

Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú

Nutritional status of schoolchildren and mothers' knowledge of healthy lunch boxes, Lima-Perú

Victor Daniel BASTIDAS RICARDI, Jean Marcos SULCA MEDINA, Yuliana Yessy GOMEZ RUTTI, Florentina Gabriela VIDAL HUAMÁN

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Recibido: 16/enero/2024. Aceptado: 6/marzo/2024.

RESUMEN

Introducción: Durante la etapa escolar la familia cumple un rol importante en el estilo de alimentación del niño, sin embargo, las decisiones que toman los padres sobre la práctica de alimentación son influenciados por factores sociales, culturales y/o económicos.

Objetivo: Identificar la relación entre el estado nutricional del escolar y conocimientos sobre loncheras de las madres de una institución educativa.

Material y métodos: La investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. Contó con una muestra no probabilística por conveniencia formada por 133 escolares de ambos sexos de las edades de 6 a 12 años y también participaron sus respectivas madres y edad promedio de 23 años (DE=2.3). Se utilizó una ficha de registros de evaluación nutricional y el cuestionario de conocimientos el cual fue validado a través del juicio de expertos, con una excelente confiabilidad y validez. Para el análisis estadístico se utilizó el SPSS, se empleó la prueba Chi-cuadrado, para relacionar las variables estado nutricional del escolar y los conocimientos sobre lonchera saludable de las madres.

Resultados: El estado nutricional de los escolares según IMC/ Edad fue 73.6% normal y 2.3% delgadez; el 91% presentaron talla normal, 7.5% talla baja y 1.5% talla alta. El ni-

vel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres fue bajo con 2.3%, regular con 50.4% y alto con 47.4%. Existe relación entre el IMC/edad del escolar y los conocimientos sobre loncheras en las madres ($p= 0.024$), pero no existe relación entre la talla/edad del escolar ($p= 0.527$).

Conclusiones: La obesidad y sobrepeso se asocia al conocimiento sobre lonchera saludable, una lonchera alta en calorías incrementa las necesidades energéticas del alumno, sin embargo, en la talla no hubo relación debido a factores como el costo y preferencias culturales y sociales.

PALABRAS CLAVE

Conocimiento; Índice de masa corporal; Alumnos.

ABSTRACT

Introduction: During the school stage, the family plays an important role in the child's feeding style; however, the decisions made by parents about feeding practices are influenced by social, cultural and/or economic factors.

Objective: To identify the relationship between the nutritional status of schoolchildren and knowledge about lunch boxes among mothers in an educational institution.

Material and methods: The research had a quantitative approach, non-experimental, cross-sectional and correlational design. It had a non-probabilistic sample by convenience formed by 133 schoolchildren of both sexes from 6 to 12 years of age and their respective mothers also participated and average age of 23 years (SD=2.3). A nutritional evaluation record card and the knowledge questionnaire were used,

Correspondencia:
Yuliana Yessy Gomez Rutti
ygomez@une.edu.pe

which was validated through expert judgment, with excellent reliability and validity. For the statistical analysis, SPSS was used, the Chi-square test was used to relate the nutritional status variables of the schoolchildren and the mothers' knowledge of healthy lunch boxes.

Results: The nutritional status of the schoolchildren according to BMI/age was 73.6% normal and 2.3% thin; 91% were normal height, 7.5% short height and 1.5% tall height. The mothers' level of knowledge of healthy lunchboxes was low at 2.3%, regular at 50.4% and high at 47.4%. There is a relationship between BMI/age of the schoolchild and knowledge about lunch boxes in mothers ($p= 0.024$), but there is no relationship between height/age of the schoolchild ($p= 0.527$).

Conclusions: Obesity and overweight are associated with knowledge about a healthy lunch box; a high-calorie lunch box increases the student's energy needs; however, there was no relationship in height due to factors such as cost and cultural and social preferences.

KEYWORDS

Knowledge; body mass index; Students.

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la Salud.

CENAN: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

MINSA: Ministerio de Salud.

IMC: Índice de masa corporal.

I.E.P: Institución Educativa Pública.

DE: Desviación Estándar.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la OMS el sobrepeso y obesidad está muy relacionado con las complicaciones cardiovasculares como lo es la hipertensión y la diabetes los cuales han causado más de 3.3 millones de muertes en cada año¹. En el Perú, el 8.6% de las niñas y niños menores de 5 años, así como el 38.4% de los niños, niñas y adolescentes entre 6 y 13 años, viven con sobrepeso².

A lo largo del tiempo el estilo de vida ha ido cambiando, una de las causas es la modernización, industrialización y el estado económico de las familias, ocasionando modificaciones en sus prácticas culinarias y elaboración de las loncheras sin aporte nutritivo y alto en calorías. De los alimentos presentes en la lonchera el 18,6% son cereales, 15% frutas y los productos ultraprocesados representaron el 14%, lo que indica el consumo de productos que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sal, grasas saturadas y ácidos grasos trans desde tempranas edades³.

La lonchera escolar se brinda en la media mañana o media tarde, y según las recomendaciones debe cubrir del 10% al 15% de la energía total que se requiere durante el día⁴, para que el escolar pueda realizar adecuadamente sus actividades académicas y continúe el proceso de crecimiento y desarrollo.

Una buena alimentación involucra a una lonchera saludable, considerada como el momento feliz de los niños junto a la hora del recreo. La lonchera saludable tiene un rol importante en el desarrollo del niño a nivel escolar pero la mala educación alimentaria y los mensajes transmitidos por los medios audiovisuales, promueven el consumo de alimentos con bajo aporte nutritivo, como son las comidas chatarras, productos industrializados, bebidas gasificadas, golosinas con alto contenido en azúcar eminentemente dañinas. Por otro lado, la alimentación de los niños está ligada a la olla familiar de su hogar, muchas familias brindan "las loncheras no saludables" basada en productos chatarra (papitas, queques, barras de chocolates, caramelos, etc.), su consumo diario a largo plazo perjudicará su estado nutricional.

El niño, requiere de un balance adecuado entre las necesidades nutricionales y la oferta de nutrientes, que garantice un crecimiento óptimo, sin embargo, se observa que el sobrepeso y la obesidad se ha incrementado en los niños en etapa escolar², debido a los estilos de vida poco saludables y hábitos alimentarios inadecuados. Los padres influyen en la formación de los hábitos de la alimentación del niño porque son responsables de la alimentación del niño. No obstante, en la etapa escolar los niños adquieren cierta autonomía para elegir los alimentos que consumen fuera del hogar⁵.

La educación alimentaria respecto a las loncheras escolares, necesitan un nuevo enfoque, que permita desarrollar capacidades de discernimiento de los tipos de alimentos, ya que los alumnos se encuentran en la época donde sus hábitos son flexibles y pueden ser cambiados con mayor facilidad. Así mismo el enfoque debe abarcar a toda la escuela en relación con la educación escolar en materia de alimentación y nutrición, en el cual interactúan en el entorno escolar, los niños, sus familias, los maestros, el personal escolar, los agricultores locales, el personal de servicios alimentarios, los vendedores de alimentos y los funcionarios públicos⁶.

Existen pocos estudios sobre loncheras saludables en escolares y conocimiento de las madres, por ello el objetivo de esta investigación es identificar la relación entre el estado nutricional del escolar y el nivel de conocimientos sobre loncheras de las madres de los escolares.

MÉTODOS

El diseño de la investigación es cuantitativo, correlacional, transversal y fue desarrollado en la I.E.P. El Redentor, ubicado en el distrito de Huarochirí, provincia de Santa Eulalia, Lima, durante el periodo de julio a setiembre del 2022.

Población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por 133 alumnos de nivel primario y sus respectivas madres. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron los alumnos que asistieron de manera regular a las clases, madres y niños que acepten participar voluntariamente. Los criterios de exclusión fueron los alumnos cuyas madres no envían loncheras a sus hijos o no viven con sus hijos y que no firmaron el consentimiento informado.

Variable e Instrumentos

El cuestionario sobre conocimiento de las loncheras saludables fue adaptado por Díaz⁷. La validación del instrumento se dio a través de un juicio de expertos conformados por ocho profesionales de la especialidad de Nutrición Humana. Revisaron veinte preguntas con cuatro alternativas siendo una de ellas la alternativa correcta (Tabla 1). Los expertos evaluaron el instrumento con una escala dicotómica con cinco criterios (claridad, coherencia, objetividad, permanencia y relevancia).

Para determinar la validez de contenido se aplicó la V-Aiken y se obtuvo un promedio de 0.97, mostrando una validez muy alta por parte de los jueces. Para medir la confiabilidad del cuestionario se realizó una prueba piloto conformada por 20 madres, a su vez se empleó la fórmula de Kuder Richardson (KR 20)⁸, el cual arrojó un puntaje de 0.87, lo que demuestra un grado de confiabilidad aceptable.

El conocimiento se categorizó en tres niveles (bajo, medio y alto), mediante un proceso de baremación a través de los percentiles 33 y 66. Los valores del baremo fueron: bajo (0-7), medio (8-13) y alto (14-20).

Para la variable estado nutricional, se realizó la técnica de antropometría, registrándose el peso (kg) y la talla (cm). Para el análisis de los datos se realizó la fórmula de Quetelet. La medición del peso y de la talla se dio mediante las indicaciones de la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica MINSa, 2015⁹ y el CENAN (Centro Nacional de Alimentación y Nutrición)¹⁰.

La clasificación del IMC y punto de corte para la edad de 5 a 19 años fueron obesidad (> 2 DE), sobrepeso (> 1 a 2 DE), normal (1 a -2 DE), delgadez (< -2 a -3 DE). Respecto a la clasificación y punto de corte de la talla para edad fueron talla alta ($> +2$ DE), normal ($+2$ a -2 DE), talla baja (< -2 a -3 DE) y talla baja severa (< -3 DE)^{9,10}.

Recopilación de los datos

Participaron las madres de manera voluntaria, se les explicó el objetivo del estudio y se hizo entrega del consentimiento informado. Al final de la recolección de los datos se les agradeció por su participación.

Para la recolección de los datos antropométricos se utilizó el tallímetro de madera estandarizado y validado por el CENAN, para su uso lo ubicamos contra la pared en una superficie plana. Seguidamente se dio las indicaciones a los estudiantes de quitarse las zapatillas, desatarse los moños, quitarse las gorras o sombreros, finalmente se le indicó que se ubique al centro de la base del tallímetro manteniéndose en una posición erguida en un plano de Frankfort, con los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente separados. Con la mano izquierda sobre el mentón de la persona y con la mano derecha la manipulación del tope móvil, para una mejor medición se evaluó 3 veces a cada estudiante y los resultados fueron apuntados en la ficha de registro de evaluación nutricional⁹.

La balanza que se empleó es de la marca OMRON HBF-514C, que nos permitió un adecuado registro del peso corporal. Para su uso lo ubicamos en una superficie plana, se procedió a su encendido y una vez nos muestre en la pantalla cero 0.00, nos indicaría que ya está lista para la medición del peso. Seguidamente se dio las indicaciones a los estudiantes de quitarse los calzados y los excesos de ropas, se les indicó que subieran al centro de la balanza permaneciendo erguidos y relajados con la mirada al frente. Después de unos segundos obtuvimos los resultados en el monitor de la balanza y los resultados fueron apuntados en la ficha de registro de evaluación nutricional⁹.

Se obtuvo el permiso y autorización del director de la Institución educativa El Redentor. Para el desarrollo de la investigación, las madres y alumnos participaron de manera voluntaria. Las madres firmaron el consentimiento informado. La investigación aplicó las normas bioéticas establecidas por la Declaración de Helsinki.

Análisis estadístico

Se utilizó el Software SPSS 29 para el desarrollo del análisis de datos. Se realizó un análisis descriptivo de los datos. Las variables de la investigación son de tipo ordinal, por lo tanto, se utilizó la prueba de Chi cuadrado, para relacionar las variables estado nutricional del escolar y los conocimientos sobre lonchera saludable de las madres. Se estableció como nivel de significancia $p < 0.05$.

RESULTADOS

La participación fue 133 escolares y sus respectivas madres, la edad de los alumnos estuvo comprendida entre los 6 a 12 años y la edad promedio de las madres fue $\bar{x}=23$ (DE=2.3). El 48.1% (n=64) de los escolares fueron del sexo femenino y el 51.9% masculino (n=69).

El 50.4% de las madres obtuvieron un conocimiento regular sobre las loncheras saludables, el 91% de los escolares presentaron talla normal y el 73.6% IMC normal (Tabla 2).

Tabla 1. Cuestionario sobre lonchera saludable

Concepto	
1. ¿Qué es una lonchera saludable? a. Son un grupo de alimentos nutritivos y complementarios de la dieta diaria b. Brindan una función energética en su totalidad y deben ser en cantidad suficiente para cubrir su requerimiento c. Son nutrientes que mejoran la concentración del niño complementando la dieta del desayuno d. Son alimentos ricos en vitaminas y minerales que complementan la dieta del desayuno	8. ¿Cuál de los alimentos tiene un alto contenido de vitamina A y debe ser incorporado en una lonchera saludable? a. Aguaymanto b. Manzana c. Atún d. Zanahoria
Importancia de las loncheras saludables	
2. ¿Por qué la lonchera del escolar es importante? a. Permite un buen desempeño físico e intelectual del escolar b. Incrementa las necesidades energéticas del niño c. Aumenta la atención del niño en clase y satisface su apetito d. Es una de las comidas principales del día	9. ¿Qué alimento contiene vitamina C y debe ser considerado en una lonchera saludable? a. Mandarina b. Pescado c. Plátano d. Pecana
Contenido de loncheras saludables	
3. ¿Cuál de las loncheras es saludable, variada y completa? a. Pan con pollo, una fruta y refresco natural b. Jugo de fresa y pan con jamonada c. Pan con camote, una fruta y refresco natural d. Pan con palta, una fruta y refresco natural	10. ¿Qué alimento es considerado regulador y debe ser incluido en una lonchera saludable? a. Queso b. Pan c. Uvas d. Menestras
4. ¿Qué bebida se debe incluir en la lonchera saludable? a. Agua natural b. Néctares c. Leche chocolatada d. Agua con miel de abeja	11. ¿Qué alimento brinda mayor contenido de hierro y debe ser considerado en una lonchera saludable? a. Hígado de pollo b. Beterraga c. Sangrecita de pollo d. Huevo de gallina
5. ¿Qué alimento considera que es más saludable para una lonchera escolar? a. Choclo b. Jamonada c. Mermelada d. Pan	12. ¿Qué alimento de origen animal es más nutritivo y debe ser considerado en una lonchera saludable? a. Carne de pollo b. Yogurt con cereales azucarados c. Leche chocolatada d. Hot dog
Valor nutricional	
6. ¿Qué alimento aporta más energía al niño y debe ser considerado en la preparación de una lonchera saludable? a. Quinua b. Queso c. Olluco d. Margarina	13. ¿Qué alimento de origen vegetal contiene calcio y debe ser considerado en una lonchera saludable? a. Tomate b. Lechuga c. Berenjena d. Brócoli
7. ¿Qué alimentos favorecen al crecimiento del niño y deben ser considerados en una lonchera saludable? a. Queso, pollo, huevo entero b. Pavo, yogurt, mantequilla c. Res, pescado jurel, jamonada d. Huevo entero, hot dog, cuy	14. ¿Qué alimento de origen animal brinda mayor contenido de calcio y debe ser considerado en una lonchera saludable? a. Yogurt b. Atún c. Pollo d. Jamonada

Tabla 1 continuación. Cuestionario sobre lonchera saludable

Preparación de loncheras saludables
15. ¿Qué preparación es la menos saludable para llevar en una lonchera? a. Pan con palta b. Pan con mermelada c. Choclo con queso d. Papa con huevo
16. Al preparar las bebidas de la lonchera saludable se debe tener en cuenta: a. Utilizar refrescos de sobre b. No enviar frutas licuadas que fermentan c. Agregar azúcar al gusto del escolar d. Usar frutas enlatadas para licuarlas
17. ¿Con que tipo de agua se debe de preparar la lonchera saludable? a. Hervida b. Sin hervir c. Agua contaminada d. Agua destilada
Higiene
18. Cuando se preparan las loncheras saludables se debe tener en cuenta, lo siguiente: a. Lavarse las manos antes de manipular los alimentos b. Elegir alimentos procesados por su inocuidad c. Enjuagar los envases o táper empleado solo con agua del caño d. Lavar los alimentos con agua en un tazón
19. Las frutas y verduras que contiene la lonchera saludable se deben: a. Lavar en abundante agua b. Agregar azúcar c. Lavar y desinfectar d. Enviar cortados o licuados
20. Los envases de la lonchera deben presentar las siguientes características: a. Limpios y desinfectados b. Ser de plástico de colores atractivos c. Material de Tecnopor d. Aluminio

El 70.1% de alumnos con IMC normal tienen madres con conocimiento regular sobre las loncheras saludables, mientras que el 33.3% de niños que presentaron sobrepeso y 33.4% obesidad sus madres obtuvieron conocimiento bajo (Figura 1). Existe relación entre el IMC/edad con el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable de las madres ($p=0.024$).

Tabla 2. Características de las madres y escolares

Características	n	Porcentaje (%)
Madres		
Grado de instrucción		
Primaria	4	3
Secundaria	44	33.1
Técnico	37	27.8
Universitario	48	36.1
Estado civil		
Soltera	94	70.6
Casada	33	24.8
Divorciada	3	2.3
Viuda	3	2.3
Nivel de conocimientos		
Bajo	3	2.3
Regular	67	50.4
Alto	63	47.3
Total	133	100
Niños		
Talla/edad		
Talla alta	2	1.5
Normal	121	91.0
Talla baja	10	7.5
IMC/edad		
Delgadez	3	2.3
Normal	98	73.6
Sobrepeso	28	21.1
Obesidad	4	3.0
Total	133	100

La mayoría de las estudiantes que presentaron talla normal sus madres tienen conocimiento regular, alto y bajo sobre loncheras saludables en la misma proporción, mientras que el 3.2% de las madres presentaron conocimiento alto sus hijos presentaron talla alta (Tabla 2). Así mismo no se encontró relación entre la talla/edad con los conocimientos sobre lonchera saludable de las madres ($p=0.527$) (Figura 2).

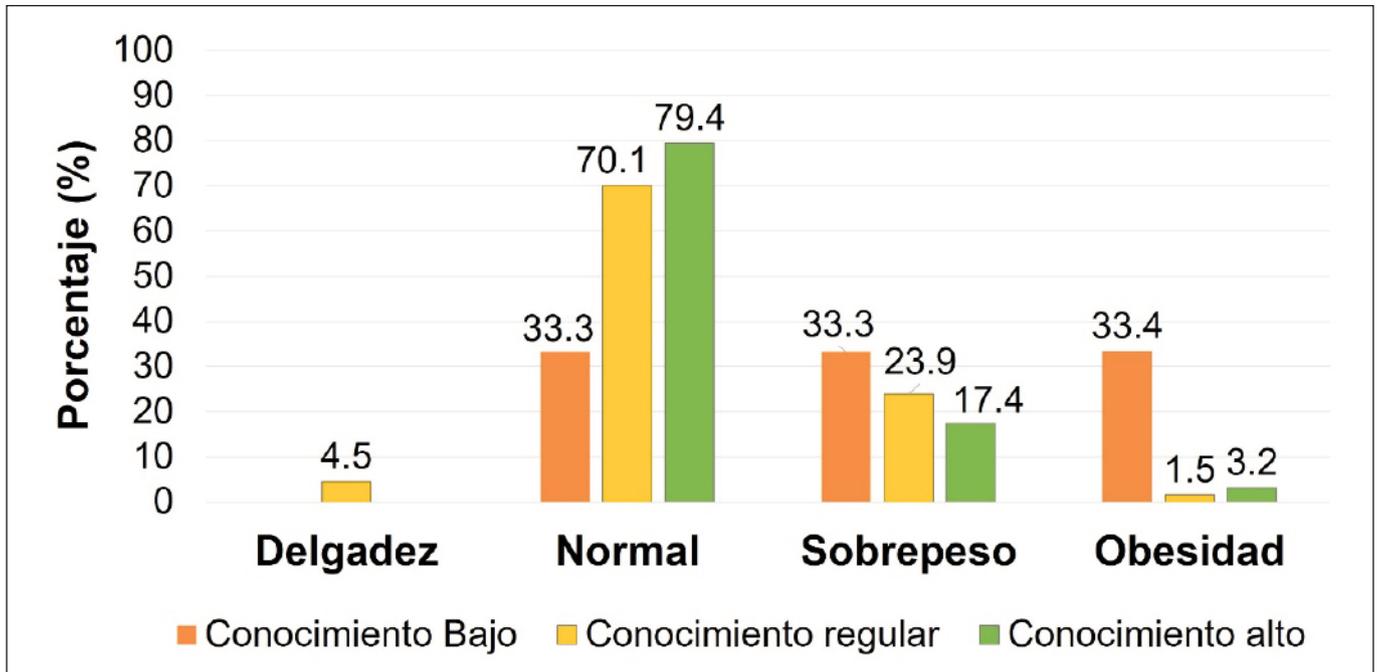


Figura 1. IMC/edad de los escolares y nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres

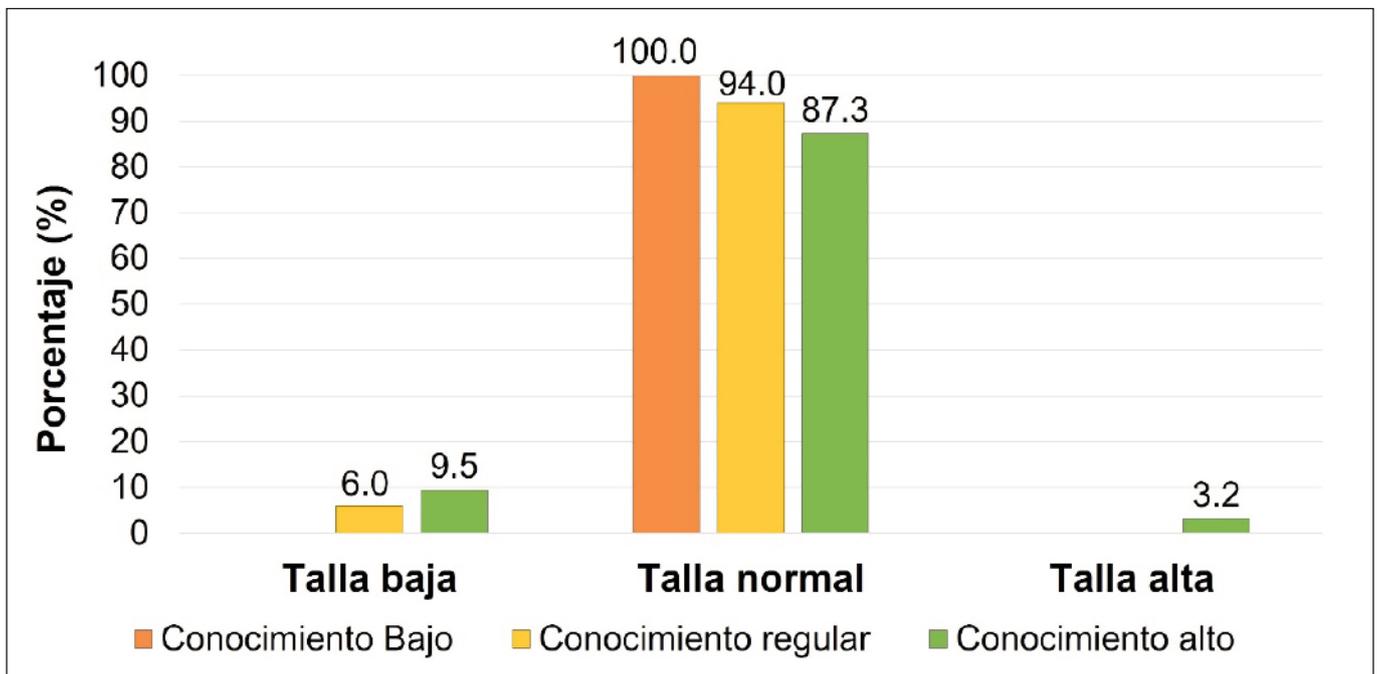


Figura 2. Talla para la edad de los escolares y nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres

DISCUSIÓN

La alimentación que llevan los niños escolares depende directamente de la familia, ya que tienen un rol importante en la elección y compra del alimento, es la figura materna la más influyente, por tanto, es importante que la madre tenga los conocimientos básicos respecto a la alimentación y nutrición

de su hijo para garantizar su buen desarrollo y crecimiento físico y académico¹¹.

La investigación evidenció un 47.4% de madres que tuvieron un conocimiento alto, un 50.4% de madres con un conocimiento medio y 2.3 % de madres con un conocimiento bajo. Un estudio similar realizado por Peña, evidenció que el

64% de las madres de niños en etapa preescolar conocen el contenido de una lonchera saludable, pero existe un desconocimiento del escolar sobre la composición de la lonchera saludable para cubrir la demanda energética del niño¹². En ambos estudios existe el conocimiento sin embargo no se conoce si la práctica en la elaboración de la lonchera saludable es realizada correctamente, ya que la inserción de la mujer en el mundo laboral, ha traído como consecuencia, la disminución del tiempo dedicado al cuidado y alimentación del niño, así mismo ha incrementado la adopción de nuevas formas de alimentación en las familias y las loncheras son preparaciones realizadas durante la mañana en el cual no sólo preparan el desayuno y la lonchera, también la organización para salir a trabajar, en el cual la atención y dedicación del niño es apresurado¹³.

El estudio de Tarqui y Álvarez⁵, mencionaron que a medida que aumenta la edad disminuye el porcentaje de loncheras saludables, siendo los niños entre cinco a siete años los que tuvieron la mayor prevalencia de loncheras saludables (6,2%), seguido por los niños entre 8 a 10 años (5,8%) y los niños entre 11 a 13 años (3,8%) ($p < 0,049$). Actualmente la mayoría de las madres tienen responsabilidades no solo con la alimentación del niño, también con el ámbito laboral, por lo que las preparaciones de las loncheras están compuestas por alimentos de fácil acceso, bajo costo con menor tiempo de preparación. Comprar alimentos ultraprocesados es una de las opciones más rápidas sin considerar el valor nutritivo que comprende la lonchera del escolar. Las bebidas de mayor consumo fueron las gaseosas que en su mayoría fueron compradas por los escolares, mientras que la mayoría de las preparaciones envasadas, postres, bocadillos fueron comprados por los escolares, siendo de alto en calorías y azúcar⁵.

Las prácticas del conocimiento alimentario de las madres influyen por diferentes factores como los hábitos y prácticas alimentarias que tuvieron desde la niñez, adolescencia o hasta la etapa adulta. Por ello urge capacitar, brindar talleres, sesiones demostrativas sobre las preparaciones loncheras saludables y alimentación en el escolar realizado por los nutricionistas con el objetivo que las madres posean correcta una información nutricional.

La situación del estado nutricional es importante en los escolares y va en relación a la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, la evaluación de esta variable será la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar¹².

En el estudio el IMC para la edad el 2.3% corresponde a delgadez, el 73.7% normal, 21.1% sobrepeso, obesidad con 3% y el 91% de los escolares presentaron talla. Estos resultados difieren a la investigación realizado por Salazar y Oyhenart¹⁴ quienes hallaron que el 54.3% presentó estado

nutricional adecuado; 5,6% desnutrición (3,9% baja talla y 1,7% Bajo IMC/Edad) y 40.1% exceso de peso (21.3% sobrepeso y 18,8% obesidad). Resultados similares fueron hallados por García et al.¹⁵, evidenciaron que el 33.7% de los escolares en peso normal son "muy inactivos", seguidos del 16.8% y 11.4% que presentan obesidad y riesgo de sobrepeso respectivamente. De igual manera el estudio de Mamani¹⁶, halló que el 12,1% de escolares evaluados presentaron obesidad con el IMC para la edad. Estos resultados pueden ser influenciados por el entorno familiar es primordial para la toma de decisiones en las preparaciones y fortalecimiento de los hábitos alimentarios y elaboración de las loncheras saludables. La participación de los padres en la alimentación del niño y generalmente se alinean a las prácticas de alimentación con la madre⁸, sin embargo, los abuelos también enriquecen la experiencia alimentaria de preescolares ofreciendo preparaciones caseras, expresando afecto con los alimentos, incluso opciones poco saludables, y apoyando a los padres a diversificar y estructurar la alimentación del niño^{17,18}.

La investigación encontró relación entre el estado nutricional (IMC/Edad) del escolar y conocimientos sobre lonchera saludable en las madres ($p = 0.024$) y no hubo relación con la Talla/edad ($p = 0.527$). Al respecto el estudio encontró que la mayoría presentaba IMC/edad normal y el 47.4% del conocimiento de la madre fue alto y un 50.4% regular. Lo que explica que la ingesta de una lonchera saludable que cubre entre el 10% al 15% de la energía total que se requiere durante el día influye directamente en el estado nutricional. Un consumo de lonchera no saludable alto en calorías y azúcares incrementa la energía y ello se evidencia en el incremento de peso por el consumo de alimentos ultraprocesados en sus loncheras escolares⁵. Por ello, la lonchera es importante porque diariamente brinda a los escolares tiene que ser muy nutritivo, completo (reguladores, formadores, energéticos) y balanceado, representa entre el 10-15% de la energía total diaria; debe contener agua como hidratante principal, esta merienda del día repone e incrementa las energías del niño sea en las horas de clase (rendimiento cognitivo) o la actividad física realizada en el recreo (correr, saltar, bailar, etc.).

Por otro lado, es importante los programas de intervención dirigidos a escolares para mejorar la calidad de las loncheras escolares y con ello el consumo de frutas y verduras. Las intervenciones educativas son efectivas como el estudio realizado por Soto et al., quienes evidenciaron que antes de la intervención 63,9% eligieron loncheras no saludables y después de la intervención 79,5% prefirieron loncheras saludables¹⁹.

La limitación de la investigación fue la existencia de pocos estudios publicados sobre conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares, no se evaluó la práctica, calidad y cantidad de nutrientes de la lonchera saludable, los resultados del estudio no pueden ser extrapolados a otros contextos.

CONCLUSIÓN

La obesidad y sobrepeso se asocia al conocimiento sobre lonchera saludable, una lonchera alta en calorías incrementa las necesidades energéticas del alumno, sin embargo, en la talla no hubo relación debido a factores como el costo y preferencias culturales y/o sociales. Por todo ello es importante sensibilizar y promover la preparación de loncheras saludables y el expendio de alimentos o preparaciones nutritivas en los quioscos de los colegios para garantizar una nutrición óptima en el escolar.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la I.E.P El Redentor y docentes por brindar las facilidades para el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

- OMS. Obesidad y sobrepeso. 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Programa Mundial de Alimentos./UNICEF. 2023. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú. <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>
- Mamani-Urrutia VA, Conde-Gutiérrez C, Espinoza-Trinidad K, López-Alvarado S, Patrocinio-Manotupa L. Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. *An Fac Med.* 2018;79(4):369-70.
- Ministerio de salud del Perú. Documento técnico modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. Perú; 2012. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3465.pdf>
- Tarqui-Mamani C, Alvarez-Dongo D, Tarqui-Mamani C, Alvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev Salud Pública.* junio de 2018;20(3):319-25. doi: 10.15446/rsap.V20n3.60879
- FAO. Educación alimentaria y nutricional. 2024. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Díaz N. Nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432. [Tesis para optar título profesional]. Lajas -Chota: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias De La Salud; 2022.
- Campo-Arias A, Oviedo HC. Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Rev Salud Pública.* diciembre de 2008; 10(5). <https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>
- Aguilar-Esenarro A, Contretas-Rojas M, Calle-Dávila-de-Saavedra, M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima. 2015.
- <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>
- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica. 2015. https://www.gob.pe/busquedas?term=antropometria&institucion=&topic_id=&contenido=&ort_by=none
- Molina P, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Coloma MJ, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Aten Primaria.* 2021;53(9):102122. doi:10.1016/j.aprim.2021.102122
- Macías M Adriana Ivette, Gordillo S Lucero Guadalupe, Camacho R Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev. chil. nutr.* 2012; 39(3): 40-43. doi: /10.4067/S0717-75182012000300006
- González-Pastrana Y, Díaz-Montes C. Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena. *Rev. salud pública.* 2015; 17(6): 836-847. doi:10.15446/rsap.v17n6.43642
- Salazar-Burgos RJ, Oyhenart EE, Salazar-Burgos RJ, Oyhenart EE. Estado nutricional y condiciones de vida de escolares rurales de Tucumán, Argentina: un estudio observacional transversal. *Rev Esp Nutr Humana Dietética.* marzo de 2021;25(1):111-20. doi: 10.14306/renhyd.25.1.1162
- García Hernández Nallely, Rivas Acuña Valentina, Guevara Valtier Milton Carlos, García Falconi Renan. Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horiz. sanitario .* 2020; 19(3): 453-459. doi:10.19136/hs.a19n3.3593.
- Mamani Víctor. Obesidad en escolares de acuerdo a tres índices antropométricos: análisis en una institución educativa pública de Lima, Perú. *Arch. Pediatr. Urug.* 2020; 91(1): 46-48. doi:10.31134/ap.91.1.7.
- Ikeda N, Fuse K, Nishi N. Changes in the effects of living with no siblings or living with grandparents on overweight and obesity in children: Results from a national cohort study in Japan. *PLoS One.* 2017;12(4):e0175726. doi:10.1371/journal.pone.0175726
- Young KG, Duncanson K., Burrows T. Influencia de los abuelos en la ingesta dietética de sus nietos de 2 a 12 años: una revisión sistemática. *Dieta Nutr.* 2018; 75: 291-306. doi: 10.1111/1747-0080.12411.
- Soto Hilario, Juvita Dina, Ida Villar, Enit, y Froilan Salinas, Lester. Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. *Conrado,* 15(70), 236-241.