



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA
PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL.**

**AUTORES:
GUILLÉN CHIFLA ROSA MELISSA
SOLÓRZANO IBARRA NATHALIA FERNANDA**

**ACOMPAÑANTE:
N.D ANGÉLICA SOLÍS M.Sc**

**MILAGRO, Septiembre 2019
ECUADOR**

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **NATHALIA FERNANDA SOLÓRZANO IBARRA** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL** del grupo de investigación **SALUD PÚBLICA, MEDICINA PREVENTIVA Y ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA POBLACIÓN**, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 30 de septiembre de 2019



NATHALIA FERNANDA SOLÓRZANO IBARRA

Autor 1

C.I: 0951982479

DERECHOS DE AUTOR

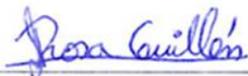
Ingeniero.
Fabricio Guevara Viejó, PhD.
RECTOR
Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **ROSA MELISSA GUILLÉN CHIFLA** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL** del grupo de investigación **SALUD PÚBLICA, MEDICINA PREVENTIVA Y ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA POBLACIÓN**, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 30 de septiembre de 2019



ROSA MELISSA GUILLEN CHIFLA
Autor 2
C.I: 0929136364

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **ANGELICA MARÍA SOLIS MANZANO** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por las estudiantes **GUILLÉN CHIFLA ROSA MELISSA** y **SOLÓRZANO IBARRA NATHALIA FERNANDA** cuyo tema de trabajo de Titulación es **LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL**, que aporta a la Línea de Investigación **SALUD PÚBLICA, MEDICINA PREVENTIVA Y ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA POBLACIÓN** previo a la obtención del Grado LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 30 de septiembre de 2019



ND. ANGELICA MARÍA SOLIS MANZANO M.Sc.

Tutor

C.I: 1803865832

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

N. D Solis Manzano Angélica María M.Sc.

N.D Domínguez Brito Lorena Daniela M. Sc.

Dra. Novillo Luzuriaga Nibia Noemi

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por la estudiante Solórzano Ibarra Nathalia Fernanda.

Con el tema de trabajo de Titulación: LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL.

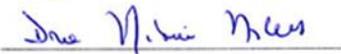
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[80]
Defensa oral	[20]
Total	[100]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 30 de septiembre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Solis Manzano Angélica María	
Secretario (a)	Domínguez Brito Lorena Daniela	
Integrante	Novillo Luzuriaga Nibia Noemi	

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

N. D Solis Manzano Angélica María M.Sc.

N.D Domínguez Brito Lorena Daniela M. Sc.

Dra. Novillo Luzuriaga Nibia Noemi

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por la estudiante Guillén Chifla Rosa Melissa

Con el tema de trabajo de Titulación: LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL.

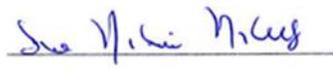
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[80]
Defensa oral	[20]
Total	[100]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 30 de septiembre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Solis Manzano Angélica María	
Secretario (a)	Domínguez Brito Lorena Daniela	
Integrante	Novillo Luzuriaga Nibia Noemi	

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mi Padre Celestial ya que sin Él no hubiera sido posible realizarlo, a mis abuelos Norma y Roberto por siempre estar conmigo y darme palabras de aliento y superación, a mis Padres Dalinda y Boris porque a pesar de las adversidades hicieron lo posible para sacarme adelante.

Y al más especial en mi vida mi sobrino Alvaro Israel por ser mi inspiración cada día.

Nathalia Solórzano Ibarra.

Se lo dedico a Dios por bendecirme cada uno de mis días, a mis padres por su apoyo incondicional que me brindaron en cada momento, a toda mi familia tíos/as, primos/as por su entusiasmo y por creer en mí.

A mí hijo por ser mi fuente de motivación e inspiración, para poder superarme cada día .

Rosa Guillen Chifla

AGRADECIMIENTO

Agradezco con todo mi corazón a Dios y a María Santísima por permitirme cumplir una de las metas de mi vida, por darme sabiduría, entendimiento y paciencia a lo largo de esta maravillosa carrera, A mis abuelos quienes siempre me han incentivado en la fe y me han demostrado que soy capaz de lograrlo todo si pongo mi confianza en Dios y en mis conocimientos, a mis padres por el esfuerzo realizado día tras día y permitirme cumplir mi sueño.

A mis hermanas Fátima y Amelia por cada palabra de apoyo, cariño y por demostrarme su amor. Un Agradecimiento especial a mis tíos José Ibarra, Johanna Morales, Roberto Ibarra y Dalia Yagual, quienes han sido como unos padres para mí y son parte de este logro ya que con su apoyo incondicional he podido llegar hasta acá.

A mis amigas quienes conocí en esta carrera: Rosa Guillén y Cristina Galarza por su compañerismo, comprensión y ayuda cuando más las he necesitado.

A mis docentes quienes siempre estuvieron dispuestas a impartir sus conocimientos y aclarar cualquier duda. A mi estimada tutora N.D. Angélica Solís MSC. por la paciencia, tiempo y por sus asesoramientos en el desarrollo de este trabajo.

Nathalia Solórzano Ibarra.

Agradecemos a Dios por darme salud y darme fortaleza, permitiéndome llegar a cumplir una meta más en mi vida.

Agradecemos también a mis padres, Máximo y Lilia por ser el pilar fundamental, brindándome su compañía, cariño y comprensión, valorando su esfuerzo de cada día para mi formación académica

Agradezco también a mis abuelitos Ángel y Rosa (aunque ya no esté físicamente conmigo), a mis tíos /as, primos/as por brindarme su amor, apoyo y por anhelar siempre lo mejor para mi vida.

Agradezco a todos mi compañero de curso, por sus palabras de aliento.

Agradecemos a cada uno de mis docentes por aportarnos con sus conocimientos y experiencias de cada día. A mi tutora ND. Angelica Solís por su dedicación, apoyo y ser nuestra guía en este proceso.

Rosa Guillen Chifla

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1	4
1.1 PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.2 JUSTIFICACIÓN	5
1.3 OBJETIVOS.....	7
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	7
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
CAPÍTULO 2	7
2.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
2.1.1. MARCO LEGAL	7
2.1.2. ANTECEDENTES	8
2.1.3 MARCO CONCEPTUAL	10
CAPÍTULO 3	19
METODOLOGÍA	19
CAPÍTULO 4	20
DESARROLLO DEL TEMA	20
CAPÍTULO 5	23

CONCLUSIONES.....23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Pirámide Alimenticia para niños.....18

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1. Alimentos que componen la lonchera saludable.....	15
Tabla 1: Necesidades promedio diarias de energía de niños y niñas de 1 a 10 años en Kcal/ día	16
Tabla 2: Distribución calórica de la macromolécula.....	16
Tabla 3: Distribución en tiempos de comida.....	17
Tabla 4: Calorías requeridas en la lonchera para un niño escolar.....	17
Tabla 5: Clasificación del Estado Nutricional por Índice de Masa Corporal (IMC) en niños de 5 a 12 años.....	17

LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL.

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo la recopilación de datos bibliográficos en artículos científicos sobre loncheras saludables como propuesta en la prevención de obesidad infantil, con una base de documentos relevantes y de mayor impacto tomadas de Scielo, Revista de Nutrición Hospitalaria, Redalyc, Medigraphic, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), Organización Mundial de la Salud (OMS), todo esto se realizó mediante la utilización de métodos teórico, histórico-lógico y empírico, para la obtención de mayor información que logre concientizar a las personas sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, y así mismo prevenir enfermedades crónicas.

Mediante la revisión de artículos científicos se evidenció que la lonchera saludable es una herramienta eficaz para mejorar hábitos alimentarios y contribuir en el desarrollo físico mental e intelectual del niño garantizándole un estado de salud óptimo y la prevención de la obesidad infantil.

Estudios establecidos a nivel mundial reflejan el incremento de la obesidad infantil teniendo como factores condicionantes la inactividad física, el alto consumo de alimentos procesados y de poco valor nutricional.

Por lo tanto, la importancia de la lonchera saludable marca un gran precedente en la formación y adquisición de hábitos alimentarios saludables, mejorando estilos de vida y reduciendo el índice de morbimortalidad infantil.

PALABRAS CLAVE: Lonchera Saludable , Obesidad infantil , Sedentarismo , Hábitos alimentarios.

HEALTHY LUNCHBOXES AS A PROPOSAL IN THE PREVENTION OF CHILD OBESITY.

ABSTRACT

The objective of this work was the collection of bibliographic data in scientific articles on healthy lunchboxes as a proposal in the prevention of childhood obesity, with a base of relevant and greater impact documents taken from Scielo, Hospital Nutrition Magazine, Redalyc, Medigraphic, Survey National Health and Nutrition (ENSANUT), World Health Organization (WHO), All this was done through the use of theoretical, historical- logical and empirical methods, to obtain more information to raise awareness about the importance of people of leading a healthy lifestyle, and also preventing chronic diseases.

Trough the review of scientific articles it was shown that a healthy lunchbox is an effective tool to improve eating habits and contribute to the mental and intellectual physical development of the child, guaranteeing an optimal state of health and preventing childhood obesity.

Studies established worldwide reflect the increase in childhood obesity with conditioning factors such as physical inactivity, high consumption of processed foods and low nutritional value.

Therefore, the importance of a healthy lunchbox sets a great precedent in the formation and acquisition of healthy eating habits, improving lifestyles and reducing the rate of infant morbidity and mortality.

KEY WORDS: Healthy Lunchbox , Childhood Obesity, Sedentary Lifestyle, eating habits.

INTRODUCCIÓN

La OMS manifiesta que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, en los últimos años la prevalencia de sobrepeso y obesidad en países de ingresos bajos y medianos supera el 30%, en el 2016 más de 41 millones de niños menores de cinco años padecían de sobrepeso y obesidad, el problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países tercermundistas y en vías de desarrollo. (OMS, 2019)

En el Ecuador la mayor prevalencia de obesidad tanto en escolares como adolescentes es a nivel de la región costa. “Estudios puntuales realizados por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición -SECIAN- señalan que el elevado consumo de bebidas azucaradas, el escaso consumo de frutas y verduras y el sedentarismo (más de 28 horas semanales de mirar televisión), que caracterizan a los niños y adolescentes de la región costanera, podrían estar involucrados en la prevalencia de obesidad de dicha región”. (Yépez , Carrasco, & Baldeón, 2008).

En la actualidad cada vez se van modificando los hábitos alimentarios lo que hace que la mayoría de la población prefiera preparar los alimentos de manera rápida, sencilla sin tomar en consideración la calidad de alimentos y el valor nutricional de los mismos, es por ello que la población escolar presenta hábitos alimentarios pocos saludables. (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012).

La lonchera saludable juega un papel importante en el periodo escolar, brinda diversos beneficios como promover el consumo de alimentos saludables, y mejorar el rendimiento escolar logrando establecer hábitos de alimentación saludables a lo largo de la vida, previniendo así la aparición de sobrepeso y obesidad infantil. (Garibay Gonzales, 2017)

La lonchera escolar es una herramienta eficaz que garantiza el estado nutricional óptimo y es fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables. Los alimentos primordiales en la lonchera diaria deben ser: energéticos, constructores y reguladores, lo que contribuye a direccionar la preferencia alimentaria de los niños. (Minaya, Pérez, & Vásquez, 2015).

CAPÍTULO 1

1.1 PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

En la actualidad uno de los mayores problemas a nivel mundial es la malnutrición en niños, que se ve afectada por el consumo inadecuado de alimentos, generando alteraciones nutricionales desde tempranas edades ya sea por déficit o exceso. (Quilca , Ramírez, & Gómez, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los niños que padecen de sobrepeso u obesidad tienen la probabilidad de seguirlo siendo en la edad adulta, además del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a tempranas edades tales como: diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares; la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo trae consigo varios problemas de los cuales se mencionan: dificultad en la respiración, interferencias en el sueño, trastornos cutáneos, problemas ortopédicos, transpiración excesiva, hinchazón de pies y tobillos, por otro lado se asocia también a problemas psicológicos de autoestima que son provocados por la discriminación. social. (OMS, 2019)& (Alba, 2016).

Para alcanzar el estado nutricional óptimo de los niños debe existir un balance adecuado entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía, sin embargo, hoy en día existe un desbalance entre lo que lo consumimos y gastamos evidenciado en el aumento de hábitos alimentarios inadecuados y estilos de vida poco saludables. Lo que provoca mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil. (Tarqui & Alvarez, 2018).

Los hábitos alimentarios se han ido modificando a lo largo del tiempo por diversos factores que cambian la dinámica familiar tales como: la falta de tiempo para preparar alimentos, menor dedicación para la selección de alimentos tanto en calidad como en cantidad, dejando que los niños se dejen guiar por el marketing comercial de alimentos pocos saludables. (Acosta , Medrano , Duarte , & González, 2014).

Estudios realizados sobre los alimentos que componen las loncheras muestran que están compuestas por: 18,6% cereales, el 15% frutas, 14% alimentos ultraprocesados (snacks dulces o salados, bebidas carbonatadas, embutidos), lo que indica que existe un alto consumo de alimentos que contienen azúcares simples, grasas saturadas, sal y ácidos grasos trans los mismos que no aportan nutrientes específicos para el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Por ello es

importante que en la etapa escolar se incentive la educación nutricional promoviendo hábitos alimentarios saludables para así prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil. (Mamani, Conde, Espinoza, López, & Patrocinio, 2018).

Otro factor que conlleva a padecer sobrepeso y obesidad es la poca preocupación de los padres de familia y profesores en la realización de actividad física de los niños, ya sea en las escuelas o en los tiempos libres en casa, hoy en la actualidad la tecnología ha tenido un buen avance siendo así que los niños han reemplazado juegos tradicionales que incluyen correr, saltar, caminar etc., por juegos electrónicos que conlleva a pasar largas horas sentados e incluso a comer frente a un televisor lo que conlleva a que los niños no realicen ningún tipo de actividad física. (Tarazona, Rosas, Salazar, Lozano, & Wilches, 2017).

Finalmente, la lonchera saludable es una de las propuestas más importantes en la edad escolar y a la que menos interés muestran los padres de familia debido a factores importantes tales como: la inclusión de la mujer en el ámbito laboral, hogares disfuncionales, ubicación geográfica, nivel socioeconómico, falta de conocimiento sobre alimentación y nutrición, los mismos que se convierten en un problema al momento de la elección de alimentos que forman parte de la lonchera siendo estos alimentos pocos saludables, por ello es necesario una iniciativa de conciencia en lo que respecta a educación nutricional ya que el proporcionar a los niños un refrigerio saludable permitirá cubrir del 10 al 15% del requerimiento total de energía y así mismo asegurar un rendimiento óptimo en su día académico. (Quilca et al., 2016).

1.2 JUSTIFICACIÓN

Los hábitos alimentarios se van adquiriendo durante la etapa escolar los mismos que perduran a lo largo de la vida por ello la alimentación durante la niñez debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, de esta manera se garantiza que la alimentación tenga calidad nutricional por lo manifestado anteriormente es importante que los niños cuenten con un refrigerio a media mañana provenientes de fuentes alimentarias saludables. (OMS, 2019)

A nivel mundial hoy en la actualidad cada vez se van modificando los hábitos alimentarios lo que hace que la mayoría de la población prefiera preparar los alimentos de manera rápida, sencilla sin

tomar en consideración la calidad de alimentos y el valor nutricional de los mismos, es por ello que la población escolar presenta hábitos alimentarios pocos saludables. (Macías et al., 2012).

La OMS manifiesta que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, en los últimos años la prevalencia de sobrepeso y obesidad en países de ingresos bajos y medianos supera el 30%, en el 2016 más de 41 millones de niños menores de cinco años padecían de sobrepeso y obesidad, el problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países tercermundistas y en vías de desarrollo.(OMS, 2019)

En América Latina y el Caribe ha aumentado la prevalencia de sobrepeso y obesidad no solamente en mujeres de edad adulta sino también se evidencia en niños alcanzando una cifra de 7.2% en menores de 5 años, lo que indica que alrededor de 3.9 millones de niños de toda la región padece de sobrepeso/Obesidad. (OPS, 2015).

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2011- 2013), muestran que en la edad escolar existe mayor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, el 8.6% de niños menores de 5 años tienen obesidad, mientras que niños de 5 a 11 años, la cantidad se triplica y logra un 29.9%, este es uno de los problemas que radica en los hábitos alimentarios y los estilos de vida que lleva la población ecuatoriana. (Freire, Ramírez, Belmont, Mendieta, Silva, Romero, Sáenz, Piñeiros, Gómez & Monge, 2013).

El propósito es incentivar la promoción de hábitos alimentarios saludables para evitar la obesidad infantil que además de ser una enfermedad crónica es un predictor de obesidad en el adulto. El 40% de los niños con obesidad infantil lo siguen siendo en la adultez.

La lonchera saludable contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada, brindándole las experiencias nutritivas con el fin optimizar su desarrollo físico e intelectual, con su único objetivo de prevenir la aparición de la obesidad en la etapa escolar.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Revisar artículos y documentos bibliográficos sobre loncheras saludables en la prevención de la obesidad infantil.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la importancia de la lonchera saludable como parámetro de prevención en la obesidad infantil.
- Recopilar información en documentos científicos sobre loncheras saludables y obesidad infantil.
- Identificar factores importantes que intervienen en los hábitos alimentarios en los niños de edad escolar.

CAPÍTULO 2

2.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1. MARCO LEGAL

Según la (Ley Orgánica Del Régimen De La Soberanía Alimentaria , 2009) en el **Art.27** menciona que en “el incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas”.

La (Ley Orgánica Del Régimen De La Soberanía Alimentaria , 2009) en el **Art.28** “en cuanto a la Calidad nutricional se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de

alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de los alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación”.

El (Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación, 2014), en el **Art. 13.-** “Los prestadores de servicios de expendio de alimentos y bebidas en los bares escolares incluirán permanentemente en su oferta, alimentos, bebidas y preparaciones tradicionales, aprovechando los productos de temporada e incentivando las costumbres y saberes propios de la población del lugar. Toda la oferta de productos estará en concordancia con los estándares de higiene, manejo, conservación y preparación de dichos productos que establecen la normativa de salud y aquellas disposiciones ambientales en relación a la conservación de la flora y fauna amenazada o en peligro de extinción”.

La (Ley Orgánica De Salud , 2015) en el **Art.12.-** “La comunicación social en salud estará orientada a desarrollar en la población hábitos y estilos de vida saludables, desestimular conductas nocivas, fomentar la igualdad entre los géneros, desarrollar conciencia sobre la importancia del autocuidado y la participación ciudadana en salud”.

2.1.2. ANTECEDENTES

A lo largo de la historia se han producido varios cambios en la alimentación si se compara al hombre prehistórico con el hombre actual nos damos cuenta de que el hombre prehistórico se preocupaba por la cantidad de alimento, debido a que su interés era la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de más facilidades para la obtención de alimentos y se centra en: su elección en la cantidad, preferencia de los alimentos, costumbres, tradiciones. El hecho de no saber elegir alimentos de calidad se relaciona con el número creciente de enfermedades. (Bolaños, 2009).

El papel que han jugado los alimentos dentro de la dieta humana es muy importante, así como en el proceso involuntario de la nutrición y en la acción consciente de alimentarse. El famoso

antropólogo Claude Lévi- Strauss (1964) aclaraba la manera de alimentarse como tal lo definía “lo crudo y lo cocido” que, así como no existe ningún grupo humano que no tenga la lengua hablada tampoco existen comunidades que no cocine los alimentos de alguna forma, en cantidades mayores o menores. (Lillo & Vizcaya, 2002).

En este último siglo, se han observado grandes cambios socioeconómicos que se ve reflejado en el consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, por tanto, han cambiado de forma importante en los últimos 50 años debido a la evolución del mercado alimentario de cada población. El modelo dietético que seguían correspondía al desayuno basado en el café (de cebada o malta), con pan migado, los niños no consumían ningún alimento a media mañana. (Bolaños, 2009).

Las primeras evidencias sobre el aumento de la prevalencia de obesidad fueron en Estados Unidos cuando se hicieron la comparación de datos de las Encuestas del Examen de Salud y Nutrición, el porcentaje de sobrepeso permaneció estable durante tres décadas (1960 – 1980). Luego de estudios se confirmó el aumento de porcentaje de niños obesos no solo en países desarrollados sino también en países en vías de desarrollo. (Bejarano, Dipierri, Alfaro, Quispe, & Cabrera, 2005).

Como resultado de la revolución industrial se han visto los últimos cambios en la dieta humana, gracias a la agricultura intensiva y a la tecnología en la actualidad existen alimentos que no estuvieron presente en la época de la evolución. En esta revolución existió un aumento de la ingesta de alimentos y disminución del gasto de energía, así mismo un aumento del consumo de grasas saturadas, ácidos grasos trans, y una disminución en la ingestión de ácidos grasos Omega 3. (Arroyo, 2008).

Estudio realizado por Hurtado y Cols sobre obesidad infantil muestran incrementos de 18.5% a 35.4% en un grupo de escolares, lo cual es muy alarmante. Un primer estudio sobre el análisis de contenido de loncheras en un grupo de preescolares demostró que se componen de alimentos de poco valor nutricional. (Sánchez, y otros, 2010).

En el Ecuador la mayor prevalencia de obesidad tanto en escolares como adolescentes es a nivel de la región costa. “Estudios puntuales realizados por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición -SECIAN- señalan que el elevado consumo de bebidas azucaradas, el escaso consumo de frutas y verduras y el sedentarismo (más de 28 horas semanales de mirar televisión), que caracterizan a los niños y adolescentes de la región costanera, podrían estar involucrados en la prevalencia de obesidad de dicha región”. (Yépez et al., 2008).

Estudios realizados sobre conductas para preparar loncheras saludables mediante un programa de intervención educativa sobre Nutrición con Madres de preescolares en México en la ciudad de Oaxaca en el año 2010 manifiesta que los aspectos a considerarse para que una lonchera sea saludable son: que sea nutritiva y que se adecue a las necesidades nutricionales de los niños, que contenga alimentos con una correcta higiene y que estos no incluyan ninguna clase de químicos. A este grupo de investigadores les llamó mucho la atención el hecho de que aún después de las intervenciones educativas sobre nutrición y conociendo el valor nutritivo de los alimentos, las madres no dejan de poner alimentos de poco valor nutricional en las loncheras de sus hijos. Lo cual habla de que no solo se necesita de una intervención educativa nutricional para lograr cambios en las conductas alimentarias. (Sánchez, y otros, 2010).

2.1.3 MARCO CONCEPTUAL

Alimentación

Es uno de los procesos voluntarios y externos, que tiene comienzo desde el cultivo o producción del alimento, hasta la ingestión del mismo, y este implica las 4 leyes fundamentales de la alimentación las cuales son: Alimentación completa, Equilibrada, Suficiente, Adecuada e inocua. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimentación Completa

Para que una alimentación sea completa los alimentos deben brindar todos los nutrientes esenciales y macronutrientes que el cuerpo necesita tales como: Carbohidratos, proteínas, grasas, y micronutrientes: minerales, vitaminas y oligoelementos. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimentación Equilibrada

Una alimentación es equilibrada cuando existe una proporción adecuada de los macronutrientes en el valor energético total, con el fin de garantizar un buen estado nutricional y evitar malnutrición ya sea por déficit o exceso. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimentación Suficiente

La alimentación debe cumplir con las necesidades energéticas y de equilibrio del organismo. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimentación Adecuada

La alimentación debe ajustar en cuanto a la edad, actividad, ambiente, estado de salud o patología de base y momento fisiológico por el que esté pasando el paciente. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimento

Albert Einstein describió alimento como fuente natural o común de nutrientes. Es todo producto natural o procesado que sirven como transporte de nutrientes habituales, que el ser humano necesita para cumplir sus funciones vitales. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimento Enriquecido

Alimento al que se le agrega ingredientes fisiológicamente activos que ya están presentes en el alimento, pero se añade niveles elevados a los encontrados en forma natural. (Ladino & Velásquez, 2016).

Alimento Fortificado

Son una serie de productos alimentarios a los cuales se les ha añadido ingredientes fisiológicamente activos, independientemente de si ya estaban presentes en el alimento. (Ladino & Velásquez, 2016).

Dieta

Se define como la alimentación del diario vivir; es el régimen alimentario que se sigue y el conjunto de alimentos y preparaciones que se consumen cada día. (Ladino & Velásquez, 2016).

Nutrición

“Es un conjunto de procesos involuntarios, entre estos fisiológicos (ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción) y funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen

lugar en todas y cada una de las células del organismo, y de las cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma". (Ladino & Velásquez, 2016).

Nutriente

Es todo compuesto químico que es utilizado por el organismo para obtener energía metabólica. (Ladino & Velásquez, 2016).

Macronutrientes

Son aquellos nutrientes que proporcionan energía al organismo, estas se consumen en grandes cantidades y se clasifican en: Proteína carbohidratos y grasas. (OMS, 2016).

Micronutrientes

A este grupo pertenecen las vitaminas y minerales, tienen funciones ser catalizadoras y reguladoras, son necesarias para la correcta función de nuestro organismo. (OMS, 2016).

Hidratos de carbono

Son también denominados glúcidos o carbohidratos estos constituyen la primera fuente de energía para el organismo de la mayoría de los seres vivos. (Hernández, 2002).

Proteínas

Esta palabra se deriva del griego (Proteios) que tiene como significado fundamental o primario, son de vital importancia en la dieta, ya que intervienen en la formación y estructuración de tejidos. (Hernández, 2002).

Lípidos

También denominados grasas, esta macromolécula proporciona fundamentalmente energía calórica. (Hernández, 2002).

Vitaminas

Las vitaminas son un grupo de compuestos orgánicos que tienen diferente composición química, el cuerpo humano las necesita en cantidades pequeñas, con la finalidad de cumplir las funciones metabólicas dentro de las células. (Hernández, 2002).

Antropometría

Corresponde a una técnica utilizada para realizar valoraciones de la composición corporal. (Carbajal, 2013).

Obesidad

Se define como la acumulación o la excesiva cantidad de grasa en el cuerpo que puede causar varios daños a la salud. (OMS, 2019).

Actividad física

La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos que implican gasto calórico, se recomienda para la prevención de diferentes patologías en especial para las crónicas no transmisibles, por sus efectos positivos en la salud. (Ladino & Velásquez, 2016).

Lonchera saludable

Tiene como definición la preparación de pequeños refrigerios que se lo realiza entre el desayuno y el almuerzo, esta no reemplaza ningún tiempo de comida y debe incluir alimentos de gran aporte nutricional que provean la energía necesaria a los escolares y mantener un buen rendimiento físico e intelectual. (Siña & Valencia, 2018).

Contiene del 10 al 15% del requerimiento calórico total en el día, los cuales van a aportar de 150 a 350 kcal estas varían ya sea por su edad, sexo, peso, talla y actividad física. (Valdivia & Morán, 2012).

La lonchera Saludable brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimentarios.
- Concientiza a la población sobre la alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

Composición de una lonchera saludable.

Para tener una lonchera saludable debemos considerar que debe estar integrada por alimentos: energéticos, constructores y reguladores, sin dejar fuera a los líquidos.

Alimentos energéticos: dentro de este grupo están los carbohidratos de preferencia complejos es decir que estén constituidos por fibra debido a que aportan energía principal que los niños necesitan a lo largo de su jornada académica.

Alimentos constructores: como lo son las proteínas que nos ayudan a la formación de tejidos, pueden ser de origen animal o vegetal. Dando como preferencia a las proteínas de origen animal por su alto valor nutricional y mejor asimilación en el organismo.

Alimentos reguladores: estas proporcionan al niño los anticuerpos necesarios para enfrentar cualquier dificultad dentro de su organismo en este grupo se encuentran: las frutas y verduras.

Líquidos: es importante incluir agua o algún refresco natural elaborado en casa con la adición de poca cantidad de azúcar. (Valdivia & Morán, 2012).

La lonchera saludable debe incluir un alimento de cada grupo anteriormente mencionado.

Tabla 1.

Alimentos que componen la lonchera saludable.

ENERGÉTICOS	REGULADORES	CONSTRUCTORES
✓ Pan blanco	✓ Frutas: Pera,	✓ Queso
✓ Pan integral	manzana, banana,	✓ Huevo
✓ Frutos secos	durazno, uvas,	✓ Yogurt
✓ Papa, yuca.	frutillas etc.	✓ Pollo
	✓ Verduras:	✓ Atún
	Tomate, lechuga,	
	pepino, zanahoria	
	etc.	

Fuente: (Valdivia & Morán, 2012).

Educación

Se lo considera como “un proceso intencional, consciente, psicológico, sociológico, científico y filosófico que motiva, propicia y promueve el desarrollo de las personas y de la sociedad, de tal manera que estas entidades logran bienestar y prosperidad”. (López & Martínez, 2016).

Educación Alimentaria Nutricional.

“Es una estrategia que genera acciones transformadoras a partir de lo que la población sabe, vive, siente y hace; se basa en aprendizajes significativos, es decir que toman en cuenta integralmente a las personas en su contexto para facilitarles la incorporación de herramientas útiles para la vida cotidiana y el consumo de alimentos saludables y culturalmente aceptable; tiene como finalidad el mejoramiento del estado nutricional y de salud de la población”. (Villacreses, 2007).

Hábitos Alimentarios

Es aquel mecanismo que establece la creación de destrezas y habilidades, este es flexible y puede ser utilizado de diversas situaciones, lo conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamiento, las cuales se mantienen en el tiempo y repercuten favorable o desfavorablemente en la salud y nutrición. (UNICEF).

Sedentarismo

Se define como la poca realización de actividad física es decir menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana. (Alvarez, 2003)

Necesidades Nutricionales

Se define como las cantidades de energía y nutrientes que cada una de las personas requieren, son esenciales para lograr un buen funcionamiento del organismo, estas dependen de la edad, sexo, actividad física y el estado fisiológico de la persona.(FAO).

Metabolismo Basal.

“Es el conjunto de procesos que constituyen los intercambios de energía en reposo, como la respiración, la circulación, etc”. (FAO).

Tabla 2.**Necesidades promedio diarias de energía de niños y niñas de 1 a 10 años. En Kcal/día.**

EDAD (años)	NIÑOS	NIÑAS
	Kcal/día	
1-2	1200	1140
2-3	1410	1310
3-4	1560	1440
4-5	1690	1540
5-6	1810	1630
6-7	1900	1700
7-8	1990	1770
8-9	2070	1830
9-10	2150	1880

Fuente: FAO/OMS/ONU. Necesidades de energía y de proteínas. Serie de informes técnicos 724.OMS, Ginebra 1985.

Tabla3.**Distribución Calórica**

PORCENTAJE	MACROMOLECULA	INDICACIONES
50 – 55%	Hidratos de carbono	Principalmente complejos y menos del 10% de refinados
30 - 35%	Grasas	Con equilibrio entre las grasas animales y vegetales.
15%	Proteínas	Origen animal y vegetal

Fuente: (Peña Quintana, Ros Mar, González Santana, & Rial González, 2008).

Tabla4.**Distribución de los tiempos de comida**

Tiempo de comida	% total
Desayuno	25%
Media mañana	10%
Almuerzo	35%
Media tarde	10%
Merienda	20%

Tabla5.**Calorías requeridas en la lonchera para un niño de escolar.**

Edad	Calorías totales	Calorías para el refrigerio
4-5	1615	161 kcal.
5-6	1720	172 kcal
6-7	1800	180 kcal.
7-8	1880	188 kcal.
8-9	1950	195 kcal.
9-10	2015	201 kcal.

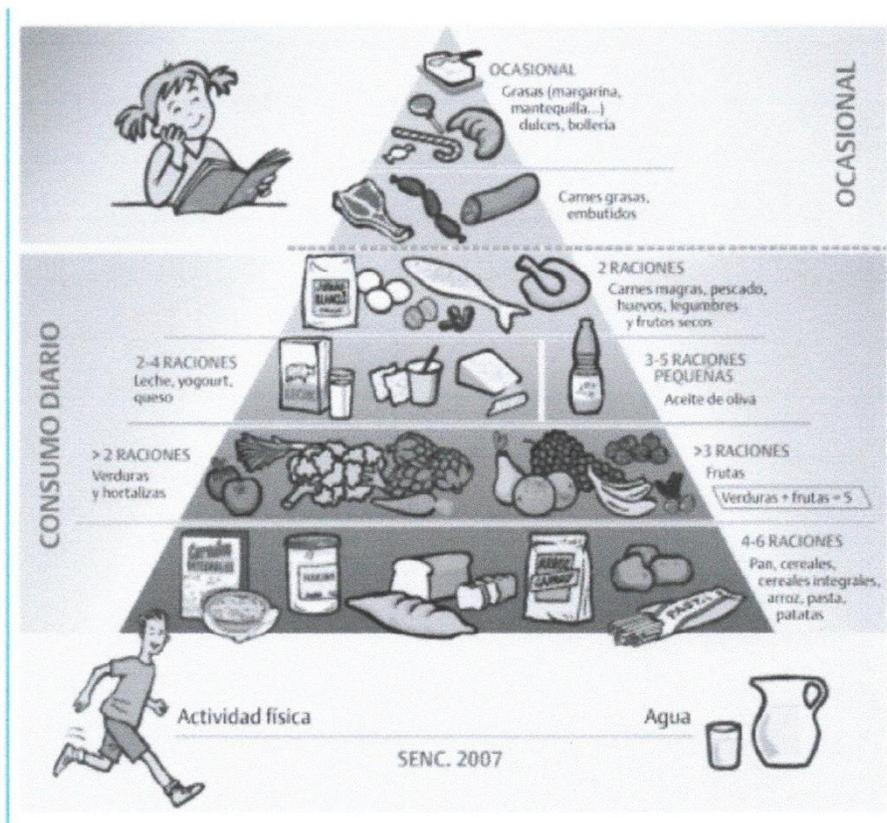
Tabla6.**Clasificación del estado nutricional por Índice de Masa Corporal (IMC) en niños de 5 a 12 años**

Clasificación Nutricional	Puntos de corte (DS)
Obesidad	>2
Sobrepeso	$>1 \text{ a } \leq 2$
Adecuado	$\geq -1 \text{ a } \leq -1$
Riesgo para Delgadez	$\geq -2 \text{ a } < -1$
Delgadez	< -2

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2006

Pirámide Alimenticia para niños.

Figura1.



Fuente: (Peña Quintana et al., 2008)

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

El presente trabajo tiene un enfoque cualitativo y de carácter transversal, debido a los datos recolectados a través de un estudio documental mediante la revisión bibliográfica identificada en la base de datos disponibles como: Scielo, Redalyc, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), Organización Mundial de la Salud (OMS); utilizando el método teórico y empírico para la obtención de información que relacionan el sobrepeso y la obesidad infantil con la lonchera saludable.

Para el método teórico se realizó un análisis de las diversas fuentes bibliográficas relacionadas al tema y sus variables para llegar a un análisis crítico de los estudios de los cuales se recopilaron las ideas principales y poder establecer un criterio desde nuestro punto de vista.

A su vez, se utilizó el método histórico lógico que permitió conocer la trayectoria y el incremento de los escolares con obesidad y como se relaciona con la lonchera saludable permitiendo obtener una amplia perspectiva sobre el tema que se está investigando, a su vez la problemática por medio de antecedentes históricos sobre los hábitos alimentarios.

La triangulación de ideas fue utilizada como método empírico, este nos permitió obtener la recopilación de métodos cualitativos utilizados y en la cual se seleccionó la relación de las variables que propone cada autor en referencia al tema de investigación, es decir buscando alternativas para poder visualizar un problema desde diferentes ángulos y de esta manera aumentar su validez, esto a su vez enriquece al estudio y brinda la oportunidad de que se realicen nuevos planteamientos.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

“La alimentación es un proceso voluntario y externo, que comienza desde el cultivo y/o producción del alimento, hasta la ingestión del mismo; e implica las 4 leyes de la alimentación que son: Completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua” (Ladino & Velásquez, 2016). En el periodo escolar es el momento preciso para integrar en la vida de los niños patrones de alimentación saludable, debido a que los niños pasan muchas horas en la escuela es necesario la provisión de alimentos saludables en la lonchera, con la finalidad de que estos complementen sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos alimentarios saludables. (Solano , 2009).

En el contenido de las loncheras debe evitarse la inclusión de alimentos con alto contenido en azúcares que son perjudiciales para la salud, además están compuestas por calorías vacías que no aportan nutrientes necesarios tales como gaseosas, néctares, pasteles, snacks, golosinas entre otros alimentos que conducen al sobrepeso y obesidad en los niños. (Solano , 2009).

A nivel mundial en las últimas décadas las cifras de obesidad en niños de edad escolar representaban el 10% de la población infantil, actualmente existe un incremento alarmante en la prevalencia de sobrepeso y obesidad llegando a cifras de 32% en toda América latina. (Pérez, Raigada, Collins, Alza, Felices, Jiménez & Casas, 2008).

“En diversos estudios se ha comprobado que el consumo adecuado de frutas, verduras y cereales integrales está asociado a una menor incidencia de diabetes, hiperlipidemias y cáncer. Diferentes guías alimentarias incluyen dichos alimentos como parte esencial de una dieta saludable, dirigida a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la esperanza de vida. Los padres juegan un rol importante en el desarrollo de los hábitos alimentarios de los hijos, debido a que controlan la disponibilidad, accesibilidad y exposición de los alimentos. Además, los padres son los que intervienen en los modelos de conducta y deciden los alimentos que incluyen en las loncheras”. (Santillana, Jimenez, & Barcadí, 2013).

Estudios realizados en Perú manifiestan que “Las intervenciones para combatir la obesidad en escolares, en el hogar y la comunidad, son limitadas. Sin embargo, existen programas escolares para evitar el padecimiento de las mismas. Se sugiere que el involucrar a la familia como parte de

la intervención en la escuela puede tener un impacto positivo, así mismo el realizar actividades complementarias en las escuelas logra reducir el sedentarismo e incrementar el tiempo de actividad física en los niños”. (Mispireta, 2012).

Son dos los aspectos que se deben tomar en consideración para la formación de la lonchera saludable: la primera es que sea nutritiva y que se adecue a los a las necesidades nutricionales de los niños, que contenga alimentos con una correcta higiene que no contengan sustancias extrañas y no sean tóxicos para la salud. Los padres de familia en la actualidad cometen errores muy frecuentes en la elección de los alimentos envían en la lonchera de sus hijos alimentos procesados (golosinas, gaseosas, snacks, chocolates papas fritas etc.) los mismos que son alimentos con alto contenido en grasa ya azúcares simples, los cuales generan hábitos alimentarios inadecuados en esta etapa. (Sánchez, y otros, 2010).

El sobrepeso y la obesidad es un gran problema mundial que está afectando a los niños, se debe principalmente a factores genéticos, metabólicos, psicosociales, estilos de vida poco saludables, sedentarismo y factores ambientales como: destete temprano del lactante, alimentación complementaria precoz (antes de los 5 meses), inadecuados hábitos alimentarios, además del poco interés de las madres hacia los programas de educación nutricional. (Orozco & Ruiz, 2013).

La adecuada preparación de las loncheras saludables permite a los niños cubrir sus necesidades energéticas y nutricionales, por lo que la preparación de esta debe ser adecuada, debiéndose incentivar a los padres de familia el consumo de alimentos de alto valor nutricional (frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, lácteos, grasas poliinsaturadas como Omega3). (Alvarado , 2013).

“El sobrepeso y la obesidad infantil se han definido como predictores validos de la obesidad adulta, así el ritmo de crecimiento y los fenómenos madurativos que ocurren en la adolescencia afectan al tamaño, la forma y composición corporal por lo que la nutrición juega un papel determinante en estas edades”. (Martínez, Hernández, Ojeda, Mena, Alegre & Alfonso, 2009). Estudios realizados han demostrado la importancia de la promoción y la facilidad de adquirir hábitos alimentarios saludables en la etapa escolar.

(Martínez et al., 2009) menciona que “En diversos estudios nacionales e internacionales se ha observado que los escolares contestan correctamente a preguntas sobre las características de los

alimentos, necesidades energéticas, etc., pero sus conductas alimentarias no traducen en términos de frecuencias y el sentido de la moderación como elemento esencial de salud”.

La inactividad física (sedentarismo) es uno de los factores importantes en el desarrollo y progresión de la obesidad infantil, en lo que respecta a la relación entre el ejercicio físico y la obesidad se muestra un aumento en la media del IMC en niños que invierten largas horas a estar sentados frente a un televisor o en videojuegos. (Edo, Montaner, Bosch, Casademont, Fábrega, Fernández, Gamero & Ollero, 2010).

En Perú “aproximadamente tres de cada cinco escolares de nivel primario llevan lonchera, situación que preocupa porque el niño de edad escolar requiere portar una lonchera o refrigerio escolar que provea suficiente energía para su desempeño, en este sentido el ministerio de salud, recomienda la preparación de una lonchera saludable que cubra del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el niño necesita para un adecuado rendimiento físico y mental”. (Tarqui & Alvarez, 2018).

La lonchera saludable está formada por preparaciones que se consumen entre comidas (media mañana - media tarde), Enfatizando que no reemplazan a ningún tiempo de comida y es importante en la alimentación durante la etapa escolar. (Infantes & Portilla, 2019).

Las normas existentes sobre bares escolares manifiestan la prioridad del expendio de alimentos con alto valor nutricional y prohíbe la oferta de productos procesados; actualmente las instituciones públicas y privadas no cumplen con los estándares recomendados, donde priorizan más el factor económico que lo saludable poniendo en riesgo el estado nutricional del niño. (Minaya et al., 2015).

La lonchera escolar es una herramienta eficaz que garantiza el estado nutricional óptimo y es fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables. Los alimentos primordiales en la lonchera diaria deben ser: energéticos, constructores y reguladores, lo que contribuye a direccionar la preferencia alimentaria de los niños. (Minaya et al., 2015).

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

- La lonchera saludable es de gran importancia en la alimentación diaria del niño escolar debido a que cubre del 10 al 15% del requerimiento calórico total, este tiempo de comida debe incluir alimentos energéticos, constructores y reguladores que garanticen un estado de salud óptimo, mejor rendimiento académico y la adquisición de hábitos alimentarios saludables, evitando el padecimiento de obesidad infantil y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Mediante la revisión bibliográfica de varios artículos científicos en diferentes bases de datos como Scielo, Redalyc, Rev. Nutrición Hospitalaria, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), Organización Mundial de la Salud (OMS), relacionados a la lonchera saludable muestran que esta es una herramienta de prevención para la obesidad infantil.
- La falta de tiempo en la preparación de los alimentos para la lonchera, la inclusión de la mujer en el ámbito laboral, el marketing comercial y el poco conocimiento en temas sobre alimentación y nutrición de los padres de familia, son factores importantes que intervienen en la formación de hábitos alimentarios de los niños, por ello es necesario fomentar el uso de la lonchera saludable como herramienta eficaz en la adquisición de estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta , J., Medrano , G., Duarte , G., & González, S. (2014). Malos hábitos Alimentarios y falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los niños Escolares. *Culcyt*, 81.
- Alba, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería global*, 42.
- Alimentaria, L. O. (2009). *Ley Orgánica Del Régimen De La Soberanía Alimentaria* . Obtenido de <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/ecu88076.pdf>
- Alvarado . (2013). *universidad nacional mayor de San Marcos*. Obtenido de http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado_La_Torre_Janeth_Mercedes_2013.pdf
- Alvarez. (2003). *Revista Científica Médica de Cienfuegos*.
- Arroyo. (2008). la alimentación en la evolución del hombre.
- Bejarano, Dipierri, Alfaro, Quispe, & Cabrera. (2005). Evolución de la prevalencia de sobrepeso, obesidad y desnutricion en escolares de San salvador de Jujuy. *researchgate.net*.
- Bolaños. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación.
- Carbajal. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Edo, Montaner, Bosch, Casademont, Fábrega, Fernández, Gamero & Ollero. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista de pediatría de Atención Primaria*, 61.
- Educación, R. d. (2014). *Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación*. Obtenido de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/A-0514-Reglamento-de-bares-escolares-del-sistema-nacional-de-educacion.pdf>
- FAO. (s.f.). *FAO.org*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>
- Freire, Ramírez, Belmont, Mendieta, Silva, Romero, Sáenz, Piñeiros, Gómez & Monge. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013.pdf>
- Hernández. (2002). Obtenido de http://www.inocua.org/site/Archivos/articulos_interes/nutricion.pdf
- Infantes, & Portilla. (2019). *Universidad Nacional de trujillo*. Obtenido de <dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/12220/Infantes%20Ruiz%20Lesly%20Leonila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ladino, & Velásquez. (2016). *NUTRIDATOS*. Medellín, Colombia: Health Book's.
- Lillo, & Vizcaya. (2002). Origen y desarrollo de los hábitos y costumbres alimentarias como recurso sociocultural.
- López, & Martínez. (2016). *La Educación en Alimentación y Nutrición*. México, D. F. : McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S. A. DE C. V.
- Macías, Gordillo, & Camacho. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Scielo*, 41.
- Mamani, V., Conde, Espinoza, López, & Patrocinio. (2018). Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. *Scielo*, 369.
- Martínez, Hernández, Ojeda, Mena, Alegre & Alfonso. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*, 505..
- Minaya, Pérez, & Vásquez. (2015). *Universidad de ciencias y humanidades* . Obtenido de http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/162/Minaya_MT_Perez_MJ_Vasquez_SY_TENF_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mispireta. (2012). Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú . *Revista peruana de medicina experimental y salud pública* .
- OMS. (2016). Obtenido de <https://www.who.int/elena/nutrient/es/>
- OMS. (2019). Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- OMS. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- OPS. (2015). Obtenido de https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_content&view=article&id=348:sobrepeso-afecta-poblacion-america-latina-y-caribe&Itemid=314
- Orozco, & Ruiz. (2013). Efectividad de un programa educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I de Chiclayo-2013. *Rev. Salud & Vida Sipanense*.
- Peña Quintana, Ros Mar, González Santana, & Rial González. (2008). Alimentación del preescolar y escolar. *AEP*, 298.
- Pérez, Raigada, Collins, Alza, Felices, Jiménez & Casas. (2008). Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Scielo*, 204.
- Quilca, Ramírez, & Gómez. (2016). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. *Ágora rev. científica*, 321.
- Salud, L. O. (2015). *Ley Orgánica De Salud* . Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>}}

- Sánchez, N., Reyes, D., Reyes, U., Maya, A., Reyes Hernández, U., & Reyes, K. (2010). conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervencion educativa sobre nutricion con madres de preescolares. *Bol. Clin Hosp infant*, 31.
- Santillana, Jimenez, & Barcadí. (2013). Programa para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); revisión sistemática. *Nutricion hospitalaria*.
- Siña, & Valencia. (2018). *Universidad Norbert Wiener*. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Solano . (2009). Factores que influyen en la preparación de la lonchera escolar de los Alumnos de cuarto grado A y B del colegio Unión,2007. *Revista científica de Ciencias de la Salud*.
- Tarazona, Rosas, Salazar, Lozano, & Wilches. (2017). Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad infantil en escolares de tres instituciones educativas de cúcuta. *Inbiom*, 46.
- Tarqui, C., & Alvarez, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev. Salud Pública*, 230.
- UNICEF. (s.f.). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.
- Villacreses. (2007). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA II* . Riobamba.
- Yépez , Carrasco, & Baldeón. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. *ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE NUTRICIÓN*.



REGISTRO DE ACOMPAÑAMIENTOS

Inicio: 28-11-2018 Fin 31-10-2019

FACULTAD SALUD Y SERVICIOS SOCIALES

CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICION HUMANA

Línea de investigación: SALUD PUBLICA, MEDICINA PREVENTIVA Y ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA POBLACIÓN

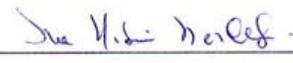
TEMA: LONCHERAS SALUDABLES COMO PROPUESTA EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL

ACOMPAÑANTE: SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA

DATOS DEL ESTUDIANTE			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CÉDULA	CARRERA
1	GUILLEN CHIFLA ROSA MELISSA	0929136364	LICENCIATURA EN NUTRICION HUMANA
2	SOLORZANO IBARRA NATHALIA FERNANDA	0951982479	LICENCIATURA EN NUTRICION HUMANA

Nº	FECHA	HORA		Nº HORAS	DETALLE
1	19-06-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	3	SELECCIÓN DEL TEMA
2	26-06-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	3	REVISIÓN DE CITAS BIBLIOGRÁFICAS
3	03-07-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	3	SOCIALIZACIÓN DE FORMATO
4	10-07-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	3	REVISIÓN DE MARCO TEÓRICO
5	12-07-2019	Inicio: 10:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	2	REVISIÓN PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
6	05-07-2019	Inicio: 10:52 a.m.	Fin: 12:52 p.m.	2	REVISIÓN TEMA Y OBJETIVOS
7	17-07-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	3	REVISIÓN TEMA, OBJETIVOS, MARCO TEÓRICO Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA SEGÚN LAS CORRECCIONES REALIZADAS ANTERIORMENTE
8	19-07-2019	Inicio: 10:53 a.m.	Fin: 12:53 p.m.	2	CONTINUACIÓN DE LA REVISIÓN DEL DI MIÉRCOLES
9	31-07-2019	Inicio: 08:00 a.m.	Fin: 11:00 a.m.	3	REVISIÓN DE LA METODOLOGÍA
10	05-07-2019	Inicio: 10:08 a.m.	Fin: 14:08 p.m.	4	REVISIÓN MARCO LEGAL


 SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA
 PROFESOR(A)


 NOVILLO LUZURIAGA NIBIA NOEMI
 DIRECTOR(A)

TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS

Trabajo del estudiante

1%

2

dspace.uniandes.edu.ec

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to Universidad Internacional de la
Rioja

Trabajo del estudiante

1%

4

Submitted to Universidad Catolica De Cuenca

Trabajo del estudiante

<1%

5

lapaginadelrelax.blogia.com

Fuente de Internet

<1%

6

repositorio.ug.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

7

repositorio.ucsg.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

8

www.derechoecuador.com

Fuente de Internet

<1%

