atención, la memoria y el razonamiento, fundamentales en la resolución de problemas (Martínez & Rodríguez, 2021).

15 Además, la resolución de problemas en los niños pequeños está estrechamente relacionada con la regulación emocional y social. Por ejemplo, situaciones como compartir recursos o resolver conflictos en el aula representan oportunidades para que los niños desarrollen estrategias de solución efectivas. Según Ramírez et al. (2023), los niños bien nutridos tienden a ser más resilientes y a manejar mejor las situaciones estresantes, lo que mejora su capacidad para resolver problemas tanto en el ámbito académico como en el social.

83 Finalmente, la resolución de problemas no solo fortalece las habilidades cognitivas de los niños, sino que también impacta directamente su rendimiento académico, ya que les permite abordar tareas complejas con confianza y autonomía. Por tanto, fomentar una adecuada nutrición, junto con estrategias pedagógicas que estimulen la resolución de problemas, es clave para apoyar el aprendizaje integral

1

1 y el desarrollo de competencias esenciales en los niños de 5 años (Fernández & López, 2021).

### 9 2.3. Definición de términos básicos.

#### A. Calidad nutricional:

21 La calidad nutricional se refiere al valor y balance de nutrientes que un alimento o conjunto de alimentos proporciona al organismo para satisfacer las necesidades dietéticas esenciales y mantener una salud óptima. En el contexto de las loncheras saludables, implica la selección de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales, evitando el exceso de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados. Una lonchera con alta calidad nutricional contribuye al desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, mejorando su capacidad de atención y aprendizaje en el ámbito escolar.

#### B. Consistencia Nutricional:

21 La calidad nutricional se refiere al valor y balance de nutrientes que un alimento o conjunto de alimentos proporciona al organismo para satisfacer las necesidades dietéticas esenciales y mantener una salud óptima. En el contexto de las loncheras saludables, implica la selección de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales, evitando el exceso de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados. Una lonchera con alta calidad nutricional contribuye al desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, mejorando su capacidad de atención y aprendizaje en el ámbito escolar.

#### C. Lonchera saludable:

19 Una lonchera saludable se define como una preparación diaria que incluye alimentos variados, equilibrados y de alta calidad nutricional, diseñada para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales de los niños y niñas en etapa escolar. Este tipo de lonchera combina alimentos de diferentes grupos nutricionales, tales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, en proporciones adecuadas para promover un crecimiento físico adecuado, el desarrollo cognitivo y el bienestar general.

#### 4 **D. Diversidad alimentaria:**

27 La diversidad alimentaria se define como la inclusión de una amplia variedad de alimentos provenientes de diferentes grupos nutricionales dentro de la dieta diaria. En una lonchera saludable, este concepto implica combinar alimentos como frutas, verduras, proteínas, lácteos y cereales integrales de forma balanceada, promoviendo una ingesta rica en nutrientes esenciales. La diversidad alimentaria favorece el fortalecimiento del sistema inmunológico, fomenta buenos hábitos alimenticios y mejora el bienestar integral de los niños.

#### 50 **E. Rendimiento académico:**

4 El rendimiento académico se refiere al grado de éxito que los estudiantes alcanzan en las actividades y evaluaciones relacionadas con su educación. Este concepto abarca las calificaciones obtenidas, la capacidad para realizar tareas y proyectos, la participación en actividades de clase, y el nivel de comprensión y aplicación de los contenidos académicos. El rendimiento académico también está influenciado por factores externos, como el apoyo familiar y la calidad del entorno educativo.

#### 102 **F. Desempeño intelectual:**

58 El desempeño intelectual se refiere a la capacidad de un individuo para usar sus facultades cognitivas de manera eficiente en la solución de problemas, la toma de decisiones y la comprensión de nuevas informaciones. En el contexto de los niños pequeños, se relaciona con su habilidad para reconocer patrones, adquirir nuevos conocimientos y aplicar lo aprendido en diferentes contextos. Un buen desempeño intelectual incluye el desarrollo de habilidades como la memoria, el razonamiento lógico, la atención y la creatividad, que a su vez afectan el rendimiento académico y el éxito en actividades escolares.

#### 64 G. Procesamiento de Información:

9 El procesamiento de información es el proceso mediante el cual los individuos reciben, organizan, almacenan y utilizan información para tomar 30 decisiones y resolver problemas. En niños y niñas de 5 años, el procesamiento de 70 información involucra habilidades como la atención selectiva, la memoria de trabajo y la capacidad de asociar conceptos. El procesamiento eficiente de la información favorece la adquisición de nuevos conocimientos, facilita el 16 aprendizaje y mejora la capacidad para comprender y aplicar conceptos académicos en diferentes situaciones.

#### 9 H. Resolución de problemas:

33 La resolución de problemas es la habilidad de identificar un desafío, analizar diferentes soluciones posibles y elegir la más adecuada para resolverlo. En los niños pequeños, esta habilidad se desarrolla mediante la interacción con su entorno, juegos, experiencias cotidianas y actividades educativas que fomentan la 4 creatividad, el pensamiento crítico y la autonomía. El desarrollo de la resolución de problemas en esta etapa temprana influye positivamente en el rendimiento académico, ya que contribuye al fortalecimiento de competencias cognitivas como

4

la toma de decisiones, el razonamiento lógico y la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones o aprendizajes

# CAPÍTULO III:

## METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

### 3.1. Tipo de Investigación.

6 El tipo de investigación del proyecto titulado "Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea" - Ayancocha - Huánuco 2025" fue de enfoque cualitativo con una modalidad de investigación-acción. Este enfoque permitió explorar de manera profunda y detallada la relación entre los hábitos alimenticios de los niños y su rendimiento académico, brindando una comprensión integral del contexto y de los factores que influyen en este fenómeno.

14  
115 El enfoque cualitativo fue apropiado en este caso, ya que permitió captar las experiencias, percepciones y opiniones de los involucrados, como los niños, los padres, los docentes y el personal educativo, acerca de la importancia de una lonchera saludable y su impacto en el aprendizaje escolar. A través de entrevistas, grupos focales y observaciones, se obtuvo información rica y contextualizada que

109

36 ayudó a comprender cómo las prácticas alimentarias afectaban el desarrollo cognitivo y académico de los niños.

10 Por otro lado, la investigación-acción se presentó como una estrategia participativa que involucró a los actores clave (padres, maestros y niños) en el proceso de investigación. Esta modalidad buscó no solo comprender la situación, sino también intervenir activamente para generar cambios en los hábitos alimenticios de los niños. A través de la implementación de un programa de intervención que promovía el consumo de loncheras saludables, los investigadores observaron los efectos de estos cambios en el rendimiento académico y en el bienestar general de los estudiantes. Además, se fomentó la colaboración entre la comunidad educativa, lo que facilitó el proceso de reflexión y toma de decisiones sobre las prácticas alimentarias.

7 En resumen, este enfoque cualitativo con investigación-acción proporcionó un marco adecuado para abordar el problema de investigación, permitiendo no solo la recolección de datos significativos sobre la relación entre nutrición y rendimiento académico, sino también la posibilidad de implementar y evaluar cambios prácticos que mejoraran la salud y el rendimiento de los niños en la institución educativa.

### 3.2. Método.

88 El método de investigación utilizado en este estudio fue de enfoque cualitativo -acción. Este enfoque permitió explorar de manera profunda la relación entre los hábitos alimenticios de los niños y su rendimiento académico, proporcionando una visión integral del contexto y los factores que influían en dicho fenómeno en la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” de Ayancocha, Huánuco.

El enfoque cualitativo fue adecuado para captar las experiencias, percepciones y opiniones de los actores clave involucrados, como los niños, padres, docentes y personal educativo, respecto a la importancia de una lonchera saludable y su impacto en el aprendizaje escolar. Se utilizó una variedad de técnicas cualitativas, como entrevistas semiestructuradas y grupos focales, que permitieron obtener información detallada sobre cómo los hábitos alimenticios afectaban el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Las entrevistas se realizaron con los padres y docentes, mientras que los grupos focales se organizaron con los niños para conocer sus percepciones y actitudes frente a la alimentación saludable.

La modalidad de investigación-acción fue seleccionada con el objetivo de no solo comprender la situación, sino también intervenir directamente para generar cambios en los hábitos alimenticios de los niños. Durante el proceso, se involucraron activamente a los padres, maestros y niños en la investigación, lo que permitió una reflexión conjunta sobre la importancia de mejorar los hábitos alimentarios y su impacto en el aprendizaje. Se diseñó un programa de intervención que promovió la incorporación de loncheras saludables en la dieta escolar. Este programa incluyó talleres educativos para padres y docentes, actividades interactivas para los niños sobre alimentación saludable y la distribución de material informativo que facilitara la toma de decisiones alimentarias conscientes.

El ciclo de investigación-acción se desarrolló en varias fases. En primer lugar, se realizó un diagnóstico inicial mediante observaciones directas y entrevistas con los actores clave para conocer los hábitos alimenticios prevalentes y las percepciones sobre su relación con el rendimiento académico. A continuación, se implementó el programa de intervención, donde se promovió el consumo de

loncheras saludables a través de actividades prácticas y educativas. Durante la implementación, se realizó un seguimiento constante a través de observaciones en el aula y entrevistas periódicas con los participantes, con el fin de evaluar los efectos de las intervenciones en los hábitos alimentarios de los niños y en su rendimiento académico. Al final, se evaluaron los resultados obtenidos y se ajustaron las estrategias de intervención según fuera necesario, promoviendo una mejora continua en los hábitos alimenticios y en el rendimiento académico.

En resumen, el enfoque cualitativo con investigación-acción permitió no solo la recolección de datos sobre la relación entre nutrición y rendimiento académico, sino también la implementación de cambios prácticos y evaluativos que favorecieron la mejora en la salud y el rendimiento de los niños en la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea”. Este método facilitó una comprensión integral del problema y contribuyó activamente al cambio de hábitos en la comunidad educativa.

### 3.3. Población y Muestra.

#### 3.3.1. Población.

La población de estudio estará conformada por todo los niños y niñas de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” en Ayancocha, Huánuco 2025.

#### 3.3.2. Muestra.

Se seleccionará una muestra intencional que incluirá a 15 niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” en Ayancocha, Huánuco 2025.

Aula	Niños.	Niñas.	Total.
5 años de la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea" en Ayancocha.	07	08	15

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de datos en este proyecto de investigación, se emplearon diversas técnicas cualitativas que permitieron captar de manera profunda las percepciones, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación de los niños, así como su impacto en el rendimiento académico. A continuación, se detallan las técnicas e instrumentos que se utilizaron en el estudio:

#### 3.4.1. Observación directa.

**Técnica:** La observación directa se llevó a cabo en el aula y durante los recreos, con el fin de evaluar el comportamiento y la participación de los niños antes y después de la implementación de la intervención. Los investigadores observaron la atención, la concentración y el comportamiento de los niños, identificando posibles cambios que pudieran estar relacionados con la mejora de su alimentación.

**Instrumento:** Se empleó una lista de cotejo para registrar comportamientos específicos como la capacidad de concentración, la participación en actividades escolares y la interacción con compañeros. También se observaron los momentos de consumo de la lonchera y el impacto que tuvo sobre la energía y el bienestar de los niños.

**Objetivo:** Evaluar los cambios en el rendimiento académico y conductual de los niños antes y después de la intervención, relacionados con las loncheras saludables.

### 3.4.2. Cuestionarios de Evaluación del Rendimiento Académico:

**Técnica:** Para medir el rendimiento académico de los niños, se utilizaron cuestionarios simples aplicados por los docentes. Los cuestionarios estuvieron enfocados en aspectos específicos del rendimiento escolar, como la atención en clase, la participación activa, la capacidad para resolver problemas y la memoria.

**Instrumento:** Los cuestionarios constaron de una serie de preguntas cerradas y escalas de valoración, permitiendo que los docentes registraran observaciones sobre el rendimiento de los niños en relación con su capacidad para realizar tareas académicas, su nivel de concentración y su actitud frente a las actividades escolares. Este instrumento se aplicó antes y después de la intervención de las loncheras saludables.

**Objetivo:** Evaluar el impacto de las loncheras saludables en el rendimiento académico, específicamente en las áreas de atención, resolución de problemas y participación en clase.

### 3.4.3. Registros de Menú Alimenticio:

**Técnica:** Se llevó un registro de las loncheras de los niños durante el periodo de intervención. Los padres completaron un formulario diario o semanal en el que registraron los alimentos incluidos en la lonchera, según las pautas establecidas en la guía alimentaria saludable.

**Instrumento:** Se diseñó una plantilla de registro en la que se especificaron los alimentos consumidos por los niños, indicando si cumplían con los criterios nutricionales establecidos en la guía (calidad nutricional, consistencia nutricional y

diversidad alimentaria). Los padres registraron los alimentos y bebidas incluidos en las loncheras durante un periodo determinado.

**Objetivo:** Monitorear la implementación de las loncheras saludables, asegurando que los alimentos fueran adecuados y equilibrados según las recomendaciones nutricionales, y evaluar la consistencia de las prácticas alimenticias de los padres durante el proceso de intervención.

### 3.5. Análisis de datos.

Los datos recolectados mediante las técnicas descritas fueron analizados utilizando el análisis de contenido para las entrevistas y los grupos focales, lo que permitió identificar patrones, temas recurrentes y categorías emergentes. Los resultados de los cuestionarios de rendimiento académico y los registros de menú alimenticio fueron analizados cuantitativamente para evaluar la efectividad de la intervención en términos de los cambios observados en el rendimiento escolar y la adherencia a las recomendaciones alimentarias. Las observaciones directas también se analizaron para evaluar los cambios en el comportamiento y la participación de los niños.

Este enfoque combinado de técnicas cualitativas y cuantitativas proporcionó una comprensión integral del impacto de las loncheras saludables en el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años, lo que permitió a la investigación generar conclusiones valiosas para la mejora de las prácticas alimenticias en el contexto escolar.

## CAPÍTULO IV

### MARCO PRÁCTICO.

#### 4.1. Diagnóstico del Contexto.

El contexto de la investigación se centró en la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea”, ubicada en Ayancocha, Huánuco, en la cual se llevó a cabo el estudio sobre la relación entre las loncheras saludables y el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años. La institución educativa, de carácter pública y con un enfoque integral, atiende a un grupo diverso de niños en una zona rural con limitados recursos. En este contexto, las condiciones socioeconómicas de las familias influyen de manera significativa en las prácticas alimenticias de los estudiantes, lo que representa un reto para asegurar una dieta balanceada y nutritiva que favorezca su desarrollo académico.

Antes de la intervención, se observó que muchos de los niños traían loncheras con alimentos de bajo valor nutricional, como productos ultraprocesados, golosinas y bebidas azucaradas. Estos alimentos no solo carecían de los nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento físico y cognitivo, sino que también afectaban el comportamiento y la capacidad de concentración de los niños durante las horas de

121 clase. A su vez, algunos padres desconocían la importancia de una alimentación equilibrada para el rendimiento escolar de sus hijos, lo que contribuyó a que las decisiones alimentarias no estuvieran alineadas con las recomendaciones nutricionales.

14 En cuanto al rendimiento académico, se notó que algunos niños tenían dificultades para mantener la atención durante las clases y participar activamente en las actividades escolares. La falta de concentración, la fatiga temprana y la irritabilidad fueron problemas recurrentes que se asociaron con una alimentación deficiente. Estas condiciones evidenciaron la necesidad de implementar un cambio en los hábitos alimenticios de los estudiantes para mejorar su bienestar general y, por ende, su desempeño académico.

104 Los docentes también señalaron que la mayoría de los niños no mostraban un rendimiento óptimo en tareas que requerían concentración, resolución de problemas o memoria a corto plazo. Sin embargo, se observó que la implementación de estrategias para promover una alimentación saludable podía tener un impacto positivo en la mejora de la atención y la participación activa en el aula.

120 Con base en este diagnóstico inicial, se planteó la necesidad de una intervención centrada en promover el consumo de loncheras saludables, tanto en los niños como en sus padres, con el objetivo de mejorar la calidad nutricional de los alimentos que consumían los estudiantes y evaluar los efectos de estas modificaciones en su rendimiento académico.

## 4.2. Sistematización de la información.

La sistematización de la información de este proyecto de investigación tuvo como propósito organizar y analizar, de manera coherente, los datos recopilados durante la implementación de acciones relacionadas con la promoción de loncheras saludables. Estas acciones buscaron mejorar el rendimiento académico de niños y niñas de 5 años en la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea". Este proceso permitió comprender profundamente las dinámicas de alimentación y su relación con el desempeño escolar, identificar dificultades y éxitos en la intervención, y aportar elementos clave para estrategias educativas futuras en el ámbito de la nutrición escolar.

En primer lugar, se recabó información cualitativa mediante encuestas, entrevistas y observaciones tanto en las aulas como en los hogares de los niños. Las entrevistas semiestructuradas realizadas a padres y docentes revelaron sus conocimientos previos sobre nutrición infantil y su percepción sobre la relación entre alimentación y rendimiento académico. Además, se realizaron observaciones directas en el aula para evaluar el comportamiento y la concentración de los niños antes y después de la implementación de las pautas para la preparación de loncheras saludables.

Las encuestas a las familias arrojaron datos sobre los hábitos alimenticios en el hogar y la frecuencia con la que se incluían alimentos nutritivos en las loncheras escolares. Se identificó que la mayoría de las loncheras estaban compuestas por productos poco nutritivos, como galletas, jugos industrializados y alimentos ricos en azúcares y grasas. A través de las entrevistas, los padres manifestaron falta de conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada para el rendimiento

escolar y señalaron la falta de tiempo o recursos como barreras para preparar comidas saludables.

Por otro lado, las observaciones en el aula mostraron que los niños con una dieta equilibrada presentaron una mayor disposición para participar en actividades escolares, mejoraron su concentración y demostraron más energía durante las clases. En contraste, aquellos que consumían alimentos con bajo valor nutricional mostraron signos de cansancio y dificultad para mantenerse enfocados, lo cual afectó su desempeño académico.

El impacto de la intervención también fue sistematizado. Al concluir el proyecto, se evidenció una mejora significativa en los hábitos alimenticios de las familias, quienes comenzaron a incorporar más frutas, verduras y proteínas en las loncheras escolares. Este cambio en la alimentación se reflejó en una mejora en el rendimiento académico de los niños, evidenciada en un aumento en su concentración, resolución de problemas y participación en actividades de aprendizaje.

Finalmente, la sistematización permitió identificar las lecciones aprendidas durante el proceso. La colaboración activa entre padres, docentes y estudiantes fue fundamental para la implementación exitosa de la estrategia. Asimismo, se destacó la importancia de fortalecer la sensibilización y educación nutricional en la comunidad escolar, asegurando que los cambios adoptados perduren a largo plazo.

En conclusión, la sistematización del proyecto permitió evidenciar que la mejora de los hábitos alimenticios en los niños de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” tuvo un impacto positivo en su rendimiento académico. Los datos obtenidos resultaron esenciales para ajustar y perfeccionar las estrategias educativas y de nutrición que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes.

#### 4.2.1. Presentación, análisis e interpretación de resultados.

El estudio sobre la influencia de una lonchera saludable en el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” en Ayancocha, Huánuco, 2025, tiene como objetivo evaluar si una alimentación adecuada mejora las capacidades cognitivas, de resolución de problemas y el desempeño en actividades académicas. A lo largo del análisis se evaluó la calidad y la consistencia nutricional de las loncheras, así como la disposición de los niños para resolver problemas relacionados con su alimentación y los resultados en su rendimiento académico. Se observó que las loncheras contenían una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos integrales, y que los estudiantes mostraban una actitud positiva hacia la preparación de su lonchera y la adaptación de su dieta.

##### **Análisis de resultados:**

El análisis de los registros de observación y los comentarios sobre la consistencia nutricional y calidad de las loncheras revela que, en su mayoría, los estudiantes reciben una alimentación balanceada y adecuada a sus necesidades. Se observó que las loncheras no solo contenían alimentos frescos y bajos en azúcares y grasas saturadas, sino que también reflejaban una tendencia a mantener una dieta consistente a lo largo de la semana. Esto es crucial para evitar las fluctuaciones en los niveles de energía que pueden afectar el desempeño académico. En términos de rendimiento académico, los niños mostraron una mejora en la participación activa en las actividades escolares, demostraron mayor energía y disposición para resolver

problemas, lo que sugiere que la alimentación saludable podría haber influido positivamente en su capacidad de concentración y aprendizaje.

Adicionalmente, se destacó la capacidad de los niños para adaptarse a cambios en su alimentación, como la identificación de alternativas saludables cuando no estaban disponibles ciertos alimentos. Este comportamiento refleja una disposición para tomar decisiones informadas sobre su nutrición, lo que refuerza el aprendizaje autónomo y la capacidad de resolver problemas.

### **Interpretación de resultados:**

Los resultados obtenidos indican que una lonchera saludable tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los niños de 5 años en la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea”. La inclusión de una variedad de alimentos nutritivos, la preparación adecuada para conservar los nutrientes y el balance entre las diferentes categorías alimenticias favorecen un aumento de energía constante y una mayor concentración durante la jornada escolar. Además, la disposición y motivación de los niños para participar en las actividades académicas, así como su capacidad para resolver problemas y completar tareas en el tiempo previsto, fueron notablemente mejoradas cuando se les proporcionó una lonchera saludable.

Este estudio sugiere que los hábitos alimenticios saludables son fundamentales no solo para el bienestar físico, sino también para optimizar el desempeño académico. El acceso a alimentos ricos en nutrientes contribuye a un desarrollo cognitivo adecuado, lo que se traduce en una mayor capacidad para enfrentar y resolver situaciones académicas.

10

Asimismo, la autonomía de los niños en la preparación de sus loncheras y la identificación de alternativas saludables refleja una internalización de buenos hábitos alimenticios, lo que puede tener un impacto duradero en su rendimiento académico a lo largo de su desarrollo escolar.

7

1

Como parte de los resultados de la aplicación de la guía de observación directa se procedió a la interpretación de la información obtenida, sobre la lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.

6

### VARIABLE LONCHERA SALUDABLE.

**Cuadro 1. Guía de Observación: de la dimensión: Calidad nutricional.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
1. ¿La lonchera incluye una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables?	La lonchera contiene una variedad equilibrada de alimentos saludables, como frutas frescas (por ejemplo, manzanas y plátanos), verduras (como zanahorias o pepinos), proteínas (huevo cocido o trozos de pollo) y carbohidratos saludables (pan integral o galletas de avena).	La inclusión de una variedad de alimentos en la lonchera refleja un esfuerzo por proporcionar una alimentación balanceada que cubre las necesidades nutricionales esenciales para el desarrollo y el rendimiento escolar del niño. Esto puede contribuir a mantener niveles de energía estables durante la jornada escolar y mejorar la concentración.

62

42

<p>2. ¿Los alimentos presentes en la lonchera son bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y productos ultraprocesados?</p>	<p>La lonchera contiene alimentos frescos o mínimamente procesados, como frutas naturales, yogur sin azúcar añadido, pan integral, vegetales crudos o cocidos al vapor, y proteínas magras (huevo, pollo, pavo). No se observan alimentos con azúcares añadidos, grasas saturadas o productos ultraprocesados.</p>	<p>Los alimentos bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y productos ultraprocesados son fundamentales para una alimentación saludable. Estos alimentos ayudan a mantener niveles de energía constantes y favorecen una mejor concentración y rendimiento académico en los niños. Una dieta así también reduce el riesgo de problemas de salud a largo plazo.</p>
<p>3. ¿La cantidad de alimentos en la lonchera es adecuada para satisfacer el hambre del niño durante la jornada escolar?</p>	<p>La lonchera contiene una cantidad adecuada de alimentos, con porciones suficientes para satisfacer el hambre del niño durante el día. Incluye alimentos balanceados en las cantidades necesarias para mantener su energía y concentración sin que se sienta demasiado lleno o con hambre.</p>	<p>Una cantidad adecuada de alimentos en la lonchera es fundamental para mantener la energía constante durante todo el día escolar. Un balance adecuado de porciones también ayuda a evitar distracciones o fatiga por hambre, lo que puede impactar positivamente en el rendimiento académico y en la participación en actividades.</p>

Fuente: elaboración propia.

**Interpretación:**

59

89

El cuadro 1 muestra que una lonchera saludable, que incluya una variedad equilibrada de alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos saludables, es fundamental para el bienestar y el rendimiento académico de los niños y niñas. Los alimentos deben ser bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y productos ultraprocesados para mantener la energía constante durante el día escolar y favorecer la concentración. Además, es importante que las porciones sean adecuadas para satisfacer el hambre sin causar molestias por exceso o falta de comida, lo que evita distracciones y fatiga. En conjunto, una lonchera bien equilibrada contribuye no solo a mejorar el rendimiento académico, sino también a reducir riesgos para la salud a largo plazo, como problemas metabólicos y obesidad, favoreciendo una participación activa y efectiva en las actividades escolares.

#### Cuadro 2. Guía de Observación: de la dimensión: Consistencia nutricional

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
4. ¿La lonchera refleja consistencia en el consumo de alimentos saludables a lo largo de la semana?	La lonchera contiene una variedad equilibrada de alimentos saludables, como frutas frescas (por ejemplo, manzanas y plátanos), verduras (como zanahorias o pepinos), proteínas (huevo cocido o trozos de pollo) y carbohidratos saludables (pan integral o galletas de avena).	La inclusión de una variedad de alimentos en la lonchera refleja un esfuerzo por proporcionar una alimentación balanceada que cubre las necesidades nutricionales esenciales para el desarrollo y el rendimiento escolar del niño. Esto puede contribuir a mantener niveles de energía estables durante la

		jornada escolar y mejorar la concentración.
5. ¿Los alimentos incluidos en la lonchera están preparados de manera que retienen sus propiedades nutricionales?	Los alimentos en la lonchera están preparados de manera adecuada para conservar sus propiedades nutricionales. Se observa que las frutas y verduras están frescas, las proteínas no están sobrecocidas, y los métodos de cocción utilizados (como al vapor, a la parrilla o al horno) ayudan a preservar los nutrientes esenciales. Los alimentos no parecen estar procesados en exceso ni contienen aditivos que puedan afectar su valor nutricional.	Preparar los alimentos de manera que retengan sus propiedades nutricionales es fundamental para asegurar que el niño reciba la mayor cantidad de nutrientes posibles. Los métodos de cocción adecuados (como al vapor o al horno) y la frescura de los alimentos garantizan una mejor absorción de vitaminas y minerales, lo que contribuye al bienestar físico y al rendimiento académico.
6. ¿Se mantiene un balance adecuado entre las diferentes categorías de alimentos (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras) en cada lonchera?	La lonchera contiene una proporción equilibrada de alimentos de diferentes grupos: proteínas (como pollo, huevo o queso), carbohidratos saludables (como pan integral, arroz o papas al vapor), frutas frescas (como manzanas o plátanos) y verduras (como zanahorias, pepinos o ensaladas). Cada categoría alimentaria está representada de manera adecuada, garantizando una nutrición completa	Un balance adecuado entre las diferentes categorías de alimentos es crucial para asegurar que el niño reciba todos los nutrientes necesarios para mantener altos niveles de energía, concentración y un buen estado de salud. Esta variedad también ayuda a evitar deficiencias nutricionales y promueve

		un crecimiento y desarrollo óptimos.
--	--	--------------------------------------

Fuente: elaboración propia.

**Interpretación:**

9 El cuadro 2 muestra que una lonchera saludable refleja consistencia en el consumo de alimentos nutritivos a lo largo de la semana, lo cual se logró incluir una variedad equilibrada de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables. Además, los alimentos deben prepararse de manera adecuada para conservar sus propiedades nutricionales, utilizando métodos de cocción que retengan los nutrientes esenciales, como al vapor o al horno, lo cual favorece la absorción de vitaminas y minerales. Es igualmente importante mantener un balance adecuado entre las categorías de alimentos, asegurando que cada grupo esté representado en las proporciones correctas. Esto garantiza que el niño reciba todos los nutrientes necesarios para mantener niveles óptimos de energía y concentración durante la jornada escolar, contribuyendo a su desarrollo físico y rendimiento académico.

15 **Cuadro 3. Guía de Observación: de la dimensión: Resolución de problemas.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
7. ¿Los niños y niñas muestran disposición para resolver dificultades relacionadas con la preparación de su lonchera saludable?	Los niños y niñas demuestran una actitud positiva y proactiva al enfrentar dificultades al preparar su lonchera saludable. Si surge algún inconveniente, como la falta de un ingrediente o la necesidad de cambiar algún	La disposición para resolver problemas relacionados con la preparación de la lonchera refleja una actitud saludable y proactiva hacia la alimentación. El niño está aprendiendo a tomar decisiones informadas

	<p>alimento, busca soluciones de manera creativa, como reemplazar un alimento con otro saludable, y se muestra dispuesto a aprender y seguir las pautas nutricionales.</p>	<p>sobre su nutrición, lo que puede fortalecer su independencia y motivación para mantener hábitos alimenticios saludables.</p>
<p>8. ¿Los niños y niñas pueden identificar alternativas saludables cuando no tiene acceso a ciertos alimentos?</p>	<p>Los niños y niñas demuestran flexibilidad y creatividad al identificar alternativas saludables cuando no tiene acceso a ciertos alimentos. Por ejemplo, si no hay una fruta específica disponible, sugiere otras frutas nutritivas; si no puede acceder a un tipo de proteína, busca otra opción igualmente saludable. Muestra conocimiento sobre opciones nutritivas y toma decisiones informadas</p>	<p>La capacidad del niño para identificar alternativas saludables refleja una comprensión sólida sobre nutrición y una disposición para adaptarse a diferentes circunstancias sin comprometer sus hábitos alimenticios. Esta habilidad fortalece su autonomía y refuerza su compromiso con una dieta equilibrada.</p>
<p>9. ¿Los niños y niñas enfrentan con éxito las dificultades que surgen al adaptar su lonchera a las recomendaciones nutricionales?</p>	<p>Los niños y niñas manejan con éxito las dificultades al adaptar su lonchera a las recomendaciones nutricionales. Si surge algún obstáculo, como la falta de un alimento o la necesidad de ajustar las</p>	<p>La capacidad para enfrentar con éxito las dificultades al adaptar la lonchera a las recomendaciones nutricionales es una señal de que el niño está internalizando hábitos saludables y desarrollando</p>

	opciones debido a preferencias personales, el niño demuestra capacidad para encontrar soluciones saludables, como elegir alimentos alternativos que se alinean con las pautas nutricionales establecidas.	habilidades para tomar decisiones informadas sobre su nutrición. Esta flexibilidad y autonomía son fundamentales para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
--	---	---

Fuente: elaboración propia.

### **Interpretación:**

En el cuadro 3, la falta de un ingrediente, los niños y niñas buscan soluciones creativas, como reemplazar un alimento por otro saludable, mostrando disposición para aprender y seguir las pautas nutricionales. Esta actitud refleja un enfoque saludable hacia la alimentación y fortalece su independencia y motivación para mantener hábitos alimenticios saludables. Además, el niño o la niña demuestra flexibilidad y creatividad al identificar alternativas saludables cuando no tiene acceso a ciertos alimentos, lo que refleja un buen conocimiento de opciones nutritivas y una capacidad para tomar decisiones informadas. Finalmente, el niño o la niña enfrenta con éxito las dificultades al adaptar su lonchera a las recomendaciones nutricionales, demostrando habilidad para encontrar soluciones saludables incluso cuando surgen obstáculos, como la falta de un alimento o la necesidad de ajustar las opciones debido a preferencias personales. Estas habilidades son clave para internalizar hábitos saludables y desarrollar autonomía, lo que contribuye a mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.

## VARIABLE RENDIMIENTO ACADÉMICO.

**Cuadro 4. Guía de Observación: de la dimensión: Desempeño intelectual.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
10. ¿Los niños y niñas muestran disposición y motivación para participar en las actividades académicas?	Los niños y niñas muestran entusiasmo, energía y una actitud positiva hacia las actividades académicas. Participa activamente en las discusiones, responde preguntas con interés y se involucra en las tareas o proyectos sin que se le tenga que pedir constantemente. Su disposición para aprender es evidente y se muestra motivado por los contenidos del aula.	La disposición y motivación del estudiante para participar en las actividades académicas son fundamentales para su éxito académico. Un estudiante motivado tiende a involucrarse más en el aprendizaje, a mantener su atención en las actividades y a obtener mejores resultados, lo que puede impactar positivamente en su rendimiento intelectual.
11. ¿Los niños y niñas demuestran capacidad para comprender y aplicar los conceptos aprendidos en tareas prácticas?	El estudiante demuestra una comprensión sólida de los conceptos aprendidos y sabe cómo aplicarlos de manera efectiva en tareas prácticas. Muestra habilidad para conectar la teoría con la práctica, resuelve problemas de forma adecuada y utiliza los conocimientos adquiridos para completar	La capacidad del estudiante para comprender y aplicar los conceptos en tareas prácticas es una clara señal de que está internalizando lo aprendido y puede utilizarlo en contextos reales. Esto no solo demuestra un buen dominio de los contenidos, sino también habilidades cognitivas que facilitarán

	tareas de manera correcta y eficaz.	su éxito académico y profesional en el futuro.
12. ¿Los niños y niñas completan las tareas académicas en el tiempo previsto, con precisión y calidad?	Los niños y niñas completan completa sus tareas académicas dentro del tiempo previsto y con un nivel de precisión y calidad alto. Se observa que entrega los trabajos a tiempo, sin errores significativos y con un enfoque detallado en la presentación y el contenido. Su trabajo refleja un buen nivel de comprensión y compromiso con las actividades académicas.	El hecho de que el estudiante complete las tareas académicas en el tiempo previsto, con precisión y calidad, refleja buenas habilidades de gestión del tiempo, organización y atención al detalle. Esto también indica que el estudiante comprende los contenidos y tiene una buena ética de trabajo, lo cual contribuye positivamente a su rendimiento académico.

Fuente: elaboración propia.

**Interpretación:**

El cuadro 4, muestra que los niños y niñas presentan una disposición y motivación notables para participar en las actividades académicas, mostrando entusiasmo, energía y una actitud positiva hacia los contenidos del aula. Su participación activa en discusiones y tareas indica un interés genuino por aprender, lo cual es clave para su éxito académico. Además, el estudiante demuestra una sólida comprensión de los conceptos aprendidos y es capaz de aplicarlos efectivamente en tareas prácticas, lo que refleja una buena conexión entre la teoría y la práctica. Esta capacidad de aplicar lo aprendido en contextos reales es esencial para su éxito académico y profesional en el futuro. Asimismo, el

estudiante completa sus tareas académicas dentro del tiempo previsto y con alta precisión y calidad, lo que revela habilidades de gestión del tiempo, organización y atención al detalle. Esto no solo indica un buen dominio de los contenidos, sino también una ética de trabajo sólida, lo que impacta positivamente en su rendimiento académico general.

**Cuadro 5. Guía de Observación: de la dimensión: Procesamiento de información.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
13. ¿Los niños niñas son capaces de organizar y clasificar la información presentada en clase?	Los niños y niñas demuestran demuestra habilidad para organizar y clasificar la información presentada en clase de manera clara y lógica. Utiliza estrategias como tomar notas, resumir conceptos clave, realizar esquemas o mapas conceptuales para organizar la información. Además, muestra capacidad para distinguir entre ideas principales y secundarias y presenta la información de forma estructurada en sus tareas o intervenciones.	La capacidad del estudiante para organizar y clasificar la información es un indicio de que está desarrollando habilidades importantes para procesar y retener conocimientos. La organización de la información le permite comprender mejor los conceptos, integrarlos de manera efectiva y utilizarlos en tareas académicas, lo que favorece un rendimiento académico superior.
14. ¿Los niños y niñas recuerdan y utilizan información previamente	Los niños y niñas demuestran una excelente capacidad para recordar y utilizar la información	La capacidad de recordar y utilizar información previamente aprendida es clave para la resolución

<p>aprendida para resolver nuevos problemas?</p>	<p>previamente aprendida al abordar nuevos problemas. Hace conexiones claras entre conceptos anteriores y nuevos, aplicando el conocimiento adquirido de manera efectiva para resolver situaciones y tareas que requieren de su comprensión. Muestra una buena retención de la información y puede transferirla a contextos diferentes.</p>	<p>efectiva de problemas y para el aprendizaje continuo. El estudiante que puede transferir sus conocimientos a nuevos contextos demuestra una comprensión profunda de los temas y una habilidad para aplicar lo aprendido en diversas situaciones, lo que mejora su rendimiento académico.</p>
<p>15. ¿Los niños y niñas muestran habilidades para identificar y comprender los puntos clave en la información presentada?</p>	<p>Los niños y niñas demuestran una notable capacidad para identificar y comprender los puntos clave en la información presentada en clase. Presta atención a los detalles importantes y es capaz de distinguir las ideas principales de las secundarias. Además, puede resumir eficazmente la información y explicar los conceptos clave con claridad.</p>	<p>La habilidad para identificar y comprender los puntos clave en la información es un indicio de que el estudiante tiene un buen dominio del contenido y una comprensión clara de los conceptos principales. Esta habilidad le permite asimilar la información de manera eficiente y aplicarla correctamente en diferentes contextos académicos.</p>

Fuente: elaboración propia.

**Interpretación:**

El cuadro 5 indica que los niños y niñas demuestran una gran habilidad para organizar y clasificar la información presentada en clase, utilizando estrategias efectivas como tomar notas, resumir conceptos clave y realizar esquemas o mapas conceptuales. Esto sugiere que el estudiante está desarrollando habilidades importantes para procesar, retener y aplicar el conocimiento, lo que favorece su rendimiento académico. Además, muestra una excelente capacidad para recordar y utilizar información previamente aprendida, lo que le permite resolver nuevos problemas al hacer conexiones claras entre conceptos antiguos y nuevos. Esta habilidad para transferir el conocimiento a diferentes contextos refuerza su comprensión profunda y mejora su desempeño. También, el estudiante tiene una notable habilidad para identificar y comprender los puntos clave en la información presentada, lo que le permite asimilar los conceptos de manera eficiente y aplicar esa información correctamente en las tareas y actividades académicas. En general, estas habilidades demuestran un alto nivel de dominio del contenido y contribuyen significativamente a su éxito académico.

15

**Cuadro 6. Guía de Observación: de la dimensión: Resolución de problemas.**

<b>Pregunta de Observación</b>	<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
16. ¿Los niños y niñas identifican claramente el problema antes de intentar resolverlo?	Los niños y niñas demuestran una excelente capacidad para identificar claramente el problema antes de intentar resolverlo. Toma el tiempo necesario para analizar la situación, comprende los elementos clave del problema y formula una descripción	La habilidad para identificar claramente el problema es crucial para una resolución efectiva. El estudiante que puede hacer esto está desarrollando habilidades críticas de pensamiento y análisis, lo que mejora su capacidad para abordar problemas de

	precisa de lo que necesita ser resuelto. Muestra un enfoque lógico y ordenado antes de tomar decisiones o proceder con la solución.	manera estructurada y precisa. Este enfoque reflexivo aumenta la probabilidad de encontrar soluciones adecuadas y de calidad.
17. ¿Los niños y niñas utilizan varias estrategias para resolver el problema o situación académica?	Los niños y niñas demuestran una excelente capacidad para identificar claramente el problema antes de intentar resolverlo. Toma el tiempo necesario para analizar la situación, comprende los elementos clave del problema y formula una descripción precisa de lo que necesita ser resuelto. Muestra un enfoque lógico y ordenado antes de tomar decisiones o proceder con la solución.	La habilidad para identificar claramente el problema es crucial para una resolución efectiva. El estudiante que puede hacer esto está desarrollando habilidades críticas de pensamiento y análisis, lo que mejora su capacidad para abordar problemas de manera estructurada y precisa. Este enfoque reflexivo aumenta la probabilidad de encontrar soluciones adecuadas y de calidad.
18. ¿Los niños y niñas demuestran perseverancia y lógica para superar obstáculos al resolver el problema?	Los niños y niñas muestran una actitud persistente y lógica al enfrentar obstáculos al resolver un problema. No se rinde fácilmente ante dificultades y es capaz de aplicar pensamiento lógico para reorientar su enfoque cuando se enfrenta a	La perseverancia y el uso de la lógica para superar obstáculos son señales claras de un enfoque eficaz para la resolución de problemas. Un estudiante que mantiene la calma y ajusta sus estrategias en respuesta a dificultades no solo aprende a resolver

	desafíos. Busca alternativas, ajusta su estrategia si es necesario y mantiene un enfoque racional, incluso cuando las soluciones no son inmediatas.	problemas de manera más eficiente, sino que también desarrolla habilidades
--	---	--

Fuente: elaboración propia.

### Interpretación:

El cuadro 6 refleja que los niños y niñas muestran una notable capacidad para identificar claramente el problema antes de intentar resolverlo, lo que demuestra su habilidad para analizar la situación y comprender los elementos clave del problema de manera lógica y ordenada. Esta habilidad de identificación precisa es fundamental para una resolución efectiva y mejora la capacidad del estudiante para abordar problemas de manera estructurada. Además, el estudiante emplea varias estrategias para resolver problemas o situaciones académicas, lo que indica una flexibilidad y creatividad en su enfoque. Esta capacidad para adaptar y utilizar diferentes métodos refleja su pensamiento crítico y capacidad para encontrar soluciones efectivas. Por último, el estudiante demuestra perseverancia y lógica al superar obstáculos durante la resolución de problemas, lo que indica una actitud persistente y racional frente a las dificultades. Esta perseverancia le permite ajustar sus estrategias y mantener un enfoque lógico, lo que no solo facilita la resolución eficiente de problemas, sino también el desarrollo de habilidades valiosas en su aprendizaje. En conjunto, estas características contribuyen significativamente a la efectividad del estudiante en la resolución de problemas académicos.

**Cuadro 7. Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico –**

**Semana 1.**

<b>Día</b>	<b>Fruta.</b>	<b>Verdura.</b>	<b>Carbohidrato.</b>	<b>Proteína.</b>	<b>Bebida.</b>
<b>Lunes</b>	Plátano	Zanahoria en bastones	Pan integral	Huevo sancochado	Agua con limón
<b>Martes</b>	Mandarina	Pepino en rodajas	Galletas de avena caseras	Queso fresco	Emoliente casero
<b>Miércoles</b>	Manzana	Palta en rodajas	Camote hervido	Pollo deshilachado	Agua de cebada natural
<b>Jueves</b>	Pera	Tomate aplastado	Pan de maíz casero	Atún en aceite vegetal	Agua mineral
<b>Viernes</b>	Papaya en cubos	Lechuga (con pan integral)	Quinoa cocida	Tortilla de huevo	Infusión de hierbas

Fuente: elaboración propia.

**Cuadro 8. Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico –**

**Semana 2.**

<b>Día</b>	<b>Fruta</b>	<b>Verdura</b>	<b>Carbohidrato</b>	<b>Proteína</b>	<b>Bebida</b>
<b>Lunes</b>	Naranja	Beterraga rallada	Arroz integral	Pescado en conserva	Agua de piña natural
<b>Martes</b>	Durazno	Brócoli al vapor	Papa hervida	Queso fresco	Agua segura
<b>Miércoles</b>	Mango	Col morada rallada	Galletas integrales caseras	Pollo cocido	Emoliente casero
<b>Jueves</b>	Guayaba	Palta en rodajas	Yuca sancochada	Lentejas en ensalada	Infusión de manzanilla
<b>Viernes</b>	Chirimoya	Espinaca fresca	Quinoa cocida	Huevo sancochado	Agua con limón

Fuente: elaboración propia.

**Cuadro 9. Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico –  
Semana 3.**

Día	Fruta	Verdura	Carbohidrato	Proteína	Bebida
<b>Lunes</b>	Plátano	Tomate en cubos	Pan integral	Tortilla de verduras	Agua de hierbas
<b>Martes</b>	Pera	Zapallo al vapor	Galletas de avena	Queso fresco	Emoliente casero
<b>Miércoles</b>	Papaya en cubos	Zanahoria rallada	Camote hervido	Pollo deshilachado	Agua de cebada natural
<b>Jueves</b>	Mandarina	Lechuga fresca	Arroz integral	Atún en aceite vegetal	Agua segura
<b>Viernes</b>	Naranja	Beterraga cocida	Pan de maíz casero	Huevo sancochado	Infusión de hierbas

Fuente: elaboración propia.

**Cuadro 10 Guía de lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico –  
Semana 4.**

Día	Fruta	Verdura	Carbohidrato	Proteína	Bebida
<b>Lunes</b>	Manzana	Pepino en rodajas	Quinoa cocida	Pollo cocido	Agua de hierba luisa
<b>Martes</b>	Mango	Espinaca en ensalada	Papa sancochada	Queso fresco	Emoliente casero
<b>Miércoles</b>	Durazno	Tomate Cherry	Camote hervido	Lentejas en ensalada	Agua de cebada natural
<b>Jueves</b>	Guayaba	Palta en rodajas	Pan integral	Tortilla de huevo	Agua segura
<b>Viernes</b>	Chirimoya	Lechuga fresca	Arroz integral	Pescado cocido	Infusión de manzanilla

Fuente: elaboración propia.

**Interpretación:**

1 Los cuadros analizados reflejan que las loncheras saludables proporcionadas a los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea" en Ayancocha - Huánuco destacaron por su

diversidad y equilibrio nutricional. Se incluyeron alimentos provenientes de diferentes grupos alimenticios, como frutas, verduras, carbohidratos saludables y proteínas. Este balance asegura una dieta completa y adecuada que responde a las necesidades nutricionales específicas de los niños, promoviendo su desarrollo físico y cognitivo. La elección de alimentos frescos y mínimamente procesados refuerza la formación de buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana.

Otro aspecto relevante observado fue la reducción significativa de productos ultraprocesados en las loncheras. Se evitó incluir alimentos con altos niveles de azúcar, grasas saturadas y aditivos, lo que contribuyó a mejorar la salud física de los niños y a mantener niveles de energía estables durante la jornada escolar. Este cambio positivo también impactó en su capacidad de concentración y rendimiento académico, favoreciendo un mejor desempeño en las actividades escolares.

El análisis evidenció que las loncheras saludables influyeron directamente en el desempeño académico de los niños. A través de una dieta balanceada, se lograron mejoras significativas en habilidades clave como la atención, la memoria, el procesamiento de información y la resolución de problemas. Estos avances confirman la estrecha relación entre una alimentación adecuada y el desarrollo de competencias intelectuales esenciales para el aprendizaje.

Además, se observó consistencia en la calidad y el equilibrio nutricional de las loncheras a lo largo del periodo de observación. Este enfoque constante fomentó la creación de hábitos alimenticios saludables que benefician no solo el rendimiento escolar, sino también el desarrollo integral de los niños en el ámbito físico, emocional y cognitivo.

Por último, se destacó la disposición y autonomía de los niños en el manejo de sus loncheras. Los registros mostraron que los estudiantes desarrollaron habilidades como identificar alternativas saludables y adaptarse a las recomendaciones nutricionales, lo que refuerza su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Este logro no solo refleja el impacto positivo de las loncheras saludables, sino también el fortalecimiento de la educación nutricional y los hábitos alimenticios sostenibles.

### 4.3. Evaluación de los resultados.

La investigación titulada "Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea" - Ayancocha - Huánuco

2025" permitió evaluar el impacto de una alimentación saludable en el desempeño académico de los niños en edad preescolar. Los resultados obtenidos mostraron una relación positiva entre el consumo de una lonchera saludable y el rendimiento académico. Durante el estudio, se observó que los niños recibieron una alimentación adecuada que incluía frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos integrales. Esta alimentación fue consistente a lo largo de la semana y se preparó de manera que se conservaran sus propiedades nutricionales, lo que favoreció un mejor rendimiento académico.

79 El análisis de los datos reveló que la mayoría de los niños y niñas demostraron una mayor disposición para participar activamente en las clases y realizar tareas académicas, lo que sugiere que los alimentos incluidos en sus loncheras contribuyeron positivamente a sus niveles de energía y concentración. Asimismo, los niños fueron capaces de resolver problemas y adaptarse a las dificultades relacionadas con la preparación de su lonchera de manera autónoma y creativa. Esto se reflejó en una mejora en su capacidad para identificar alternativas saludables cuando no tenían acceso a ciertos alimentos, lo que indicaba una mayor comprensión de la importancia de una alimentación equilibrada.

77 Además, los resultados confirmaron que los niños y niñas completaban sus tareas con mayor precisión y calidad, favoreciendo su capacidad cognitiva y su organización para resolver problemas académicos. En cuanto a la identificación y clasificación de la información presentada en clase, los niños demostraron ser capaces de organizar y asimilar los contenidos de manera efectiva, lo que se tradujo en un mejor rendimiento académico.

#### 4.3.1. Discusión de resultados.

9 El consumo de loncheras saludables impactó positivamente en el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea". Los hallazgos evidenciaron mejoras significativas en la participación activa en clase, la capacidad de organización y clasificación de información, y la resolución de problemas. La energía proporcionada por una alimentación balanceada favoreció la concentración y motivación, mientras que la

capacidad de los niños y niñas para identificar alternativas saludables mostró un desarrollo de autonomía y habilidades para tomar decisiones informadas.

Además, la implementación de loncheras saludables no solo mejoró la salud física, sino también potencio las habilidades cognitivas y el aprendizaje integral en los niños y niñas de esta institución. A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos en función de los objetivos planteados. los instrumentos aplicados para el logro de resultados fueron los siguientes:

- a) **La observación guiada**, instrumento que permitió demostrar la efectividad de la lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años. Proporcionó datos cualitativos valiosos que complementaron los resultados de una interpretación más integral del impacto de una alimentación adecuada. Al cambiar su alimentación a lo largo de las semanas permitió la observación que contribuyó significativamente a la validez y profundidad de la investigación.
- b) **El cuaderno de campo**. se convirtió en una herramienta indispensable para documentar la experiencia de la investigación. Su uso permitió anotar el proceso de los hábitos saludables y la riqueza de los alimentos de la zona para el rendimiento académico, destacando tanto los logros como los desafíos enfrentados durante la preparación del menú alimenticio a lo largo de las semanas con las madres. Al ofrecer una perspectiva profunda y reflexiva, el cuaderno de campo contribuyó significativamente a la validez, confiabilidad y profundidad del estudio, asegurando una interpretación más completa de los resultados obtenidos.

24 c) **Registros de lonchera saludable:** Este registro demuestra la importancia de una lonchera saludable no solo para cubrir las necesidades nutricionales del niño, sino también para fomentar su autonomía, habilidades de resolución de problemas y rendimiento académico. Un monitoreo continuo de las loncheras es esencial para reforzar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

d) **Contenido de la Lonchera.**

Descripción de los alimentos presentes en la lonchera según su grupo alimenticio:

- Frutas: Manzana roja (una pieza mediana).
- Verduras: Zanahorias baby (50 gramos).
- Proteínas: Huevo cocido (un huevo).
- Carbohidratos: Pan integral con queso (una rebanada).
- Bebida: Agua natural (500 ml).

e) **Observación de la Calidad Nutricional.**

Los alimentos fueron evaluados según las características de calidad nutricional:

- Variedad de alimentos saludables:
  - ✓ Se observó una combinación de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos.
  - ✓ Incluye alimentos frescos y mínimamente procesados.
- Bajo contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y ultraprocesados:
  - ✓ Los alimentos seleccionados no contienen azúcares añadidos ni productos ultraprocesados.
- Preparación adecuada para conservar nutrientes:

- ✓ El huevo fue cocido, y las zanahorias están frescas.
- ✓ El pan integral conserva sus nutrientes, y no se observan aditivos en los alimentos.

**f) Balance Nutricional**

El análisis reveló un equilibrio adecuado entre los diferentes grupos alimenticios:

- Frutas: Presente. La manzana aporta vitaminas y fibra.
- Verduras: Presente. Las zanahorias proporcionan betacarotenos y fibra.
- Proteínas: Presente. El huevo aporta proteínas esenciales para el desarrollo.
- Carbohidratos: Presente. El pan integral es una fuente saludable de energía.
- Bebida saludable: Presente. El agua asegura hidratación adecuada.

**g) Resolución de Problemas y Autonomía**

Observaciones relacionadas con la actitud del niño frente a la preparación de su lonchera:

- Disposición para resolver dificultades: El niño mostró una actitud positiva al seleccionar alimentos cuando un ingrediente no estaba disponible, optando por zanahorias en lugar de pepinos.
- Identificación de alternativas saludables: Cuando no había plátanos disponibles, sugirió reemplazarlo con la manzana que tenía en casa.
- Adaptación a recomendaciones nutricionales: El niño comprendió la importancia de incluir una proteína y eligió el huevo como opción preferida.

**h) Observaciones Generales**

- El niño mostró interés y disposición al momento de seleccionar los alimentos para su lonchera, valorando las opciones saludables.

- Durante la jornada escolar, el niño se mantuvo con energía constante, participó activamente en las actividades y mostró buen nivel de concentración.

63 i) **Relación con el Rendimiento Académico**

- Nivel de energía y concentración: El consumo de la lonchera ayudó al niño a mantener niveles constantes de energía y concentración durante la jornada escolar.
- Participación en actividades: Se observó un mejor desempeño en actividades académicas grupales, demostrando interés y entusiasmo.

Comentarios adicionales: El contenido de la lonchera y la disposición del niño para involucrarse en su preparación han contribuido positivamente a su rendimiento académico y desarrollo integral.

## CONCLUSIONES.

1. Las loncheras incluyeron una amplia gama de alimentos esenciales como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables. Esto demuestra un esfuerzo consciente por ofrecer una dieta equilibrada que responde a las necesidades nutricionales de los niños, favoreciendo su energía sostenida y capacidad de concentración
2. Se determinó que la lonchera saludable influye positivamente en el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. "José Gálvez Barrenechea" - Ayancocha - Huánuco, durante el año 2025. La implementación de loncheras nutritivas, equilibradas y variadas permitió observar mejoras significativas en la capacidad de atención, concentración, y participación activa en las actividades académicas. Esto confirma la relación directa entre una adecuada nutrición y el rendimiento escolar en la primera infancia.
3. La lonchera saludable mostró un impacto notable en el desempeño intelectual de los niños y niñas. Los resultados indican que la inclusión constante de alimentos ricos en nutrientes esenciales, como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables, favoreció el desarrollo cognitivo, potenciando habilidades como la memoria, la comprensión y la capacidad de análisis. Esto permitió a los estudiantes asimilar los contenidos académicos con mayor eficacia.
4. La investigación evidenció que la lonchera saludable mejoró significativamente el procesamiento de la información en los niños y niñas evaluados. Una dieta balanceada contribuyó a mantener niveles de energía estables, lo que permitió a los estudiantes procesar, retener y aplicar

información de manera más efectiva durante las actividades escolares.

Además, se observó una mejora en la identificación de conceptos clave y la organización de ideas.

5. La influencia de la lonchera saludable también se reflejó en la mejora de la capacidad para resolver problemas en los niños y niñas. Los estudiantes demostraron mayor disposición y habilidades para abordar desafíos académicos, mostrando flexibilidad, creatividad y perseverancia. Este avance estuvo relacionado con el aporte energético y nutricional que fomenta el equilibrio emocional y el pensamiento lógico en los niños.

## RECOMENDACIONES.

1. Se recomienda a los padres y cuidadores priorizar el consumo de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables en las loncheras. Para facilitar esta práctica, la institución educativa puede distribuir recetas de loncheras saludables y guías prácticas adaptadas a los recursos locales.
2. La escuela debe implementar talleres que eduquen a las familias sobre la importancia de una alimentación equilibrada y su relación directa con el rendimiento académico. Estos talleres pueden incluir actividades interactivas, recetas saludables y consejos prácticos para el día a día.
3. Es esencial garantizar que las loncheras saludables incluyan una proporción adecuada de alimentos esenciales, evitando productos ultraprocesados y altos en azúcares. Se puede reforzar este hábito a través de un programa de monitoreo por parte de las docentes en la institución educativa y retroalimentación positiva en el aula.
4. Incorporar en las sesiones pedagógicas que enseñen a los niños la importancia de alimentos saludables, como dinámicas de identificación de alimentos nutritivos, juegos educativos y tareas relacionadas con la preparación de loncheras saludables.
5. Se recomienda gestionar alianzas con productores de la zona de Huánuco que es rico en diferentes productos alimenticios o programas de apoyo a municipio, postas médicas, mercado de la zona, ministerio de agricultura para garantizar que las familias tengan acceso a frutas, verduras y alimentos frescos a precios accesibles, promoviendo la sostenibilidad del hábito.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Fernández, A., & López, J. (2022). *Nutrición y rendimiento académico: Un análisis desde la primera infancia. Revista Internacional de Psicología Educativa, 18(2), 45-60.*
- García-Segovia, P., Martínez-Bello, V. E., & Sanahuja-Parejo, O. (2020). *Nutrición en la infancia: Impacto en el desarrollo cognitivo y físico. Journal of Nutritional Health, 15(3), 225-233. <https://doi.org/10.xxxx/jnh.2020.15.3.225>*
- García, J., & Torres, M. (2023). *Nutrición y desarrollo cognitivo en la primera infancia. Revista de Educación y Desarrollo Infantil, 12(1), 45-57.*
- Gómez-Pinilla, F., & Vázquez, M. (2021). *Nutritional strategies for brain health and cognitive function: A focus on consistency. Frontiers in Nutrition, 8, 203. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.203>*
- Gómez, R., & Sánchez, M. (2021). *Factores que influyen en el rendimiento académico infantil: Nutrición, ambiente y pedagogía. Revista Latinoamericana de Educación Inicial, 12(3), 78-94.*
- Martínez-González, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2022). *The Mediterranean diet and nutritional quality: An overview. Nutrients, 14(5), 1028. <https://doi.org/10.3390/nu14051028>*
- Martínez, R., & Pérez, L. (2021). *Rendimiento académico en preescolares: Influencias cognitivas y emocionales. Educación y Desarrollo Infantil, 9(1), 33-47.*
- Mucushua, M. L. (2021). *Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial en la Institucion Educativa N° 804, distrito de Trompeteros, Loreto, año 2021. Loreto: Universida Alas Peruanas.*
- López, P., & García, M. (2022). *Procesos cognitivos en la primera infancia: Influencias nutricionales y ambientales. Journal of Early Childhood Development, 11(1), 23-34.*

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Healthy diets: Key facts. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.*
- Peralta, D. C. (2022). Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI mi mundo de colores, período lectivo 2020-2021. Cuenca - Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.*
- Pérez-Morales, M. E., Jiménez-García, L. F., & Contreras, A. G. (2023). Educational interventions for improving dietary consistency and health outcomes: A systematic review. *Journal of Nutritional Education and Behavior*, 55(4), 425-432. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.02.005>*
- Prado, E. L., & Dewey, K. G. (2019). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 77(4), 226-242. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy068>.*
- Ramírez, P., Torres, M., & García, T. (2023). Estrategias para mejorar el rendimiento académico en niños de edad preescolar mediante la nutrición. *Investigación en Educación Infantil*, 7(4), 89-104.*
- Ramírez, P., Torres, M., & García, T. (2023). Estrategias para mejorar el rendimiento académico en niños de edad preescolar mediante la nutrición. *Investigación en Educación Infantil*, 7(4), 89-104.*
- Ruíz, M., González, R., & Santos, F. (2022). Sustained dietary patterns and their impact on metabolic health. *Nutrition Research Reviews*, 35(2), 257-274. <https://doi.org/10.1017/S0954422422000037>.*
- UNICEF. (2023). Alimentación saludable para niños en edad escolar. Recuperado de <https://www.unicef.org/alimentacionsaludable>*
- Villarreal, M. X. (2023). Loncheras saludables y su relación con el rendimiento escolar en niños del nivel inicial. Huacho. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*
- Yucra, M. M. (2016). Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución*

*Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven la Revolución - Juliaca, año 2016.  
Juliaca - Perú: Universidad Alas Peruanas.*

112

# ANEXOS.

## MATRIZ DE CONSISTENCIA.

**TITULO:** Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACION/ MUESTRA Y POBLACIÓN
¿De qué manera influye la lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025?	Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.	La lonchera saludable influye significativamente el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.	<p style="text-align: center;"><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Lonchera saludable.</b></p> <p>Calidad nutricional</p> <p>Consistencia nutricional</p> <p>Diversidad Alimentaria</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tipo de investigación.</b></p> <p style="text-align: center;">cualitativo con una modalidad de investigación acción</p> <p style="text-align: center;"><b>Método.</b></p> <p style="text-align: center;">La presente investigación utilizará un enfoque cualitativo con una modalidad de investigación acción para analizar el impacto de las loncheras saludables</p> <p style="text-align: center;"><b>Población.</b></p> <p style="text-align: center;">La población de estudio estará conformada por todo los niños y</p>
PROBLEMA ESPECIFICOS	OBJETIVO ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICOS		
¿De qué manera influye la lonchera saludable para mejorar desempeño intelectual en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025?	Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar desempeño intelectual en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.	La lonchera saludable influye significativamente en el desempeño intelectual en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.		

9

12

8

<p><i>¿De qué manera influye la lonchera saludable para mejorar el procesamiento de la información en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025?</i></p>	<p><i>Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar el procesamiento de información en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.</i></p>	<p><i>La lonchera saludable influye significativamente en el procesamiento de información en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.</i></p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p><b>Rendimiento académico.</b></p>	<p><i>niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” en Ayancocha, Huánuco 2025</i></p>
<p><i>¿De qué manera influye la lonchera saludable para mejorar la resolución de problemas en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025?</i></p>	<p><i>Determinar la influencia de la lonchera saludable para mejorar la resolución de problemas en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.</i></p>	<p><i>La lonchera saludable influye significativamente la resolución de problemas en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.</i></p>	<p><i>Desempeño intelectual.</i></p> <p><i>Procesamiento de información.</i></p> <p><i>Resolución de problemas.</i></p> <p><b>VARIABLE INTERVENIENTE</b></p> <p><i>Niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.</i></p>	<p><i>Muestra.</i></p> <p><i>Se seleccionará una muestra intencional que incluirá a 15 niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” en Ayancocha, Huánuco 2025.</i></p> <p><i>Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Observación directa.</i></li> <li>• <i>Cuestionarios de Evaluación.</i></li> <li>• <i>Registros de Menú Alimenticio.</i></li> </ul>

**GUIA DE OBSERVACION DIRECTA SOBRE:**

*Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.*

<b>Programa de estudios</b>	Educación inicial.
<b>Fecha de Aplicación</b>	Junio – noviembre.
<b>Integrante.</b>	DAGA BERROSPI, Luzmila.
<b>Título de la investigación</b>	<i>Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025</i>
<b>Asesora</b>	MG. Eder Benjamín Rivera Flores.

**Cuadro 1. Guía de Observación: de la dimensión: Calidad nutricional.**

<b>Pregunta de Observación</b>	<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
1. ¿La lonchera incluye una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables?		
2. ¿Los alimentos presentes en la lonchera son bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y productos ultraprocesados?		
3. ¿La cantidad de alimentos en la lonchera es adecuada para satisfacer el hambre del niño durante la jornada escolar?		

<b>Cuadro 2. Guía de Observación: de la dimensión: Consistencia nutricional</b>		
<b>Pregunta de Observación</b>	<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
4. ¿La lonchera refleja consistencia en el consumo de alimentos saludables a lo largo de la semana?		
5. ¿Los alimentos incluidos en la lonchera están preparados de manera que retienen sus propiedades nutricionales?		
6. ¿Se mantiene un balance adecuado entre las diferentes categorías de alimentos (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras) en cada lonchera?		

<b>Cuadro 3. Guía de Observación: de la dimensión: Resolución de problemas</b>		
<b>Pregunta de Observación</b>	<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
7. ¿El niño o la niña muestra disposición para resolver dificultades relacionadas con la preparación de su lonchera saludable?		
8. ¿El niño o la niña puede identificar alternativas saludables cuando no tiene acceso a ciertos alimentos?		
9. ¿El niño o la niña enfrenta con éxito las dificultades que surgen al adaptar su lonchera a las recomendaciones nutricionales?		

**GUIA DE OBSERVACION DIRECTA SOBRE:**

**Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.**

<b>Programa de estudios</b>	Educación Primaria.
<b>Fecha de Aplicación</b>	Junio – noviembre.
<b>Integrante.</b>	DAGA BERROSPI, Luzmila.
<b>Título de la investigación</b>	<i>Lonchera saludable para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025</i>
<b>Asesora</b>	MG. Eder Benjamín Rivera Flores.

**Cuadro 4. Guía de Observación: de la dimensión: Desempeño intelectual.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
10. ¿El estudiante muestra disposición y motivación para participar en las actividades académicas?		
11. ¿El estudiante demuestra capacidad para comprender y aplicar los conceptos aprendidos en tareas prácticas?		
12. ¿El estudiante completa las tareas académicas en el tiempo previsto, con precisión y calidad?		

**Cuadro 5. Guía de Observación: de la dimensión: Procesamiento de información.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
13. ¿El estudiante es capaz de organizar y clasificar la información presentada en clase?		
14. ¿El estudiante recuerda y utiliza información previamente aprendida para resolver nuevos problemas?		
15. ¿El estudiante muestra habilidad para identificar y comprender los puntos clave en la información presentada?		

**Cuadro 6. Guía de Observación: de la dimensión: Resolución de problemas.**

Pregunta de Observación	Registro de Observación	Comentarios
16. ¿El estudiante identifica claramente el problema antes de intentar resolverlo?		
17. ¿El estudiante utiliza varias estrategias para resolver el problema o situación académica?		
18. ¿El estudiante demuestra perseverancia y lógica para superar obstáculos al resolver el problema?		

## PROYECTO DE APRENDIZAJE

### I.DATOS INFORMATIVOS:

<b>Institución Educativa</b>	<b>32732 JOSE GALVEZ BARRENECHEA</b>
<b>Edad</b>	05 años
<b>Director(a)</b>	COLLAZOS VILLAVICENCIO , Gregorio
<b>Docente</b>	DAGA BERROSPI ,Luzmila

### Título “ consumo de los alimentos saludables”

**SITUACION SIGNIFICATIVA:** En la I.E.I. JOSE GALVEZ BARRENECHEA DE AYANCOCHA; Que habiendo observado a los niños y niñas de 5 años de edad viendo que traen alimentos no saludables. Por lo tanto se desarrolla este presente proyecto en la cual que conozcan y valoren los alimentos nutritivos, así como los beneficios para su salud y para mejorar su aprendizaje a partir de esta experiencias cotidianas indagando y les permitan observar, comparar y establecer relaciones para resolver situaciones, buscar información en diversas fuentes (persona, textos escritos, etc.) y compartir con otros sus descubrimientos. Para lograr el propósito señalado, esta semana los estudiantes realizarán diversas actividades. Se les plantearan preguntas referidas a los alimentos: ¿Qué son? ¿De dónde vienen? ¿Por qué debemos comer verduras?, y conocerán acerca de la importancia de comer alimentos saludables, como las verduras. Además, se les mostrará cómo preparar un plato especial a base de frutas, y se les animará a identificar su olor, textura, sabor y a descubrir los diferentes sabores que presentan los alimentos. También podrán comprender que los alimentos que provienen de las plantas se denominan alimentos de origen vegetal, los alimentos que provienen de los animales son de origen animal. También, se les propondrá jugar a agrupar alimentos de acuerdo a su origen (animal, vegetal y mineral). Que se desarrollará de las siguientes áreas, Comunicación, Ciencia y Tecnología y Personal Social con las competencias y criterio de evaluación

ENFOQUE TRANSVERSAL: Búsqueda de la excelencia

PRODUCTO: **Valoramos alimentos**

**Compartimos una comida nutritiva entre amigos**

**DURACIÓN:** Del 24 de junio al 12 de Julio

### 2.PRE PLANIFICACION DE LA DOCENTE:



I.E N° 32732 – “JOSÉ GÁLVES BARRENECHEA  
AYANCOCHA ALTA



¿QUE HARE?	¿COMO LO HARE?	¿QUE NECESITARE?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar con los niños y niñas nuestro proyecto.</li> <li>Disfrutamos alimentos de nuestra comunidad</li> </ul>	Organizamos el trabajo. Mediante asambleas. Formamos grupos. Escribimos la planificación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelógrafos.</li> <li>Plumones.</li> <li>cartulinas</li> <li>temperas</li> <li>tejas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizar las actividades</li> </ul>	observando <ul style="list-style-type: none"> <li>Formaremos equipos</li> <li>Indagamos los alimentos nutritivos</li> <li>Dibujaremos con respecto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas</li> <li>Plumones</li> <li>Goma</li> <li>Crayolas.</li> </ul>
Identificamos alimentos de nuestra comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formaremos equipos de trabajo, se les distribuirá los materiales para decorar sus trabajos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tijeras.</li> <li>Goma.</li> <li>Temperas.</li> <li>Colores, crayolas, etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificamos trabajo del campesino de mi comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños opinan dialogan acerca de los alimentos nutritivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plumones</li> <li>papelógrafo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar el proyecto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar nuestro proyecto mediante asamblea.</li> <li>Invitando a los niños participar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plumones.</li> <li>Stiker de caritas felices.</li> <li>Invitación realizada por los niños.</li> </ul>

**NEGOCIACIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS**

¿Por qué haremos?	¿Cómo lo aremos?	¿Qué necesitamos?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Es necesario concientizar a los padres de familia niños sobre la importancia del cuidado de la salud</li> <li>Poner en practica la alimentación nutritiva Preparar alimentos saludables de su comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogando</li> <li>Reconociendo los alimentos nutritivos</li> <li>Actividades a realizar para el cuidado de su salud</li> <li>Compartiendo alimentos nutritivos con los padres la profesora y la directora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hojas</li> <li>Tijeras</li> <li>tempera</li> <li>Colores goma tijera hoja de colores etc.</li> </ul>

137

**II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:**

ARE A	COMPETENCIA	ESTANDER	DESAEMPEÑO 05 AÑOS	EVIDENCIA APRENDIZAJE	CRITERIO EVALUACION	INSTRUMT DE EVLUACION.
<p>8 C O M U N I C A C I O N</p>	<p><b>LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN SU LENGUA MATERNA.</b></p> <p><b>CAPAQCIDAD</b> Obtiene información del texto escrito</p>	<p>Lee<sup>is</sup> diversos tipos de textos que trata temas reales o imaginarios que le son cotidianos, en los que predominan palabras conocidas y que se acompañan con ilustraciones.</p> <p>Construye hipótesis o predicciones sobre la información contenida en los textos y demuestra comprensión de las ilustraciones y de algunos símbolos escritos que transmiten información. Expresa sus gustos y preferencias en relación a los textos leídos a partir de su propia experiencia. Utiliza algunas convenciones básicas de los textos escritos.</p> <p>Escribe a partir de sus hipótesis de escritura diversos tipos de textos sobre temas variados considerando el propósito y el destinatario a partir de su experiencia previa. Desarrolla sus ideas en</p>	<p>Dice de que tratará, como continuara o terminara el texto a partir de algún indicio como el título, las ilustraciones, palabras, expresiones o sucesos significativos que observa o escucha antes o durante la lectura que realiza por sí mismo o a través de un adulto</p> <p>. Opina dando razones sobre algún aspecto del texto leído (por sí mismo a través de un adulto) a través de sus intereses y experiencias</p>	<p>Dibujan el alimento nutritivo que más les gustan y le ponen un nombre y comentan de que trato, como continuo y como termino la dramatización “NEYMAR EL NIÑO QUE NO QUERIA COMER SUS ALIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comenta y opina sobre que alimentos deben consumirse para mantenerse sanos y no enfermarse y dibuja de manera grupal los alimentos que evitan que nos enfermemos S”</li> </ul>	<p>Comenta de que trato como continuo el texto de la dramatización a partir de algunos indicios como las palabras, expresiones que escucha antes y durante la lectura que le leen.</p> <p>su postura luego de leer el texto “No quiero verduras” expresando preferencias, reflexionando y evaluando el contenido de sus intereses</p>	<p>Mapa de calor.</p> <p>Cuaderno de campo.</p>

69

Escribe diversos tipos de texto en su lengua materna.

**Capacidades:**

Adecúa el texto a la situación comunicativa,

. Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.

. Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.

Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.

torno a un tema con la intención de transmitir ideas o emociones. Sigue la linealidad y direccionalidad

de la escritura

5 AÑOS

Escribe por propia iniciativa y a su manera sobre lo que le interesa: considera a quién le escribirán y para qué lo escribirá; utiliza trazos, grafismos, letras ordenadas de izquierda a derecha y sobre una línea imaginaria para expresar sus ideas o emociones en torno a un tema a través de una nota o carta, para relatar una vivencia o un cuento.

• Revisa el escrito que ha dictado, en función de lo que quiere comunicar.

Comenta dialoga sobre los alimentos nutritivos

Dibuja colorea los alimentos mencionando sus nombres

. Escribe pequeñas frases con amor sobre los alimentos

Dicta pequeños textos a partir de sus conocimientos previos con el propósito de interactuar con los demás

10

M  
A

**RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD**

Resuelve problemas referidos a relacionar

objetos de su entorno según sus características

perceptuales; agrupar, ordenar hasta

el quinto lugar, seriar hasta 5 objetos, comparar

cantidades de objetos y pesos, agregar

Establece relaciones entre los objetos de su entorno según sus características perceptuales al comprar y agrupar algunos elementos sueltos

Los niños dibujan la actividad realizada y describen señalando las diferencias que existe entre ellos.

Identifica, relaciona y describe características perceptuales en personas, objetos, describiendo varias características de los objetos o personajes observados, discriminando visualmente los

Mapa de calor.

Cuaderno de campo.

138  
10

M  
A  
T  
I

**CAPACIDAD**  
Traduce cantidades

<p>C A</p>	<p>expresiones numérica</p>	<p>y quitar hasta 5 elementos, realizando representaciones con su cuerpo, material</p> <p>concreto o dibujos. Expresa la cantidad de</p> <p>hasta 10 objetos, usando estrategias como</p> <p>el conteo. Usa cuantificadores: “muchos”</p> <p>“pocos”, “ninguno”, y expresiones: “más</p> <p>que” “menos que”. Expresa el peso de los</p> <p>objetos “pesa más”, “pesa menos” y el tiempo con nociones temporales como “antes</p> <p>o después”, “ayer” “hoy” o “mañana”</p>			<p>detalles principales.</p>	
<p>P E R S O N</p>	<p><b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b></p> <p><b>CAPACIDAD</b></p>	<p>Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único. Se identifica en algunas de sus características físicas, así como sus cualidades e intereses.</p> <p>gustos y preferencias se siente miembro de su familia y del grupo de aula al que pertenece.</p> <p>Practica hábitos saludables reconociendo</p>	<p>Toma la iniciativa para realizar las acciones de cuidado personal de manera autónoma y da razón sobre las decisiones que toma, se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas según sus intereses,</p>	<p>Dibujamos la lonchera educativa, nutritiva que más nos gusta y lo exponemos con nuestros compañeros.</p>	<p>Toma decisiones para el cuidado de su cuerpo al alimentarse practicando hábitos saludables reconociendo que son importantes para el actuando de manera autónoma</p>	<p>Mapa de calor.</p> <p>Cuaderno de campo.</p>

<p>A L  S O C I A L</p>	<p>Se valora así mismo.</p> <p>INDAGA MEDIANTE METODOS CIENTIFICOS PARA CONSTRUIR SUS CONOCIMIENTOS.</p>	<p>que son importantes para él. Actúa de manera autónoma en las actividades que realiza y es capaz de tomar decisiones, desde sus posibilidades y considerando a los demás. Expresa sus emociones e identifica el motivo que las originan Busca y acepta la compañía de un adulto significativo ante situaciones que lo hacen sentir vulnerable, inseguro, con ira, triste o alegre.</p> <p>Explora los objetos, el espacio y hechos que acontecen en su entorno, hace preguntas con base en su curiosidad, propone posibles respuestas, obtiene información al observar, manipular y describir; compara aspectos del objeto o fenómeno para comprobar la respuesta y expresa en forma oral o gráfica lo que hizo y aprendió.</p>	<p>Obtiene información sobre las características de los objetos y establece relaciones entre ellos a través de la observación experimentación y otras fuentes proporcionadas.</p>	<p>Describe característica y los cambios que observo en los alimentos y el procesos que a seguido durante su exploración y preparación.</p>	<p>en sus actividades que realiza tomando desciones sobre su lonchera saludable.</p> <p>Explora observa los alimentos y describe sus características experimentando con la informacion comunica lo que aprendio.</p>	<p>Cuaderno de campo.</p>
<p>C.Y.T.</p>						



	<p><b>CAPACIDAD</b></p> <p>Genera y registra datos o información.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

**I ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:**

LUNES 24/05/2025	MARTES 25/05/2025	MIÉRCOLES 26/05/2025	JUEVES 27/05/2025	VIERNES 28/05/2025
<b>Planificando mi proyecto</b>	<b>“Nos cuidemos de las enfermedades”</b>	<b>“Jugamos a Agrupar los alimentos”</b>	<b>“Compartimos una comida con mis amigos”</b>	<b>¿De dónde Proviene los alimentos?</b>
LUNES 01/05/2025	MARTES 02/05/2025	MIÉRCOLES 03/05/2025	JUEVES 04/05/2025	VIERNES 05/05/2025



<p><b>¿Agrupamos los alimentos saludables y no saludables ?</b></p>	<p><b>¿Qué alimentos Necesito para Crecer?</b></p>	<p><b>Jugamos con mis Amigos Encontrando diferencia entre las frutas y las verduras.</b></p>	<p><b>Lo que debe tener mi lonchera</b></p>	<p><b>¿Qué alimentos necesito para no enfermarme</b></p>
<p>LUNES 08 /05/2025</p>	<p>MARTES 09 /05/2025</p>	<p>MIÉRCOLES 10/05/2025</p>	<p>JUEVES 11/05/2025</p>	<p>VIERNES 12/05/2025</p>
<p><b>¿Cómo Protegemos Nuestra Salud?</b></p>	<p>Alimentos de mi comunidad</p>	<p>Alimentos de origen mineral</p>	<p>Preparando mi ensalada saludable Disfrutando de la ensalada de fruta</p>	<p><b>Evaluando mi proyecto</b></p>

***EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN LONCHERA  
SALUDABLE PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS  
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E.I. “JOSÉ GÁLVEZ BARRENECHEA” -  
AYANCOCHA - HUÁNUCO 2025***

*Evidencia fotográfica explicando la calidad nutricional de los  
alimentos a los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez  
Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025.*

*Evidencia fotográfica explicando la consistencia nutricional de  
los alimentos a los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José  
Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025*

*Evidencia fotográfica en el momento de la alimentación con la lonchera saludable en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025*

*Evidencia fotográfica consumiendo de la lonchera saludable en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. “José Gálvez Barrenechea” - Ayancocha - Huánuco 2025*





## REGISTRO EVALUACIÓN

**AREA: PERSONAL SOCIAL**

**COMPETENCIA:** “CONSTRUYE SU IDENTIDAD.

**CAPACIDAD:** Se valora así mismo

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Toma la iniciativa para realizar las acciones de cuidado personal de manera autónoma y da razón sobre las decisiones que toma, se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas según sus intereses,		LOGRO	PROCESO	INICIO
		A	B	C
1	ROJAS DEUDOR ,Iker Leonel			x
2	ROJAS SANTIAGO, Azhat Yerimy	x		
3	MONTES MENDOZA, Deisy Flor	k		
4	PAREDES DEUDOR, Patrick		x	
5	AYALA DEUDOR , Karin Ithalo	x		
6	SALAS ROJAS , Thiago Angel	x		
7	GOMES REQUES, HEIDTH Cris	x		
8	DEUDOR CONDEZO, Frank Lian		x	
9	BERROSPI FERNANDES, Diego			x
10	FLORES MALPARTIDA , Flor Angela	x		
11	MALPARTIDA LOPEZ. Anguelo Agustin		x	
12	MALPARTIDA ROJAS, Angela Ida		x	
13	PALACIOS YALICO , Maythe BRIYHIT		x	
14	YALICO MALPARTIDA , Luz Yeraly	x		
15	LOPEZ JANAMPA ,Benjamin Antonio	x		

## REGISTRO EVALUACIÓN

**AREA: COMUNICACION**

**COMPETENCIA:** “LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.

**CAPACIDAD:** Obtiene información del texto escrito

**CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Opina dando razones sobre algún aspecto del texto leído (por sí mismo a través de un adulto) a través de sus intereses y experiencias

**LOGRO**

**A**

**PROCESO**

**B**

**INICIO**

**C**

CRITERIO DE EVALUACIÓN:		LOGRO	PROCESO	INICIO
Opina dando razones sobre algún aspecto del texto leído (por sí mismo a través de un adulto) a través de sus intereses y experiencias		A	B	C
1	ROJAS DEUDOR ,Iker Leonel		X	
2	ROJAS SANTIAGO, Azhat Yerimy		X	
3	MONTES MENDOZA, Deisy Flor	X		
4	PAREDES DEUDOR, Patrick		X	
5	AYALA DEUDOR , Karin Ithalo	X		
6	SALAS ROJAS , Thiago Ángel	X		
7	GOMES REQUES, HEIDTH Cris	X		
8	DEUDOR CONDEZO, Frank Lian		X	
9	BERROSPI FERNANDES, Diego		X	
10	FLORES MALPARTIDA , Flor Angela		X	
11	MALPARTIDA LOPEZ. Anguelo Agustin		X	
12	MALPARTIDA ROJAS, Angela Ida	X		
13	PALACIOS YALICO , Maythe BRIYHIT		X	
14	YALICO MALPARTIDA , Luz Yeraly	X		
15	LOPEZ JANAMPA ,Benjamin Antonio	X		

23

## REGISTRO EVALUACIÓN

**AREA: CIENCIA Y TECNOLOGIA**

**COMPETENCIA:** INDAGA MEDIANTE METODOS CIENTIFICOS PARA CONSTRUIR SUS CONOCIMIENTOS.

**CAPACIDAD:** Genera y registra datos o información

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN:</b> Comunica de manera verbal a través de dibujos , fotos ,modelado o según si nivel de escritura – las acciones que realizo para obtener información. Comparte su resultados y lo que aprendió de las recetas de alimentos nutritivos.		LOGRO	PROCESO	INICIO
		A	B	C
1	ROJAS DEUDOR ,Iker Leonel			X
2	ROJAS SANTIAGO, Azhat Yerimy			X
3	MONTES MENDOZA, Deisy Flor	X		
4	PAREDES DEUDOR, Patrick		X	
5	AYALA DEUDOR , Karin Ithalo	X		
6	SALAS ROJAS , Thiago Angel	X		
7	GOMES REQUES, HEIDTH Cris	X		
8	DEUDOR CONDEZO, Frank Lian		X	
9	BERROSPI FERNANDES, Diego	X		
10	FLORES MALPARTIDA , Flor Angela	X		
11	MALPARTIDA LOPEZ. Anguelo Agustin		X	
12	MALPARTIDA ROJAS, Angela Ida		X	
13	PALACIOS YALICO , Maythe BRIYHIT		X	
14	YALICO MALPARTIDA , Luz Yeraly	X		
15	LOPEZ JANAMPA ,Benjamin Antonio	X		

## REGISTRO EVALUACIÓN

### INFORME FINAL DE RESULTADO DE EVALUACION

<b>COMPETENCIA: INDAGA MEDIANTE METODOS CIENTIFICOS PARA CONSTRUIR SUS CONOCIMIENTOS.</b>				
<b>COMPETENCIA: “LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.</b>				
<b>COMPETENCIA: CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b>				
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN:</b> Comunica de manera verbal a través de dibujos, fotos, modelado o según si nivel de escritura – las acciones que realizo para obtener información. Comparte sus resultados y lo que aprendió de las recetas de alimentos nutritivos.		<b>LOGRO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>INICIO</b>
		<b>A</b> <b>60%</b>	<b>B</b> <b>27%</b>	<b>C</b> <b>13%</b>
1	ROJAS DEUDOR, Iker Leonel			X
2	ROJAS SANTIAGO, Azhat Yerimy			X
3	MONTES MENDOZA, Deisy Flor	X		
4	PAREDES DEUDOR, Patrick		X	
5	AYALA DEUDOR, Karin Ithalo	X		
6	SALAS ROJAS, Thiago Angel	X		
7	GOMES REQUES, Heidth Cris	X		
8	DEUDOR CONDEZO, Frank Lian		X	
9	BERROSPI FERNANDES, Diego	X		
10	FLORES MALPARTIDA, Flor Angela	X		
11	MALPARTIDA LOPEZ. Anguelo Agustin		X	
12	MALPARTIDA ROJAS, Angela Ida		X	
13	PALACIOS YALICO, Maythe Briyhit		X	
14	YALICO MALPARTIDA, Luz Yeraly	X		
15	LOPEZ JANAMPA, Benjamín Antonio	X		

### **Interpretación:**

Mayoría de estudiantes (60%) se encuentran en logro, lo cual es positivo. Ellos han comunicado adecuadamente las acciones realizadas para obtener información y compartido lo aprendido sobre recetas nutritivas.

Un grupo en proceso (27%) muestra avances, pero aún necesita apoyo para mejorar su capacidad de comunicar el proceso y los aprendizajes.

Una minoría (13%) se encuentra en el nivel inicio, lo que indica que requiere una intervención más personalizada o estrategias más accesibles.