



Concepciones y prácticas del contenido de las loncheras de los niños y niñas del colegio los
Sagrados Corazones de la ciudad de Ibagué

Laura Camila Rodríguez Perea

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Tolima y Magdalena Medio

Sede Ibagué (Tolima)

Licenciatura en Pedagogía Infantil

diciembre de 2022

Concepciones y prácticas del contenido de las loncheras de los niños y niñas del colegio los Sagrados

Corazones de la ciudad de Ibagué

Laura Camila Rodríguez Perea

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Pedagogía Infantil

Asesor(a)

Mgs. Leidy Ximena Mesa

Mgs. Guillermo Meza Salcedo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Tolima y Magdalena Medio

Sede Ibagué (Tolima)

Licenciatura en Pedagogía Infantil

diciembre de 2022

Contenido

Lista de tablas	5
Lista de figuras	6
Lista de anexos.....	7
Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
CAPÍTULO I	11
1 Planteamiento del problema	11
1.1 Pregunta problema	11
2 Objetivos	11
2.1 Objetivo general.....	11
2.2 Objetivos específicos	11
3 Justificación.....	12
CAPÍTULO II	14
4. Marco teórico.....	14
4.1. Antecedentes	14
4.2. Marco legal	17
4.3. Marco teórico	18
4.3.1. Nutrición infantil.....	18
4.3.2. Prácticas alimentarias.....	18
4.3.3. Loncheras.....	19
CAPÍTULO III	20
5. Metodología.....	20
5.1. Diseño metodológico	20
5.2. Método	21
5.3. Fases de la investigación.....	22
5.4. Técnicas e instrumentos	22
5.4.1. Observación.....	22
5.4.2. Encuesta Likert	23

5.4.3.	Entrevista.....	23
5.4.4.	Revisión nutricional	23
5.4.5.	Población y muestras.....	23
5.5.	Resultados de la investigación	24
CAPÍTULO IV.....		25
6.	Análisis de Resultados.....	25
6.1.	Resultados.....	25
6.2.	Análisis de Resultados.....	36
6.3.	Conclusiones	40
6.4.	Recomendaciones.....	40
Referencias.....		42
Anexos.....		46

Lista de tablas

Tabla 1. Taller didáctico	25
Tabla 2. Fases 1 y 2 del taller	26
Tabla 3. Muestra semana 1	27
Tabla 4. Muestra semana 2	27
Tabla 5. Relación del contenido de los productos que consumen los niños y niñas en las loncheras	34
Tabla 6. Azúcar	34
Tabla 7. Grasas saturadas	35
Tabla 8. Sodio	35
Tabla 9. Calorías	35

Lista de figuras

Figura 1. Fases de la investigación	22
Figura 2. Alimentación	28
Figura 3. Contenidos nutricionales	28
Figura 4. Planeación de la lonchera	29
Figura 5. Preparación y/o almacenamiento de alimentos	29
Figura 6. Aseo de los recipientes	30
Figura 7. Porción de los alimentos	30
Figura 8. Frecuencia de las loncheras	31
Figura 9. Frutas	31
Figura 10. Carnes	32
Figura 11. Cereales y ponqués	32
Figura 12. Bebidas	33
Figura 13. Dulces	33

Lista de anexos

Resumen

Establecer con base en el análisis e investigación del tipo de consumo en alimentos de los niños de jardín en sus loncheras. Se busca realizar una investigación la cual opte por la nutrición en los niños que busca observar los tipos de alimentos que estén consumiendo en la hora de las loncheras y si son o no saludables para su crecimiento y desarrollo, debido a que es importante resaltar y enseñar a los niños desde preescolar el consumo de alimentos ricos en proteínas y carbohidratos, así mismo, se busca que los padres de familia opten por desayunos y loncheras saludables para sus hijos porque el consumo de azúcar progresivamente causa un impacto negativo en la salud de los niños y niñas de Colombia.

Palabras clave: Educación infantil, Loncheras saludables, Nutrición

Abstract

Establish based on the analysis and research of the type of food consumption of kindergarten children in their lunchboxes. The aim is to carry out a research which opts for nutrition in children that seeks to observe the types of food they are consuming at lunchbox time and whether or not they are healthy for their growth and development, because it is important to highlight and teach children from preschool the consumption of foods rich in protein and carbohydrates, likewise, it is sought that parents opt for healthy breakfasts and lunchboxes for their children because the consumption of sugar progressively causes a negative impact on the health of children in Colombia.

Keywords: Early childhood education, Healthy lunchboxes, Nutrition.

Introducción

Establecer con base en el análisis e investigación del tipo de consumo en alimentos de los niños de jardín en sus loncheras. Se busca realizar una investigación la cual opte por la nutrición en los niños que busca observarlos tipos de alimentos que estén consumiendo en la hora de las loncheras y si son o no saludables para su crecimiento y desarrollo, debido a que es importante resaltar y enseñar a los niños desde preescolar el consumo de alimentos ricos en proteínas y carbohidratos, así mismo, se busca que los padres de familia opten por desayunos y loncheras saludables para sus hijos porque el consumo de azúcar progresivamente causa un impacto negativo en la salud de los niños y niñas de Colombia.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

1.1 Pregunta problema

¿Cuáles son las concepciones y prácticas del contenido de las loncheras en el grado jardín y su relación con el proceso nutricional de los niños y niñas en el colegio los sagrados corazones de la ciudad de Ibagué?

2 Objetivos

2.1 Objetivo general

Identificar las concepciones y prácticas del contenido de las loncheras en el grado jardín y su relación con el proceso nutricional de los niños y niñas en el colegio los Sagrados Corazones de la ciudad de Ibagué.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Reconocer el contenido de los productos que consumen en las loncheras los niños del colegio los sagrados corazones en la ciudad de Ibagué.
- ✓ Identificar la concepción de alimentación y nutrición que tienen los padres, madres y cuidadores de los niños y niñas del grado preescolar del colegio los sagrados corazones de la ciudad de Ibagué.
- ✓ Determinar la relación del contenido de los productos que consumen los niños y niñas en las loncheras con la nutrición de los mismos.

3 Justificación

La alimentación de las loncheras en los niños se ha caracterizado por ser pocos saludables y nutritivas puesto que muchos niños han tenido una afectación directa a los procesos de desarrollo integral.

Colombia es un país que ha logrado avances en cobertura en salud y nutrición y en una disminución progresiva de la mortalidad infantil; sin embargo, continúa enfrentando desafíos relacionados con la mortalidad materna, neonatal, embarazo a temprana edad (niñas de 10 a 14 años) y malnutrición (desnutrición aguda, retraso en talla y sobrepeso especialmente en escolares), situaciones que afectan el crecimiento económico y social del país y limita las posibilidades de desarrollo de los individuos (Unicef, 2020).

Es importante que las loncheras sean un espacio saludable para los niños y niñas como un mecanismo de socialización y también un espacio de apropiación para la nutrición, de esta manera es necesario lograr un espacio sano enfocado en el uso de alimentos nutritivos en Colombia el actual gobierno ejerció y modifico una decisión la cual toma como iniciativa en subir impuestos a los productos y bebidas azucaradas.

Por tanto, enfermedades como la diabetes, cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer se presentan por la deficiente alimentación en su mayoría consumo de comidas chatarra y bebidas azucaradas. Por esto, Según un reporte de la Cuenta de Alto Costo del Sistema General de Seguridad Social en Salud, con corte a 2020, 3 de cada 100 ciudadanos sufría de diabetes. Además, de acuerdo con la Federación Internacional de la Diabetes (2021), el sistema de salud colombiano incurre en un costo anual de 1.772,8 dólares por cada persona con esta enfermedad (cifra para 2021).

Por otro lado, de acuerdo con el DANE, durante 2021, 10.146 personas murieron de diabetes y 1.798 de enfermedades cardiovasculares¹³, lo que representa un 2,8% y un 0,5% del total de muertes en ese año, respectivamente. Asimismo, de acuerdo con el Ministerio de Salud (2016), para 2015,

alrededor del 6,8% del total de muertes en Colombia estuvieron relacionadas con enfermedades cerebro vasculares, de las cuales 5,0% fueron atribuibles a las bebidas azucaradas.(Reforma tributaria para la igualdad y justicia social, 2022)

La licenciatura en pedagogía infantil además de tener un aporte educativo busca formar y enseñar a los niños como alimentarse sanamente para un mejor desarrollo y crecimiento. Es así como la Educación Alimentaria y Nutricional juega un papel primordial en la adquisición de estilos de vida saludable por lo cual se propone aplicar modelos pedagógicos propios para este propósito, por ejemplo, las pedagogías activas y la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables.(ICBF, 2010)

CAPÍTULO II

4. Marco teórico

4.1. Antecedentes

La búsqueda de antecedentes se dio a cabo con el fin consultar respectivos trabajos e investigaciones realizadas a lo largo de los años de acuerdo con la práctica de loncheras y alimentos saludables en los niños y niñas, llegando así a un análisis y una organización de ideas en diferentes perspectivas para enriquecer la investigación aquí planteada.

En este contexto se presentan los antecedentes nacionales, como primer trabajo de grado rescatado a nivel nacional, realizado por Fuentes (2014) de la Pontificia Universidad Javeriana llamado “relación entre aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá”, donde los niños del grado transición tenían una mal nutrición debido a que sus loncheras se evidenciaban con aportes elevados a macro nutrientes ocasionando problemas de salud a los niños.

Durante la investigación se realizó una observación de las loncheras a los niños de transición el cual se evidencian su valor nutricional respectivo así mismo al terminar el análisis durante 6 semanas se llevó a cabo un trabajo de campo que comprometían padres de familia y estudiantes para llegar a una conclusión y una toma de consciencia del consumo de estos alimentos.

Este proyecto genero un impacto de cambio en el grado transición ya que al realizar la investigación de las loncheras y una toma de conciencia a las familias del consumo de alimentos empaquetados genera un problema de salud para los niños y no aporta valores nutricionales a su crecimiento puesto que es importante resaltar el buen manejo de alimentos saludables para los niños.

El segundo trabajo de investigación encontrado se realizó en la Universidad del Tolima a Distancia en Subaté Cundinamarca por Ramírez, Z, Peñaloza, N, Díaz M. (2019), este proyecto(Ramirez z, 2019) llamado “Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los

niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de patolin”, se tuvo como objetivo de investigación incentivar a los niños a mejorar el consumo de alimentos de mejor calidad y valor nutricional, optando por una serie de actividades y lúdicas las cuales resaltaron el aprendizaje significativo de los niños para un mejoramiento en la alimentación. (Juliana, 2020)(Elizabeth, 2021)(Elma, 2018)(Lisset, 2006)(Moreno Y, 2017)

Por consiguiente, se evidenciaron inicialmente el consumo excesivo de empaquetados, jugos artificiales y golosinas consumidas por los alumnos de este grado, donde las autoras investigaron y realizaron su respectiva opción de mejora de consumo nutricional, es un proyecto el cual las autoras se comprometieron a mejorar la educación de los niños y los padres sobre los alimentos saludables y no saludables para generar consciencia y un mejor consumo a nivel nutricional.

Ahora bien, otro antecedente nacional es el realizado por Vélez (2020) de la Universidad Piloto de Colombia titulada “análisis de la problemática en las loncheras escolares entre los niños de 2 a 4 años”, estudio realizado en el Liceo Éxito del Saber donde se realizó la investigación, por tanto, se hace evidencia que las loncheras de los niños vienen siempre con productos de paquetes incluso algunas veces vencido el cual la autora expone evidencia fotográfica de ello con autorización de los padres con el fin de realizar una charla con una nutricionista especialista en el tema la cual dejó mucho que hablar, debido a que, los padres expresan que estos alimentos que les aplican en las loncheras a los niños es porque primeramente los niños no consumen verduras y por ende los padres tampoco, en conclusión se llega mucho a pensar que los padres no enseñan a los niños a comer de una forma sana por ende los niños consumen alimentos en paquetes y esto refleja que los niños no son educados en consumir alimentos saludables.

Por otro lado, se presentan los antecedentes internacionales realizado por Ipial (2021) en la Universidad Técnica del Norte en Ecuador con el tema llamado “conocimientos y practicas sobre las loncheras saludables en madres de niños de nivel inicial en la escuela de educación básica Abdón

Calderón, Montufar-Carchi 2021”, este trabajo fue enfocado principalmente en la investigación que se utilizó como técnica las encuestas, aplicadas a padres y cuidadores en la edad de 20 a 50 años los cuales pocos conocían sobre los alimentos saludables y las preparaciones a la hora de las loncheras. Ahora bien, en resumen, es que las familias poco saben o poco conocen sobre el valor nutricional de los alimentos por ende los niños suelen a consumir comida procesada de paquete, si los padres o cuidadores tuviesen un conocimiento más amplio o que opción darles a los niños de alimentos mejoraría el nivel nutricional de consumo de los niños.

El siguiente trabajo es el realizado por Fernández (2018) en la Universidad san Ignacio de (Sandy, 2015)Loyola en lima Perú titulado “hábitos de higiene y alimentación a través de loncheras saludables en los estudiantes de la institución educativa pública inicial N 125”. Este trabajo tuvo como objetivo de generar una organización en cuestión de hábitos e higiene argumentando que van de la mano en la cual se realizó una serie de actividades lúdicas las cuales los padres participaron donde se les enseñaron a los niños y padres de familia que alimentos saludables consumir y respectivamente el uso de una buena higiene. Este trabajo da a conocer como el compromiso es fundamental para adquirir buenos hábitos en las vidas de los niños porque intensifica la buena salud y práctica higiénica.

Por otro lado, el Trabajo realizado por Ticona S, valencia E. (2018) en Lima Perú en la Universidad Privada de Norbert Wiener con el título de “conocimientos sobre lonchera saludable según características socio demográficas de madres de niños de nivel primaria: centro educativo particular líder ingenieros san Juan de Lurigancho Lima”. Durante esta investigación se llevó a cabo con padres y cuidadores los cuales se les hizo una encuesta que tanto saben de alimentos saludables puesto que se llegó a una conclusión que las madres conocen de alimentación saludable un poco más de la mitad llegando a la conclusión que si conocen sobre el tema en este lugar de la población, pero evidentemente falta más información importante y veraz a la hora de conocer la tabla nutricional.

Así mismo, se encuentra el trabajo a nivel regional realizado por Moreno y, Vargas E, y Cruz y. (2017) en la universidad del Tolima de la ciudad de Ibagué Colombia con su respectivo título “la lúdica pedagógica como estrategia para la adquisición de hábitos saludables de alimentación y sueño en el grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán”. Durante esta investigación, se implementó un proyecto pedagógico de aula llamado “jugando y descubriendo hábitos saludables” como método de intervención el cual buscaba apoyar el proceso permanente de la buena práctica del sueño como de la alimentación saludable los cuales van vinculados los padres de familia y la institución para lograr que este proyecto sea de una manera permanente y pertinente para lograr mejorar los hábitos de la alimentación tanto como el saludable del sueño. (Fuentes Eliecer, 2014)

Este proyecto de grado da una gran importancia a los hábitos en los niños ya que a esta edad temprana se debe tener regularidad de patrones y comportamientos saludables para una mejor salud el sueño tanto como llevar una vida saludable son roles fundamentales para la salud.

4.2. Marco legal

Un análisis estricto de los antecedentes normativos y políticas de los alimentos y la nutrición de los niños, se realizó una revisión sistemática de las contribuciones, sobre el tema se ha generado escenarios nacionales e internacionales tales como un informe de talla internacional de UNICEF y sus declaraciones en torno a la malnutrición infantil en el año 2019 la cual expone que “a pesar de los progresos, 149 millones de niños menores de 5 años siguen sufriendo de retraso en el crecimiento y casi 50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta, la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente.” (UNICEF, 2019)

Con referencia a lo anterior la deficiente alimentación se ve reflejada en muchos países del mundo tanto en cuestión de hambruna como en la deficiente alimentación o consumo de alimentos chatarra que provoca obesidad en niños.

Así mismo, el instituto colombiano de bienestar familiar (ICBF) lleva un informe cualitativo de avances en asistencia técnica en seguridad alimentaria y nutricional que lleva una serie de comités departamentales de seguridad alimentaria y nutricional durante el 2012 los cuales llevan a cabo una serie de evidencias y seguimientos de nutrición a lo largo del país que promueven y convocan estilos de vida saludable en el Colombia.

4.3. Marco teórico

4.3.1. *Nutrición infantil*

En este contexto, la UNICEF en Colombia manifiesta que la buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación de las mujeres embarazadas y los niños pequeños debe ser variada y nutritiva. Debe incluir nutrientes fundamentales, como proteínas y ácidos grasos esenciales que ayudan al crecimiento y aportan energía; vitamina A para defender el organismo contra las enfermedades; yodo para el sano desarrollo del cerebro infantil; hierro para perseverar las funciones mentales y física.(UNICEF, 2019)

El suministro suficiente de nutrientes, desde las primeras etapas de la vida, es decisivo para un buen desarrollo físico y mental y para gozar de buena salud durante mucho tiempo.

La escasa disponibilidad o el acceso insuficiente de alimentos adecuados de calidad nutricional o la exposición a condiciones que perjudican la absorción y el uso de los nutrientes ha llevado a grandes sectores de la población mundial a la desnutrición, a padecer un déficit de vitaminas y minerales, o bien al sobrepeso y la obesidad, apreciándose grandes diferencias entre los grupos de población. Estos problemas suelen presentarse simultáneamente y están interconectados.(MINSALUD, 2014)

4.3.2. *Prácticas alimentarias*

Con respecto a las practicas alimentarias el ICBF manifiesta que las guías alimentarias son una importante herramienta educativa e informativa, cuyo objetivo principal es contribuir al fomento de

estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, promoviendo prácticas saludables a través de un conjunto de mensajes y sub-mensajes que brindan orientación a la población colombiana.(ICBF, 2018)

El ministerio de salud y protección social (MINSALUD, 2021) manifiesta que según la organización panamericana de la salud (OPS) la “la alimentación perceptiva” es una dimensión clave de la crianza perceptiva que involucra reciprocidad entre el niño y la persona que lo alimenta.

“A partir de seis meses de edad ofrezca a los niños y las niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio, naturales, frescos y variados, todos ellos contribuyen a su crecimiento, desarrollo además permiten fortalecer su relación con su región y su identidad cultural como colombianos”, explico Elisa María Cadena, subdirectora de salud nutricional, alimentos y bebidas del ministerio de salud y protección social.

4.3.3. Loncheras

En cuanto las loncheras Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable. Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento. Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez. Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños en edad preescolar.

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.(Sandy, 2015)

CAPÍTULO III

5. Metodología

5.1. Diseño metodológico

Para el desarrollo de la presente investigación y con el ánimo de cumplir a cabalidad los objetivos propuestos se tomará el enfoque cualitativo para fundamentar este diseño metodológico se comprenderá por la siguiente información.

En sentido amplio, puede definirse la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Taylor, S.J. y Bogdan R.(1986), sintetizan los criterios definitorios de los estudios cualitativos de la siguiente manera:

1. La investigación cualitativa es inductiva: Así, los investigadores: Comprenden y desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas, siguen un diseño de investigación flexible, comienzan un estudio con interrogantes vagamente formulados.
2. Entiende el contexto y a las personas bajo una perspectiva holística: Las personas, los contextos o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo, estudia a las personas en el contexto de su pasado y en las situaciones en las que se hallan.
3. Es sensible a los efectos que el investigador causa a las personas que son el objeto de su estudio: Interactúan con los informantes de un modo natural. Aunque no pueden eliminar su influencia en las personas que estudian, tratan de controlarla y reducirla al mínimo. En la observación tratan de no interferir en la estructura; en las entrevistas en profundidad, siguen el modelo de una conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas.
4. El investigador cualitativo trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas: Trata de identificarse con las personas que estudia para comprender cómo experimentan la realidad. Busca aprehender el proceso interpretativo permaneciendo distanciado como un observador objetivo y rechazando el papel de unidad actuante.
5. El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones: Ha de ver las cosas como si ocurrieran por primera vez, nada se ha de dar por sobrentendido.

6. Todas las perspectivas son valiosas: No se busca “la verdad o la moralidad”, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas.
7. Los métodos cualitativos son humanistas: Los métodos con los que se estudia a las personas influyen en cómo se las ve. Si reducimos las palabras y los actos a ecuaciones estadísticas, se pierde el aspecto humano. El estudio cualitativo permite conocer el aspecto personal, la vida interior, las perspectivas, creencias, conceptos..., éxitos y fracasos, la lucha moral, los esfuerzos.
8. Los estudios cualitativos dan énfasis a la validez de la investigación: Aseguran un estrecho ajuste entre los datos y lo que realmente la gente hace y dice. Observando a las personas en su vida cotidiana, escuchándolos hablar sobre lo que tienen en mente, y viendo los documentos que producen, el investigador cualitativo obtiene un conocimiento directo, no filtrado. (Quecedo R, 2002)

5.2. Método

De la misma forma el método seleccionado para esta investigación es el descriptivo puesto que se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Para Mario Tamayo y Tamayo (1994) define la investigación científica como “registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente” (Martínez, 2018).

Carlos Sabino define a la investigación descriptiva en su obra *El proceso de investigación* (1992) como “el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes”. (Martínez, 2018)

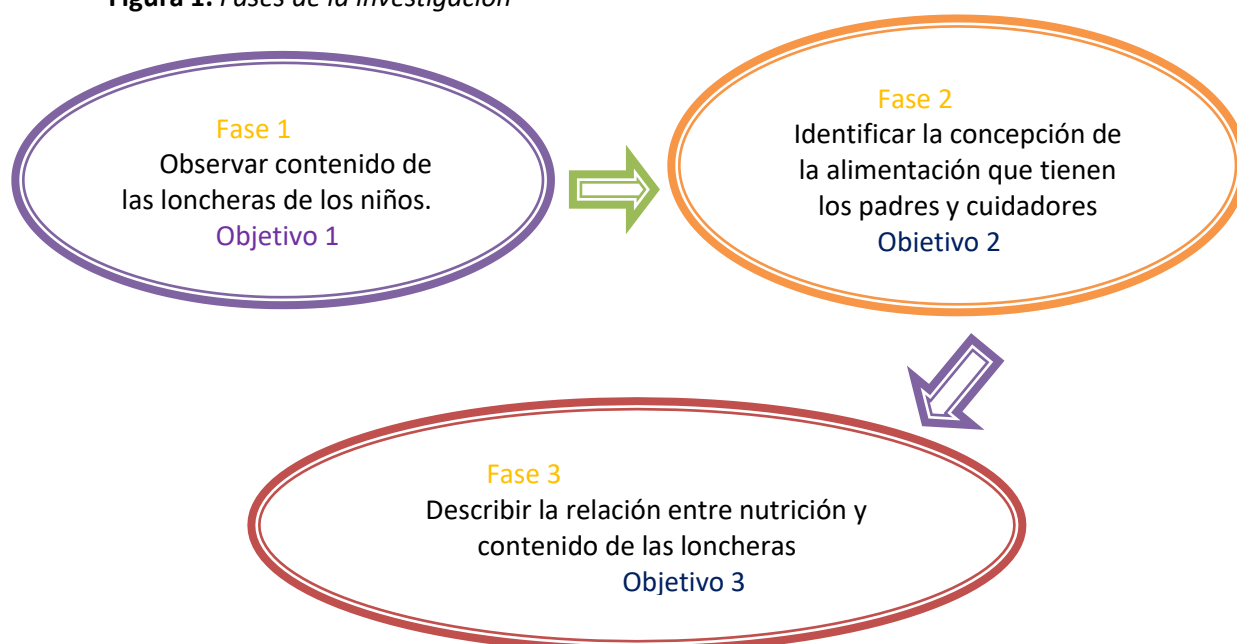
La información suministrada por la investigación descriptiva debe ser verídica, precisa y sistemática. Se debe evitar hacer inferencias en torno al fenómeno. Lo fundamental son las

características observables y verificables.(Revista científica mundo de la investigacion y el conocimiento., 2020)

5.3. Fases de la investigación

A continuación, se describirán las fases de la investigación:

Figura 1. Fases de la investigación



Fuente: Elaboración propia.

5.4. Técnicas e instrumentos

5.4.1. Observación

En la primera fase de la investigación se utilizará como técnica de recolección de información la observación que permitirá reconocer los productos que contienen las loncheras de los niños y niñas que hacen parte de esta investigación esta información será construida a través del instrumento de la guía de observación que será previamente diseñada.

5.4.2. Encuesta Likert

Para el cumplimiento del segundo objetivo se realizará una encuesta tipo likert de aproximadamente cuatro o más participantes que serán los padres o cuidadores de los niños y niñas participantes de esta investigación. Previamente se diseñarán las preguntas que orientaran dicha encuesta y se tomaran los resultados de las encuestas en una matriz de análisis.

5.4.3. Entrevista

La tercera técnica será la realización de una entrevista orientada a reconocer la concepción y dimensión que tiene la docente del curso sobre los hábitos alimenticios la nutrición y los procesos de aprendizaje esta entrevista tendrá como instrumento una guía de preguntas previamente analizada por el comité de ética.

5.4.4. Revisión nutricional

Por último, se hará la revisión nutricional para corroborar y cumplir con el ultimo objetivo sobre la relación que hay entre el contenido de las loncheras y la nutrición de los niños y niñas participantes para ello se hará la medición de la talla, estatura y masa corporal de los niños y se corroborara con las dimensiones de peso y talla que deben estar acordes a la condición etaria de los niños.

5.4.5. Población y muestras

El colegio los sagrados corazones cuyo propósito es la prestación de servicios, se encuentra ubicado en el barrio limonar el Cra 6° C No.48-28 5° sector, en la parte norte de la ciudad, comuna 4 de Ibagué, es uno de los sectores exclusivos de Ibagué. La comunidad que rodea el colegio los sagrados corazones se caracteriza por ser comercial. Según el estrato socioeconómico que oscila entre 3 y 4.

La propietaria y rectora del colegio los sagrados corazones se llama Ana Edith Muñoz, es un colegio de carácter privado, atiende niveles educativos: Preescolar y Básica Primaria, funciona de conformidad con la ley general de educación, código de infancia y de la adolescencia.

A partir de esta fecha el colegio se ha caracterizado por el buen manejo administrativo que ha realizado la nueva dirección, permitiendo el crecimiento y mejoramiento tanto en la planta física como en el aspecto humano, con la adquisición de un cuerpo docente capacitado, que brinda al estudiante los conocimientos necesarios para participar activamente en esta sociedad que cambia día a día, desarrollando así un alto nivel académico y formando un excelente ser humano. Los niños del colegio los sagrados corazones los cuales van a participar en la investigación son del grado jardín con una edad de cinco años los cuales son un total de 14 estudiantes ocho niños y seis niñas.

5.5. Resultados de la investigación

Luego del diseño de este proyecto de investigación y de la construcción de los instrumentos, se procedió a implementar dichos instrumentos a partir de tres momentos específicamente a la luz de los objetivos específicos plantados, y a partir de la información recolectada se presentan los siguientes resultados de investigación en tres ítems, siendo estos:

- **Ítem 1:** Reconocimiento del contenido de los productos que consumen en las loncheras los niños del colegio los sagrados corazones en la ciudad de Ibagué, con este objetivo se logró a partir de las técnicas de la observación y del desarrollo de un taller didáctico el cual se les explico a los niños los alimentos saludables y no saludables.
- **Ítem 2:** Identificación de la concepción de alimentación y nutrición que tienen los padres, madres y cuidadores, se logró realizar una encuesta la cual permite analizar el conocimiento con respecto a las loncheras.
- **Ítem3:** Determinar la relación del contenido de los productos que consumen los niños y niñas en las loncheras con la nutrición de los mismos. Con base a esta investigación se logró analizar cada contenido de las loncheras con su información nutricional correspondiente.


CAPÍTULO IV

6. Análisis de Resultados

6.1. Resultados

Ítem 1. Reconocimiento del contenido de los productos que consumen en las loncheras los niños del colegio los sagrados corazones en la ciudad de Ibagué, este objetivo se logró a partir de las técnicas de la observación y del desarrollo de un taller didáctico que se describe a continuación

Tabla 1. Taller didáctico

 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA - UVD PLANEACIÓN PEDAGÓGICA		FORMATO B	
Institución o escenario de la práctica	Los Sagrados Corazones	Grado, curso o nivel que acompaña	Jardín B
Fecha de ejecución de experiencia		No. de planeación	1
Nombre del estudiante:	Laura Camila Rodríguez Perea	ID	471158
Propósito del trabajo	Aprender a ser. Aprender a convivir. Aprender a hacer.		
Actividades rectoras (Juego, arte, literatura, exploración del medio)	Taller de investigación y estimulación (juego y arte)		
COMPRENSIÓN DEL DESARROLLO INFANTIL			
Eje 1: Desarrollo social y personal	Explora diferentes lenguajes artísticos para comunicar su visión.		
Eje 2: Expresión - comunicando a través del lenguaje y movimiento	Ciencias naturales: Mediante taller se busca reconocer que los niños identifiquen loncheras saludables y no saludables.		
Eje 3: Experimentación y pensamiento lógico	Al realizar la actividad tendrá una conexión con el pensamiento y atención		
DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA (Actividades que la acompañan)		RECURSOS DIDÁCTICOS	ESTRATEGIAS O CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Motivación: Al recibir la bienvenida cantaremos la canción: buenos días amiguitos como están, se les hará preguntas como: ¿les gusta las loncheras que le envían sus papitos? Y ¿Qué les gustaría comer en las loncheras? Desarrollo: se les mostrara una fotocopia con la imagen de una lonchera y a los lados varias clases de alimentos como frutas, quesos, helados. Alimentos saludables y no saludables, se les dará la fotocopia y de esos 7 productos solo deberán escoger 3 de los que empacarían en su lonchera.		Televisor Internet Fotocopias Colores Televisor internet	Se realizará un proceso de actividad participativa lúdica para dejar a un lado la timidez. Se evaluará por medio de la observación. Se evaluará mediante la socialización del contenido de las loncheras.

<p>Después que los niños coloren sus 3 comidas se les presentara un video donde mostrara la explicación de los alimentos saludables y no saludables que productos aportan proteínas al cuerpo que no.</p> <p>Cierre de la experiencia: los niños al terminar de ver el video se les dará una explicación y conclusión de lo aprendido y volverán a colorear lo que desean llevar en su lonchera para así observar si cambian su percepción con respecto a los alimentos.</p>	<p>Fotocopias Colores Televisor Internet</p>	
---	--	--

Frente al ejercicio de observación, se compilo en la siguiente tabla:

Tabla 2. Fases 1 y 2 del taller

Participantes	Fase 1 del taller	Fase 2 del taller	Observaciones
Participante 1	Manzana un sándwich una gaseosa una pizza y un helado.	Manzana un trozo de queso y un yogur.	Se puede observar que este participante opto por alimentos saludables en la primera fase y no saludables también, pero en la segunda fase opto por solo saludables.
Participante 2	Sándwich una gaseosa y una pizza.	Manzana un yogur y un queso.	Este participante escogió alimentos de su gusto, pero después de la explicación opto por alimentos más saludables.
Participante 3	yogur una manzana una gaseosa y una pizza.	Yogur, un queso y una manzana.	Este participante cambio la concepción de su lonchera ya que al ver el video y la explicación coloreo alimentos saludables
Participante 4	Yogur una manzana una gaseosa.	Manzana, queso y yogur.	Este participante opto por dos alimentos saludables en la primera fase y uno no saludable claramente se ve el coloreo por gustos y preferencias.
Participante 5	Yogur, sándwich y pizza.	Yogur, queso y manzana.	Este participante escogió alimentos saludables y uno no tan saludable, después de la explicación en la segunda fase cambio su percepción.
Participante 6	Pizza, gaseosa, queso.	Manzana, sándwich, queso.	Este participante se puede evidenciar en que en la segunda fase escogió alimentos diferentes a otros estudiantes lo cual da con seguridad que escogió con su libre concepción y gustos.
Participante 7	Yogur, manzana, gaseosa, queso.	Manzana, yogur, queso.	Este participante en la primera fase opto por alimentos saludables en su mayoría y en la segunda fase por todos se evidencia conocimiento y gusto.
Participante 8	Yogur, manzana, sándwich	Manzana, sándwich, queso.	Este participante opto en las dos fases por alimentos saludables los cuales se evidencia un gusto y un conocimiento.

Fuente: Elaboración propia, información suministrada de diferentes participantes.

Como apoyo a la aplicación del taller, se implementó la técnica de la observación durante en aproximadamente dos semanas, que logro arrojar los siguientes datos, es de anotar que la observación y el diario de seguimiento se realizó con la totalidad de los niños. Pero con el ánimo de sintetizar la información, se focalizaron los participantes 1,2 y 3 de la muestra.

Semana 1

Tabla 3. Muestra semana 1

Participantes	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Participante 1	Waffles, fresas, yogur	Dos arepas con queso y agua panela	Yogur, sándwich y una manzana	Huevo duro, fresas pan tajado y kumis	Yogur, mango y tortilla con queso
Participantes 2	Banano, fresas picadas con jugo natural de naranja	Sándwich, maní, jugo de caja.	Cereales con kumis y manzana.	Jugo de caja almojábana y manzana.	Jugo de caja fresas y papas de paquete.
Participantes 3	Yogur, galletas de paquetes, dulces	Bonyur y mini chips.	Yogur y galletas oreo.	Yogur galletas chokis y mandarina.	Cheetos y jugo de caja

Fuente: Elaboración propia, información suministrada de diferentes participantes.

Semana 2

Tabla 4. Muestra semana 2

Participantes	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Participante 1	Huevos de codorniz, papitas cocinadas y ciruelas	Waffles fresas y kumis.	Arepa con queso manzana y agua de panela.	Yogur, sándwich y mandarina.	Waffles fresas, kumis.
Participantes 2	Chorizo, arepas, manzana y jugo de caja.	Sándwich y jugo de caja.	Yogur galletas oreo y manzana.	Pony malta galletas y fresas.	Salchichas queso, arepa y kumis.
Participantes 3	Papas de paquete mini chips y jugo de naranja.	Pony malta ponqué gala, chocolatina.	Galletas milo jugo de caja y una manzana.	Yogur y galletas oreo.	Jugo de caja papas de paquete y fresas.

Fuente: Elaboración propia, información suministrada de diferentes participantes.

Ítem 2. Identificación de la concepción de alimentación y nutrición que tienen los padres, madres y cuidadores, para este objetivo se llevó a cabo una encuesta adaptada del trabajo “relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá D.C.” (Elied, 2014)

Para poder reconocer las ideas, imaginarios y decisiones de las familias en torno a los contenidos de las loncheras de los niños y niñas, se obtuvieron los resultados que se describen a continuación:

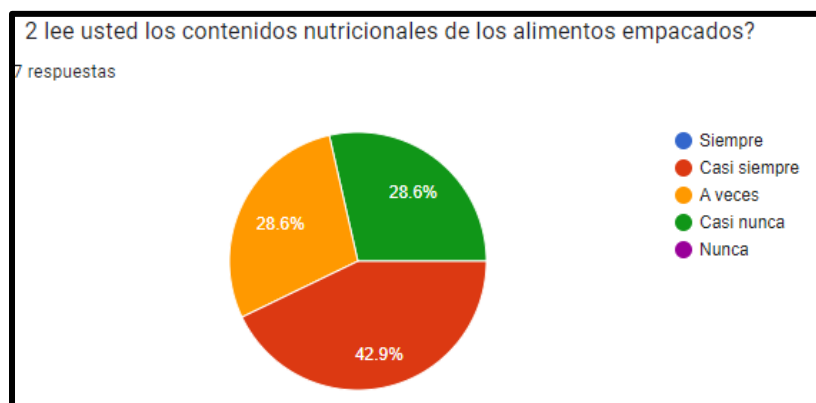
Figura 2. Alimentación



Fuente: Información suministrada de padres de familia sobre la asesoría profesional en alimentación para sus hijos. Elaboración propia.

En esta figurase puede observar que los padres muy pocas veces tienen una asesoría nutricional para la alimentación de los niños se refleja la importancia a la hora de preparar las loncheras.

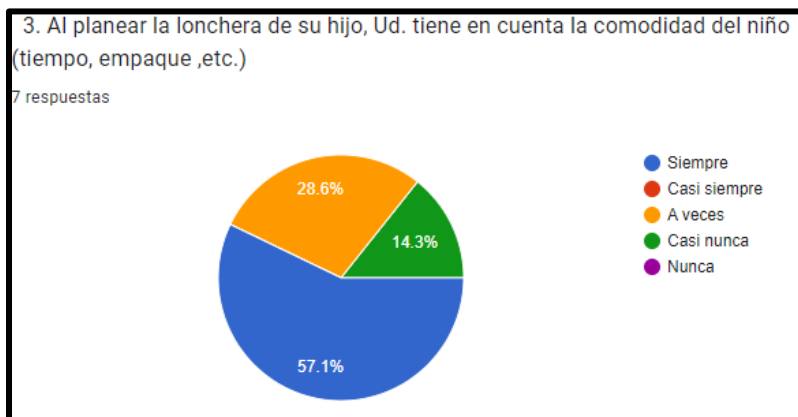
Figura 3. Contenidos nutricionales



Fuente: Información de padres de familia sobre los contenidos nutricionales de los alimentos. Elaboración propia.

Con los contenidos nutricionales los padres se sienten seguros de los alimentos que se les da a sus hijos esta grafica muestra como se le da la importancia a la tabla nutricional.

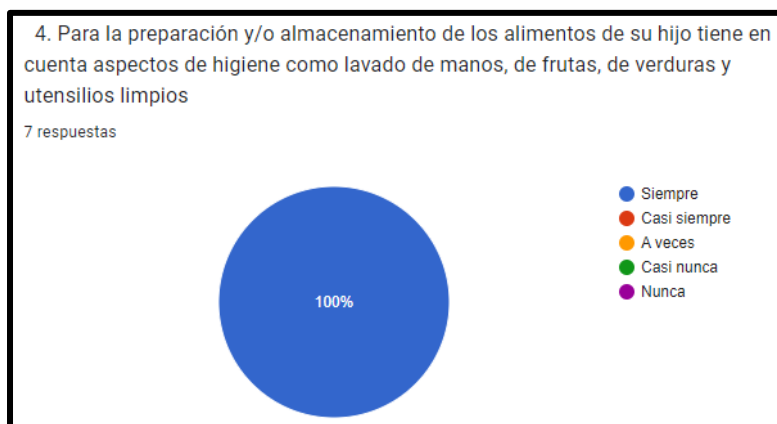
Figura 4. Planeación de la lonchera



Fuente: Información de padres de familia sobre el planeamiento de la lonchera de sus hijos. Elaboración propia.

En la siguiente figura los padres manifiestan que si tienen en cuenta la comodidad de los niños al prepararlas es decir muy poco porcentaje no la tiene en cuenta.

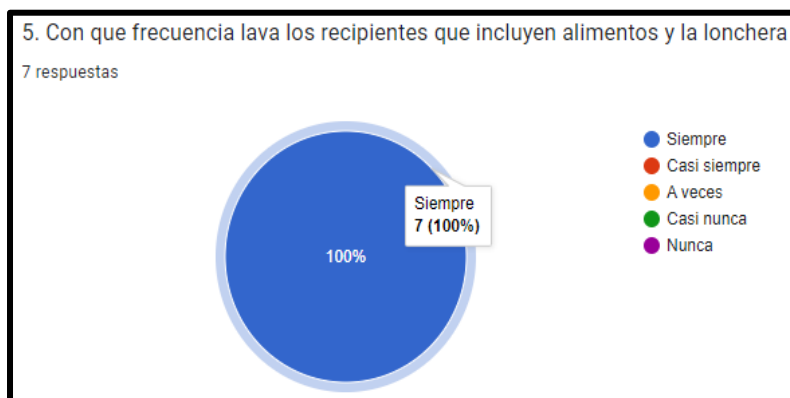
Figura5. Preparación y/o almacenamiento de alimentos



Fuente: Información de padres de familia sobre la preparación y/o almacenamiento de los alimentos. Elaboración propia.

Con respecto al aseo tanto de alimentos como del lavado de manos el gráfico refleja una respuesta clara en cuanto al aseo.

Figura 6. Aseo de los recipientes



Fuente: Información de padres de familia sobre el aseo de los recipientes en donde empaca los alimentos de sus hijos. Elaboración propia.

La respuesta de esta figura fue muy interesante ya que todos los padres respondieron que siempre se les da un aseo adecuado a los recipientes de las loncheras dejando ver la importancia de este procedimiento.

La siguiente figura muestra que la mayoría de los padres dan importancia a las porciones para los niños, pero también muestra que un 14.3% nunca lo hace.

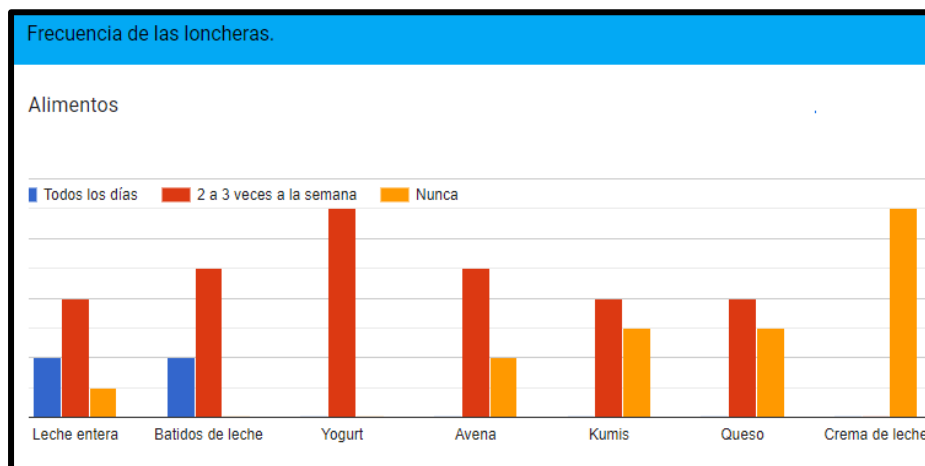
Figura7. Porción de los alimentos



Fuente: Información de padres de familia sobre la porción de los alimentos para sus hijos. Elaboración propia.

La siguiente estadística de los productos lácteos refleja que los padres con frecuencia envían yogurt, batidos de leche y tienen la concepción que los contenidos de leche dulces no son muy saludables en la lonchera.

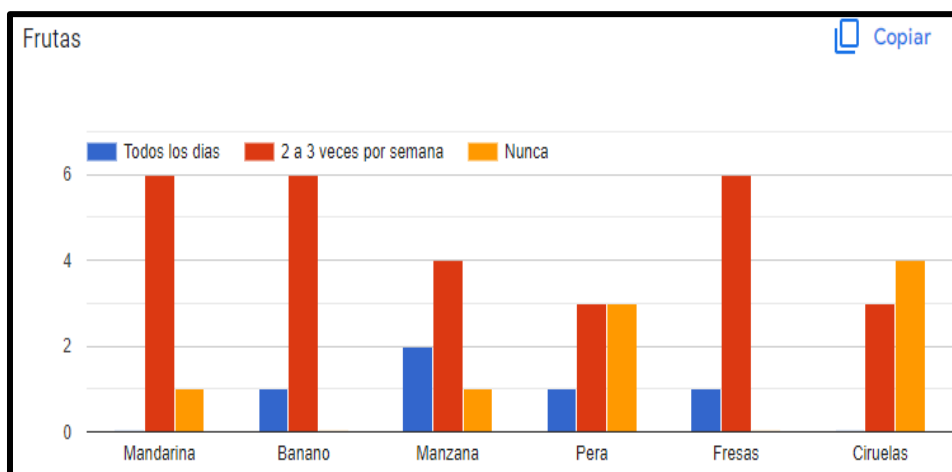
Figura 8. Frecuencia de las loncheras



Fuente: Información de padres de familia sobre la frecuencia de las loncheras para sus hijos. Elaboración propia.

La siguiente estadística muestra la importancia de las frutas en las loncheras y que los padres la mayoría de las veces envían frutas reconocidas y muy poco no tan reconocidas.

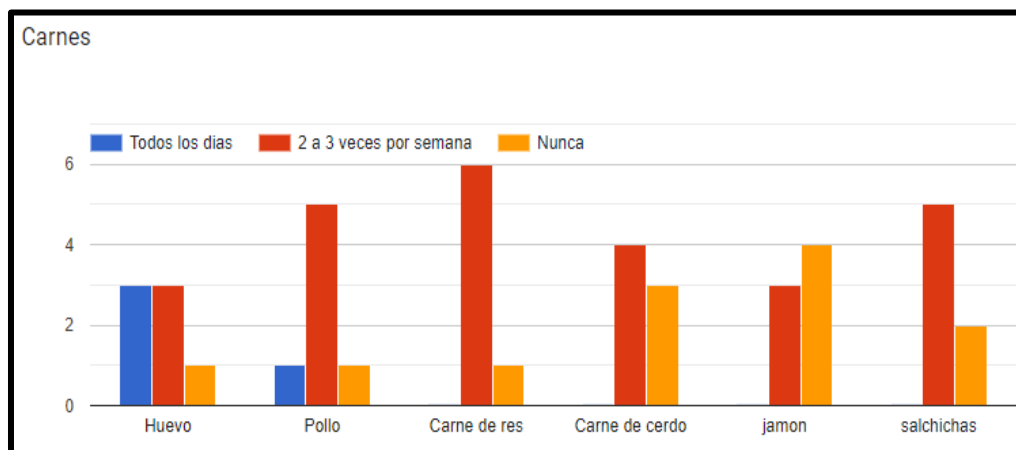
Figura 9. Frutas



Fuente: Información de padres de familia sobre las frutas que les empacan a sus hijos en la lonchera. Elaboración propia.

Esta estadística muestra una variedad en cuanto las opciones ya que cada percepción es diferente en cómo se eligen los tipos de carnes para la lonchera de los niños.

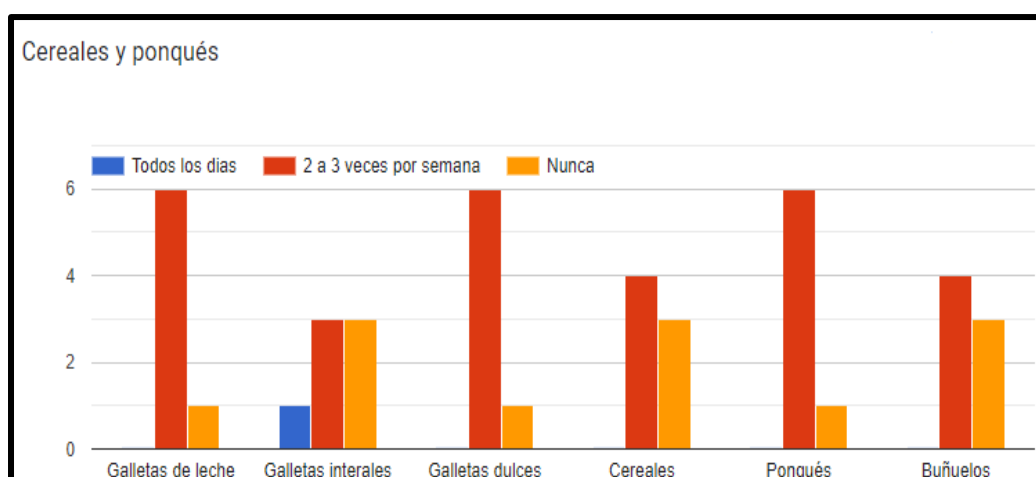
Figura 10. Carnes



Fuente: Información de padres de familia sobre las carnes que les empacan a sus hijos en la lonchera. Elaboración propia.

Se puede observar en esta figura que las galletas dulces de leche y ponqués son los preferidos al preparar las loncheras y que muy poco se opta por las galletas integrales.

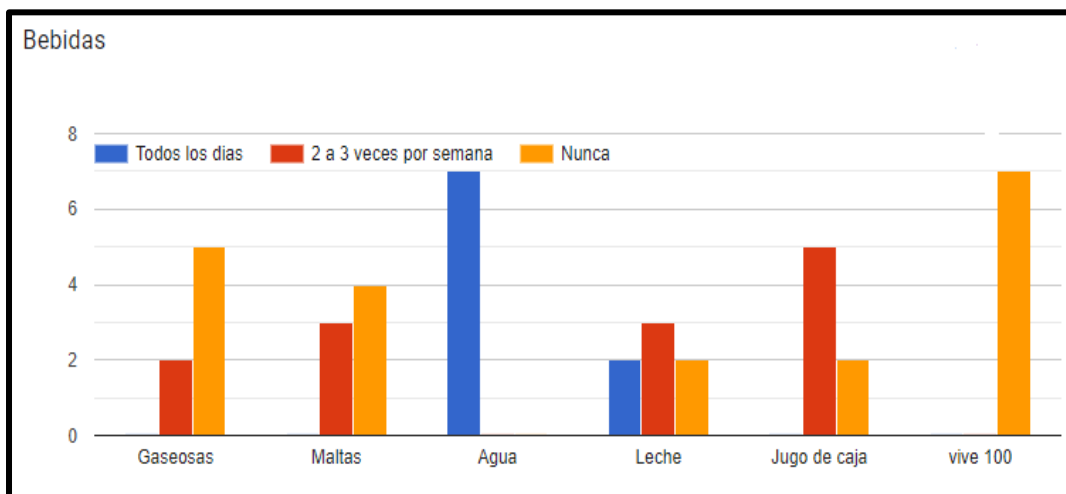
Figura 11. Cereales y ponqués



Fuente: Información de padres de familia sobre los tipos de cereales y ponqués que les empacan a sus hijos en la lonchera. Elaboración propia.

La siguiente estadística es interesante ya que los padres optan por que el agua en las loncheras es importante a la hora de la rutina escolar y se dejó en claro que las bebidas energizantes no las envían.

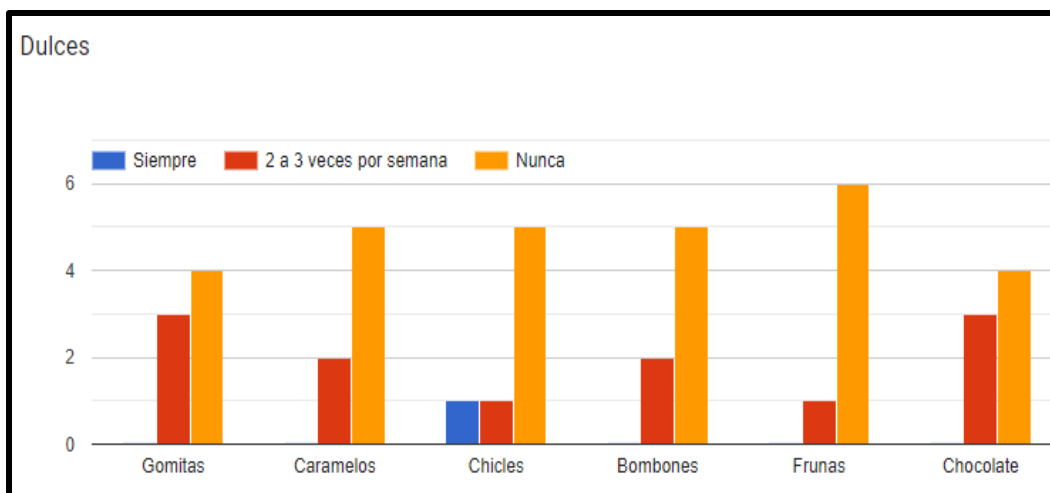
Figura 12. Bebidas



Fuente: Información de padres de familia sobre los tipos de bebidas que les empacan a sus hijos en la lonchera. Elaboración propia.

Esta estadística es muy particular ya que algunos padres optan por empacar chicles en las loncheras de los niños la mayoría de las veces y si se ve reflejado que se les envía con frecuencias dulces

Figura 13. Dulces



Fuente: Información de padres de familia sobre los tipos de dulces que les empacan a sus hijos en la lonchera. Elaboración propia.

Ítem 3. Determinar la relación del contenido de los productos que consumen los niños y niñas en las loncheras con la nutrición de los mismos. Para el cumplimiento del tercero y último resultado, se realizó el ejercicio de toma medición, talla y masa corporal de cada uno de los niños que hicieron parte de la muestra de esta investigación, se logró consolidar la información que reposa en la siguiente tabla descriptiva

Tabla 5. *Relación del contenido de los productos que consumen los niños y niñas en las loncheras*

Participantes	Talla	Peso	Masa corporal
Participante 1	110cm	25kg	20.7
Participante 2	118cm	26kg	18.5
Participante 3	106cm	17kg	15.1
Participante 4	114cm	18kg	13.9
Participante 5	106cm	18kg	16
Participante 6	120cm	24kg	16.7
Participante 7	107cm	17kg	14.8
Participante 8	113cm	20kg	15.7

Fuente: Información de los participantes. Elaboración propia.

Nota: El orden de los participantes es el mismo en cada una de las tablas descritas en este documento, es decir, que tanto en la tabla 1, 2 y 3 el participante 1 se refiere siempre al mismo estudiante, y así sucesivamente.

Ahora bien, se realizó la relación de los productos consumidos por los niños y niñas diariamente en su lonchera con el nivel de azúcar, carbohidratos, grasa saturada y conservantes artificiales, datos que se pueden evidenciar en los siguientes recuadros:

En la tabla número seis se evidencia el consumo de azúcar de los 3 participantes durante una semana la cual deja gran diferencia de consumo de esta entre los tres participantes.

Tabla 6. *Azúcar*

Azúcar	Participante 1	participante 2	participante 3
Lunes	9	20	35
Martes	19	60	48
Miércoles	14	50	70
Jueves	25	54	60
Viernes	14	34	79

Total en gramos	81	218	292
------------------------	----	-----	-----

Fuente: Información de los participantes. Elaboración propia.

En la tabla número siete se aprecia el consumo de grasas saturadas en los alimentos los cuales se evidencia que el participante número dos es quien consume más este alimento.

Tabla 7. Grasas saturadas

Grasas saturadas	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Lunes	15	32	32
Martes	0	11	32
Miércoles	7	24	5
Jueves	0	34	5
Viernes	0	11	5
Total en gramos	22	112	79

Fuente: Información de los participantes. Elaboración propia.

En la tabla número ocho se encuentra que el sodio en los alimentos consumidos durante la semana el participante número tres es quien en sus alimentos lo consume más.

Tabla 8. Sodio

Sodio	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Lunes	7	9	90
Martes	8	60	70
Miércoles	7	57	160
Jueves	6	98	7
Viernes	9	45	98
Total en gramos	37	269	425

Fuente: Información de los participantes. Elaboración propia.

En la tabla número nueve se evidencia el consumo de calorías en los alimentos en la semana de las loncheras el participante número dos es quien consume más alimentos con calorías.

Tabla 9. Calorías

Calorías	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Lunes	170	180	90
Martes	240	230	86
Miércoles	9	210	98
Jueves	110	140	78
Viernes	120	129	90
Total en gramos	649	889	442

Fuente: Información de los participantes. Elaboración propia.

6.2. Análisis de Resultados

Para el desarrollo del análisis de resultados, se organizó a partir de los ítems -objetivos específicos-y la información que se logró consolidar en cada uno de ellos, haciendo una relación con los conceptos y concepciones que se plantearon en el marco teórico, de esta forma, dicho análisis aparece igualmente, organizado en tres ítems, en correspondencia con la estructura del punto anterior:

En este contexto los análisis de los resultados obtenidos en reconocimiento del contenido de los productos que consumen en las loncheras los niños del colegio los sagrados corazones en la ciudad de Ibagué se obtienen que:

- a. Al realizar esta observación se logró cambiar la percepción de los niños con respecto a los alimentos que se deben consumir en la lonchera obteniendo así misma información de estos saludables y no saludables los cuales los niños por medio de explicación de taller y un video de apoyo tuvieron conocimiento y cambiaron de perspectiva así mismo para lograr disminuir la mala alimentación y obesidad que es una realidad de acuerdo con la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional del 2010.
- b. Se obtuvieron los siguientes datos: uno de cada cuatro niños entre los 5 y 8 años no consume lácteos muy seguido, mientras los de nueve años reportan un alto consumo de embutidos semanalmente, además los niños y niñas por encima de los cinco años consumen el 24,5% de comidas rápidas a la semana, y los de 9 a 13 años han aumentado su consumo de bebidas gaseosas, refrescos, y paquetes. En el 2005 la misma Encuesta Nacional obtuvo que los niños hasta los trece años ingieren en su mayoría carbohidratos, luego proteína, y bajos niveles de verduras, y que no han tenido variación en los últimos años donde se realizó la encuesta. (Cortes lina, 2018)
- c. Por otra parte, el análisis de los resultados sobre la identificación de la concepción de alimentación y nutrición que tienen los padres, madres y cuidadores: con la información recopilada

mediante una encuesta se evidencio que siete de catorce padres respondieron la encuesta y que la mayoría fueron de sexo femenino varios tipos de respuestas de los padres y cuidadores de los niños los cuales por falta de información mediante las prácticas de alimentos pocos han recibido capacitaciones sobre nutrición en otros puntos de la encuesta los padres no cuentan con mucho tiempo en cuanto a la preparación de los alimentos.

d. Así mismo se les facilita enviar productos empacados para facilidad, la mayoría de las veces también abarca el caso de presupuesto y muchas veces la intención y preocupación por una buena nutrición para sus hijos, en cuanto el consumo de alimentos en las estadísticas de la encuesta se recopiló información verídica de que tipos de alimentos envían a sus hijos en las loncheras en cuestión de alimentos lácteos muy seguido usan los yogures para las loncheras.

e. En cuestión de frutas se envían muy seguido bananos, fresas y mandarinas también en la encuesta de evidencia que los padres envían dulces en las loncheras de sus hijos caramelos, bombones y chocolates, en cuestión de cereales y ponqués y bebidas los padres envían jugos de caja muy seguido y ponqués los cuales estos alimentos son muy constantes en las loncheras y por desconocimiento de esto los jugos de caja contienen mucho azúcar de igual forma los ponqués de empaque según una investigación del periódico el tiempo junto con una nutricionista Lina cruz “Teniendo en cuenta que los jugos industrializados aportan 22 gramos de carbohidratos, de los cuales 20 gramos son simples, se entendería que únicamente tomando un jugo de 200cc de contenido estaríamos cubriendo el aporte nutricional máximo de azúcares simples en la dieta”, añade la doctora Cruz.

Eso significa que con solo un jugo de estos se cubre la cantidad de azúcar máxima que se recomienda durante el día. Y el panorama se pone crítico si al lado de la bebida nos comemos unas galletas, un ponqué o cualquier otro tipo de golosina procesada. (EL TIEMPO, 2018)

Al analizar esta encuesta podemos evidenciar que los padres tienen un poco de conocimiento en cuestión de alimentos ya que según las estadísticas envían muy pocas gaseosas pero si envían en las loncheras jugos de caja y ponqués los cuales tienen un alto índice de azúcar que puede afectar la corta salud de los niños según la información en la columna del periódico el tiempo junto con la nutricionista Lina Cruz esto sucede cuando se consume azúcar en exceso “El exceso en el consumo de carbohidratos simples tiene consecuencias para la salud a largo y corto plazo, que incluyen hiperglucemias y deterioro de la capacidad de captación de glucosa en sangre que desemboca en males como diabetes, sobrepeso u obesidad, así como enfermedades coronarias”.(EL TIEMPO, 2018)

Según la investigación realizada mediante la encuesta se evidencia la poca información que reciben los padres y cuidadores a la hora de empacar las loncheras a sus hijos y es una realidad la “En la actualidad, en los colegios de nuestro país se presenta desorientación en temas relacionados con nutrición saludable, ya que las personas buscan ahorro por mayor cantidad de alimentos que las propiedades nutricionales que contienen, no se desarrollan adecuados programas de prevención y promoción que causen un impacto positivo en la comunidad. En estas se refleja poco autocuidado, no hay percepción de hábitos saludables entre padres, niños y alimentos, y en muchas ocasiones se suma la inseguridad alimentaria”.(Elíed, 2014)

Determinar la relación del contenido de los productos que consumen los niños y niñas en las loncheras con la nutrición de los mismos: al realizar la observación de cada lonchera de los estudiantes de colegio los Sagrados Corazones también se le tomó la talla y peso para observar el índice de masa muscular entre los estudiantes que se encuentran en un rango de edad de 5 a 6 años de edad los cuales se tomaron con una calculadora de índice de masa corporal con la estatura y el peso la cual muestra la composición corporal y el (IMC).

Durante este ejercicio se evidenció que algunos estudiantes están por debajo del peso ideal también se analizó los alimentos que consumen en las loncheras en dos semanas que tanto consumen de

azúcar grasas saturadas sodio y calorías con los tres estudiantes principales de los cuales se diferencian en tipo de alimentos y consumo ya que el participante número 1 es quien mejor se alimenta en las loncheras y el participante número 2 es quien varia más sus loncheras y el participante número 3 es quien más consume productos de empaques y procesos.

De acuerdo con la nueva reforma tributaria la cual manifiesta que “En Colombia, el Ministerio de Salud recomienda que haya mecanismos de autorregulación y de corregulación que permitan al gobierno y a las entidades privadas participar en la aplicación, vigilancia y control de las políticas o iniciativas. También sugiere que se realicen investigaciones relacionadas con la magnitud, naturaleza y efectos de la promoción de alimentos ricos en azúcares, grasas y sal en las poblaciones”. (Reforma tributaria para la igualdad y justicia social, 2022) Ahora bien este año se ha identificado cambios e intenciones del gobierno en que los padres cambien la perspectiva de alimentación a los niños incentivando y regulando el consumo de paquetes y productos con alto índice de azúcar ya que pueden perjudicar la salud de los niños En 2015, alrededor de 3.200 personas murieron de diabetes, enfermedad cardiovascular y algún tipo de cáncer atribuible al consumo de bebidas azucaradas.

El 6,8% del total de muertes en Colombia está relacionada con enfermedades cerebro-vasculares y de esa cifra el 5,0% es atribuible a bebidas azucaradas. De igual forma, del total de muertes en el país el 3,4% es consecuencia directa por diabetes. De esta estadística, el 13,0% tuvo como causa directa el consumo de bebidas azucaradas. Para tener en cuenta, según datos de MinSalud el 81,2% de los colombianos consume gaseosas o refrescos frecuentemente. Así mismo, el 22,1% lo incluye dentro de su alimentación diaria. El porcentaje de consumo diario es mayor en hombres en la región central y en Bogotá. (Minsalud, 2016)

Así mismo cabe resaltar que el consumo de las loncheras en los niños refleja la mala alimentación en alguno de ellos por ende índice de masa corporal no adecuado también se relación mucho otros tipos de alimentos que los niños consumen durante el día.

6.3. Conclusiones

Es necesario que los padres de familia conozcan sobre los alimentos nutricionales que se les debe suministrar a los niños en cada lonchera, además estos mismos deben capacitarse en temas de alimentación saludable no solo para el beneficio de sus hijos si no de ellos mismos también, cabe resaltar que los hábitos saludables comienzan desde casa, una alimentación saludable conlleva a una vida sana y menos enfermedades que repercuten directamente en la salud de la persona además de que la influencia de los comerciales y los productos de moda repercuten que los niños quieren así sean o no saludable.

Se entiende que los hábitos alimentarios se forman durante los primeros años de vida y son necesarios para un desarrollo y crecimiento de los niños; el contenido adecuado de una lonchera sustanciosa siguiendo una guía para la preparación con cantidades necesarias y acordes para los niños sin olvidar ni dejar de lado sabores, aromas y texturas; además de beneficiar a los niños para complementar las necesidades nutricionales ya que es una fuente de energía necesaria para un mayor rendimiento académico también evitan trastornos de la alimentación como sobrepeso y desnutrición u otras enfermedades. (Elizabeth, 2021)

6.4. Recomendaciones

Se debe sensibilizar y capacitar a los padres de familia y los niños y niñas sobre los hábitos alimenticios y la importancia de este para la salud física y mental, debido a que un niño alimentado

sanamente es más activo y su capacidad cognitiva mejora en todos los aspectos, un niño mal alimentado no rinde en su vida escolar ni personal.

Jornadas de buenos hábitos en la institución educativa para así formalizar el conocimiento de las buenas prácticas en el consumo de loncheras.

Formación a las licenciadas sobre hábitos alimentación para lograr un óptimo conocimiento.

Tener apoyo de la coordinadora del colegio los sagrados corazones para establecer nuevos hábitos de alimentación saludables.

Referencias

Cortes lina, H. I. (2018). lonchii onces nutritivas. Bogota D.C, Colombia.

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/18492/CortesMurcia-LinaMaria-2018.pdf?sequence=5>

EL TIEMPO. (13 de Septiembre de 2018). Esto es lo que usted se come al tomar un jugo industrializado. Colommbia.

<https://www.eltiempo.com/salud/cuanta-azucar-tienen-los-jugos-de-caja-262832>

Elied, F. (Diciembre de 2014). Relacion entre el aporte nutricional de las loncheras y el indice de masa corporal en un grupo de niños de transicion. Bogota D.C, Colombia.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16059/FuentesContrerasEliedPaolin2014.pdf?sequence=1>

Elizabeth, I. (2021). Conocimientos y practica sobre la lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la escuela de educacion general basica Abdon calderon. Universidad tecnica del Norte, Ecuador.

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Elma, F. (2018). Habitos de higieney alimentacion a traves de loncheras saludables en los estudiantes de la institucion educativa publica inicial. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Peru.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/99ffa07c-22a9-4de3-b5a6-654faa338bbb/content>

Fuentes Elied. (2014). Relacion entre el aportenutricional de las loncheras y el indice de masa corporal en un grupo de niños de trnsicion del colegio champagnat de la ciudad de bogota. *Trabajo de grado*. Pontificia universidad javeriana, Bogota colombia.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16059/FuentesContrerasEliedPaolin2014.pdf?sequence=1>

ICBF. (2010). Educacion alimentaria y nutricional. Bogota DC, Colombia.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

ICBF. (Julio de 2018). Guias alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes madres en periodo de lactancia niños y niñas menores de dos años de colombia. Bogota, Colombia.

<https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-mujeres-gestantes-madres-en-periodo-de-lactancia-y-2>

ICBF. (s.f.). Educacion alimentaria y nutricional.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

Juliana, V. (2020). Analisis de la problematica en las loncheras escolares entre los niños de dos a cuatro años. Universidad Piloto de Colombia, Colombia.

<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/7923/Loncheras%20Saludables%20-%20Doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lisset, R. (2006). Conocimiento y practica que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relacion con el estado nutricional del preescolar de la institucion educativa nuestraseñora de la esperanza. Universidad Nacional Mayor de san marcos, Lima Peru.

<https://core.ac.uk/download/pdf/323351382.pdf>

MINSALUD. (2014). Plan de aplicacion integral sobre nutricion materna de lactante del niño pequeño. Colombia.

<https://www.paho.org/es/documentos/plan-aplicacion-integral-sobre-nutricion-materna-lactante-nino-pequeno>

Minsalud. (24 de Octubre de 2016). Impuestos saludables cambiaran comportamientos nocivos para la salud. Colombia.

<https://www.hklaw.com/-/media/files/insights/publications/2022/08/pl1182022c-reforma-tributaria.pdf>

MINSALUD. (14 de Septiembre de 2018). Colegio colombiano de nutricionistas dietistas asume funciones publicas. Bogota D.C, Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colegio-colombiano-de-nutricionistas-dietistas-asume-funciones-publicas.aspx#:~:text=Bogot%C3%A1%2C%20D.C.%2C%2014%20de%20septiembre,a%20partir%20de%20la%20fecha.>

MINSALUD. (12 de Septiembre de 2021). Alimentacion perceptiva, parte del desarrollo y crecimiento de los niños. Bogota D.C, Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Alimentacion-perceptiva-parte-del-desarrollo-y-crecimiento-de-los-ninos.aspx>

Moreno Y, V. E. (2017). La ludica pedagogica como estrategia para la adquisicion de habitos saludables de alimentacion del sueño en el grado transicion de la institucion educativa jorge eliecer gaitan. Universidad del tolima, Ibague Colombia.

<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2334/1/LA%20LU%CC%81DICA-PEDAGO%CC%81GICA%20COMO%20ESTRATEGIA%20PARA%20LA%20ADQUISICIO%CC%81N.pdf>

Quecedo R, C. C. (2002). Introduccion a la metodologia de la investigacion calitativa. España: Revista de psicodidactica.

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Quesedo R, C. C. (2002). Introduccion a la metodologia de investigacion cualitativa. España: Revista psicodidactica.

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Ramirez z, P. N. (2019). Identificando habitos alimenticios, saludables a travez de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transicion del jardin infantil el clan de patolin. Universidad del Tolima, Subate - Cundinamarca.

<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3337/1/T%200829%20335%20CD7600.pdf>

Reforma tributaria para la igualdad y justicia social. (Agosto de 2022). Bogota D.C, Colombia.

<https://www.hklaw.com/-/media/files/insights/publications/2022/08/pl1182022c-reforma-tributaria.pdf>

Revista cientifica mundo de la investigacion y el conocimiento. (1 de Julio de 2020).

Metodologias de la investigacion educativa. Ecuador.

https://redib.org/Record/oai_revista5043-recimundo-revista-cient%3%ADfca-mundo-de-la-investigaci%3%B3n-y-el-conocimiento

Sandy, R. (2015). “Efectividad de una intervencion educativa en el mejoramiento de los conocimientos y practicas sobre la preparacion de la lochera que tienen las madres de preescolar en una institucion. Lima, peru.

UNICEF. (2019). *ESTADO MUNDIAL DE INFANCIA*.

<https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>

UNICEF. (10 de Junio de 2019). Nutricion y crecimiento. Bogota, Colombia.

<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Unicef. (10 de Enero de 2020). Supervivencia y desarrollo infantil. Bogota D.C, Colombia.

<https://www.unicef.org/colombia/supervivencia-y-desarrollo-infantil>

Anexos