

**Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado
“Santa Felicita”**



Carrera Profesional: Educación Primaria

**LONCHERAS SALUDABLES CONTRA LA ANEMIA
EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. “64438”**

2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR:

SUAREZ SUAZO Yuri William

HUANCAYO – PERÚ

2022

Hoja de firmas

DEDICATORIA

Para mis padres queridos Moisés y Jacinta por su inmenso amor incondicional y comprensión hacen lo posible para consolidar mis estudios.

Yuri

AGRADECIMIENTO

Ha llegado el momento de agradecer a nuestro divino padre celestial, por estar siempre a mi lado y permitirme culminar mi carrera profesional.

A toda mi familia, en especial para mis progenitores, por su tolerancia, su amor incondicional y por sus sabios consejos para seguir adelante hasta conseguir mi objetivo para ser profesional.

Al Instituto Superior Pedagógico Privado “Santa Felicitá” por darme la oportunidad de consolidar mis estudios profesionales.

Índice

Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I.....	13
MARCO TEÓRICO	13
1.1 Antecedentes	13
1.2 Bases teóricas y conceptuales	18
1.2.1. Ubicación geográfica	18
1.2.2. Base legal.....	20
1.2.3. Loncheras saludables.....	22
1.2.4. ¿Qué es una lonchera escolar saludable?.....	23
1.2.5. Correlación entre Alimentación Saludable y Lonchera Saludable	24
1.2.6. Alimentación a estudiantes.....	25
1.2.7. Anemia	26
1.2.8. Análisis	27
1.2.9. Anemia en Infantes.....	29
1.2.10. Anemia por falta de Hierro	29
1.2.11. Grados de anemia.....	30
1.2.12. Tratamiento	30
1.2.13. Prevención.....	31
1.3. Definición de términos básicos.....	31
1.4. Hipótesis de investigación	35
1.5. Operacionalización de las variables	36
CAPÍTULO II.....	37
DISEÑO METODOLÓGICO	37
2.1. Tipo y nivel de investigación	37
2.1.1. Tipo de investigación.....	37
2.1.2. Nivel de investigación.....	37
2.2. Métodos de investigación	38

2.3. Diseño de la investigación.....	38
2.4. Población y muestra.....	39
2.4.1. Población	39
2.4.2. Muestra	39
2.4.3. Muestreo.....	39
2.5. Técnicas e instrumentos de recopilación de datos	39
2.5.1. Técnicas de recopilación de datos	39
2.5.2. Instrumento de recolección de datos	40
2.6. Técnica de procesamiento de datos	40
CAPÍTULO III.....	41
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	41
3.1 Presentación e interpretación de resultados.....	41
3.1.1. Resultados generales de Loncheras Saludables	41
3.2 Análisis y discusión de los resultados.....	44
3.3 Discusión de resultados.....	52
Conclusiones	56
Recomendaciones	57
Referencias bibliográficas.....	58
Anexos	61
a. Instrumentos de acopio de datos.....	62
b. Base de datos.....	66
c. Otros.....	69

Índice de tablas

Tabla 1 Piramide Alimenticia para niños de 2 a 6 años de edad.....	26
Tabla 2 Niveles de Hemoglobina Ajustada.....	28
Tabla 3 Operacionalización de las Variables	36
Tabla 4 Tipos de Familia	66
Tabla 5 Grado de Instrucción de Padres de Familia.....	66
Tabla 6 Número de Hijos por Madre.....	66
Tabla 7 Loncheras Saludables Para Quinto Grado	67
Tabla 8 Loncheras Saludables para Sexto Grado	67
Tabla 9 Uso de Loncheras Saludables	67
Tabla 10 Alimentos que Deben Consumir	68
Tabla 11 Resultado de Encuestas sobre Loncheras Saludables.....	68
Tabla 12 Resultados de Encuesta sobre Anemia	68
Tabla 13 Alimentos que Contienen Hierro.....	68

Índice de figuras

Figura 1 Plano de ubicación	19
Figura 2 Mapa Político del Distrito de Rio Tambo.....	19
Figura 3 Ubicación de Comunidad Nativa.....	20
Figura 4 Resultado de Encuesta Loncheras Saludables	41
Figura 5 Resultado de Encuesta sobre Anemia.....	42
Figura 6 Alimentos que se debe consumir para combatir la anemia	43
Figura 7 Tipos de Familia.....	44
Figura 8 Grado de Instrucción de los Padres de Familia	46
Figura 9 Número de Hijos por Madre.....	47
Figura 10 Uso de Lonchera en Estudiantes de 5to Grado de Primaria.....	48
Figura 11 Uso de Loncheras en Estudiantes de 6to Grado de Primaria.....	49
Figura 12 Uso de Loncheras Saludables	50
Figura 13 Alimentos que debe Contener una Lonchera Saludable.....	51

Resumen

Esta investigación, “Loncheras Saludables contra la Anemia de los estudiantes en la I.E. 64438 - 2022”. Cuyo objetivo general: Contribuir en el mejoramiento de la alimentación en el colegio de Quempiri. El estudio de esta investigación es cuantitativo, tipo y diseño es descriptivo; con una población constituido de 20 estudiantes de la Institución Educativa “64438”, La muestra conformada por 15 estudiantes que fueron seleccionados al azar, se utilizó la encuesta, el instrumento utilizado el cuestionario. Los resultados fueron: durante la encuesta del pre - test el 60% de estudiantes consumen Loncheras que contienen comida chatarra, mientras solo el 40% de estudiantes consumen Loncheras saludables como reguladores, formadores y energéticos, asimismo los resultados respecto a los estudiantes que tienen anemia es el 40%, produciendo consigo que el 30% sufren consecuencias de la anemia como el cansancio, debilidad o sueño, mientras que el 30% sufren factores que ocasionan problemas de aprendizaje. Luego de culminada la intervención de entrenamiento, se administró nuevamente una encuesta pos - test, donde la preparación y consumo de loncheras saludables mejoro aun 60%, reduciéndose al 20% de estudiantes que tienen anemia, como evidencia se tiene que los estudiantes que tenían problemas de anemia muestran actitud de interés y mucho ánimo para aprender. Se concluye que la preparación y consumo de Loncheras saludables coadyuvan a superar el problema de la anemia y mejora el problema de aprendizaje.

Palabras claves: promoción de loncheras saludables, prevención de anemia, nivel de conocimiento.

Abstract

This research, "Healthy Lunch Boxes against Anemia of students at the I.E., 64438-2022". Whose general objective: Contribute to the improvement of nutrition at the Quempiri school. The study of this research is quantitative, type and design is descriptive; With a population made up of 20 students from the Educational Institution "64438", the sample made up of 15 students who were randomly selected, the survey was used, the instrument used the questionnaire. The results were: during the pre-test survey, 60% of students consume Lunch Boxes that contain junk food, while only 40% of students consume healthy Lunch Boxes as regulators, trainers and energy sources, as well as the results regarding students who have anemia. it is 40%, producing with it that 30% suffer consequences of anemia such as tiredness, weakness or sleep, while 30% suffer from factors that cause learning problems. After the training intervention was completed, a post-test survey was administered again, where the preparation and consumption of healthy lunch boxes improved even 60%, reducing to 20% of students who have anemia, as evidence is that students who had problems of anemia show an attitude of interest and great enthusiasm to learn. It is concluded that the preparation and consumption of healthy lunch boxes help to overcome the problem of anemia and improves the learning problem.

Keywords: promotion of healthy lunch boxes, prevention of anemia, level of knowledge.

Introducción

Las loncheras saludables ayudan a los estudiantes a lograr un buen desarrollo, crecimiento, satisfacer las exigencias alimentarias y los altos niveles nutritivos. Al estudiar sobre fiambreras beneficiosas, asimismo, tratamos de nutrición provechosa, porque una buena alimentación previene la anemia. La hemopenia también ha sido una dificultad en la salubridad pública en los postreros años, afectando al 35,7% infantes menores de 5 años, frente al 11,5% de los infantes en edad didáctica primaria.

Se elaboró el proyecto, teniendo como variables de investigación: Loncheras saludables y anemia, que tiene como objetivo reconocer el origen, consecuencias y prevención de anemia en los escolares; Asimismo, el estudio sigue un planteamiento cuantitativo – aplicado y cuasi - experimental. Para la población se constituyó 20 estudiantes y para los fines de este estudio, se cogieron como muestra a 15 estudiantes del 6to grado de la IE. N° “64438” que pertenece a la UGEL Río Ene Mantaro. Después de recolectar los datos, se ejecutó un banco de datos utilizando la hoja de cálculo Excel, posteriormente se realizaron cuadros de frecuencia y gráficos de barras, estas informaciones de los procesamientos de la investigación se utilizaron para el análisis de datos.

Respecto de las Loncheras saludables se realizó una encuesta de pre test, teniendo como resultado información que propicio el empleo de la Lonchera saludable para disminuir la anemia en los estudiantes; permitió obtener información de meritorio nivel de sabiduría de las mamás en los preparativos de loncheras saludables, encontrando resultados que no son las más adecuadas, entonces se logró saber que el 48% son madres que solo asistieron a la escuela primaria y por otro lado, el 46% terminó

la escuela primaria, lo que sugiere que estas no son personas a las que se les ha enseñado y capacitado para preparar adecuadamente loncheras saludables. Es por esta razón que encontramos estudiantes que sufren anemia en la población. Por último, se concluyó que existe una relación significativa entre lonchera saludable para prevenir la anemia en los estudiantes de la I.E. “64438” de la comunidad educativa de Quempiri.

La problemática que da origen a la investigación es ¿En qué medida el empleo de Loncheras saludables contribuye a reducir la anemia en los estudiantes de la I.E. 64438?

El informe está dividido en cuatro capítulos siguientes:

Capítulo I; Marco Teórico, Antecedentes o marco referencial, Bases teóricas y conceptuales, Definición de términos básicos, Hipótesis de investigación, Operacionalización de las variables

Capítulo II; Metodología, Tipo, Nivel, Método y Diseño de la investigación, Población, muestra y muestreo, Técnicas e instrumentos de recopilación de datos y procesamiento de datos.

Capítulo III; Análisis y Discusión de Resultados, Presentación e interpretación de resultados, Análisis y discusión de los resultados.

Por último, se presenta las Conclusiones, Recomendaciones, Referencias bibliográficas y Anexos

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes

Se revisaron como antecedentes nacionales los siguientes trabajos

Morán (2019), en su tesis *Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019*; se presentó en la Universidad Nacional de Tumbes. En resumen, señala: La obesidad y desnutrición son las problemáticas nutricionales frecuentes en los niños, afectando especialmente a los menores de 5 años de edad. El propósito del estudio fue establecer el vínculo entre el estado nutricional y la lonchera escolar de cincuenta niños del jardín de la I.E. Jesús de la Divina Misericordia y de la I.E privada particular Niño Jesús; la metodología fue cuantitativa correlacional y prospectivo, con diseño no experimental y transversal; la tarjeta de inspección y sondeo han sido las herramientas de recolección de datos para padres de niños en edad preescolar; Cuando se analizaron los resultados se utilizaron el programa SPSS, utilizando el estadístico coeficiente chi - cuadrado de Pearson que midió el nivel de las variables, el resultado demuestra que 52% (13) y 40% (10) y el 40 % y 20 % de las dos instituciones muestran un IMC anatómico natural no obstante de consumir una lonchera no saludable. También, las viandas energizantes, defensores y normalizadores se consumen con frecuencia y con poca frecuencia; y existen diferencias en el estado nutricional en estos grupos, los niños de instituciones públicas tienen bajo peso y los

niños de instituciones privadas tienen sobrepeso. La investigación señala que no existe trascendencia estadística en determinar la relación de las loncheras escolares y el valor nutritivo ($p = 0,66 > 0,05$ y $p = 0,13 > 0,05$) en instituciones públicas y privadas.

Huamanyauri (2019) en su investigación *Aplicación del programa salud vida para disminuir la anemia en niños de tres años de edad - Huarochirí - 2019*. Presentado a la Universidad Cesar Vallejo de Lima. En resumen, señala: El propósito general conocer la implementación del sistema energía saludable que reduce la hemopenia en infantes de 3 años en Huarochirí en el año 2019. El estudio fue básico, descriptivo y cuantitativo. Con una muestra de 20 mamás de los infantes de la Institución Educativa Virgen María de asunción Huarochirí. Para recolección de información fue una encuesta y para el instrumento de medición fue el cuestionario, se validó mediante evaluación real, para la fiabilidad se utilizó el codificador KR 20, el cual arrojó una valoración de 0.91 correspondiente de la variable anemia, demuestra que el instrumento es muy fiable. Con la siguiente conclusión: La implementación del sistema de salud vida reduce la anemia en niños de 3 años de Huarochirí - 2019, que se realizó según el estadístico t de Student (sig. bilateral = $0.05 < 0.05$) aplicado al pre y pos test, determina que la implementación del sistema de vida saludable reduce la anemia en infantes de 3 años de Huarochirí año 2019.

El Instituto Nacional de Salud, El 12 de febrero del 2019 presentó loncheras escolares saludables para prever la anemia. El experto también dio recomendaciones para mantener la alimentación sana en época de calor. Una fiambarrera escolar salubre es algún comestible o grupos de alimentos (y/o

preparados) que los niños comen durante las vacaciones o el recreo escolar. Contiene los tres tipos de alimentos: frutas, bebidas y sólidos (como granos, almidones o legumbres) carentes de azúcar, sal y aceite. Una merienda escolar debe corresponder al 10 - 15 % del requerimiento total de energía. La población escolar del Perú, aparte de tener sobrepeso y obesidad, también puede ser anémica. Las secuelas de la hemopenia en los infantes afectan el crecimiento de la psicomotricidad e intelectual de los infantes, tienen desenlaces graves en los rendimientos escolares y el riesgo padecer enfermedades en la edad adulta.

Se tomaron en cuenta como antecedentes internacionales los siguientes estudios:

Gonzales y Perugachi (2021) con la investigación *Lonchera saludable: Herramienta de educación nutricional para implementar buenos hábitos alimenticios para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 8 a 10 años*. Estudio presentado en la Universidad San Francisco de Quito – Ecuador. El resumen muestra lo siguiente: Los niños corren el riesgo a una deficiente nutrición porque sus progenitores no están conscientes de la ingestión salubre y el ejercicio corporal, este desconocimiento puede ocasionar diversas perturbaciones, por ejemplo, en la circunstancia nutricional la presencia de la obesidad; la cual es una enfermedad que desencadena condiciones como el surgimiento de hiperglucémico tipo II, lo cual reduce la duración de vida. El sobrepeso y la obesidad se deben al sedentarismo nacido desde niño y al comportamiento alimentario de una persona. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a mantener ese estilo nutritivo hasta la edad adulta. Según el informe de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) el año 2018, el

sobrepeso y la obesidad es del 8,5 % en los preescolares y se triplica en los escolares debido al bajo hábito de consumir frutas y verduras y al alto grado de consumir grasas y azúcares. Teniendo en cuenta que los infantes pasan medio día en las escuelas, donde se sirven principalmente alimentos ultra procesados; Lo ideal es crear un instrumento para crear buenas costumbres alimentarias que será clave en la prevención de este problema, por lo que la Guía de Almuerzo Saludable (2015) pretende ser un instrumento de didáctica nutricional para promover la ingestión de viandas salubres; Diseñado para las Madres de familia, que son la influencia en el infante. El modelo proporciona información sobre las necesidades nutricionales de la escuela, en las que la lonchera escolar debe ofrecer beneficios, también herramientas para ayudar a elegir alimentos salubres y procedimientos de almacenamiento e higiene de los alimentos. Además, se presentan ideas de prescripciones adecuadas para las necesidades escolares.

Muñoz y Zambrano (2019), presentaron la investigación *Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020*, en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil – Ecuador. En su resumen señala: La nutrición es sumamente importante durante la escolaridad, porque es necesario para el correcto desarrollo y crecimiento de los infantes. La nutrición adecuada, especialmente en ellos, ayuda a prevenir patologías crónicas no infecciosas a largo plazo. El objetivo primordial de esta investigación fue conocer el entendimiento de las Madres en la preparación y contenido de las loncheras que se envían a los estudiantes de dos años de

enseñanza básica en la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano. El artículo sigue un diseño de investigación transversal cuantitativo. Los datos se recopilaron de 83 niños y 76 padres, los datos se recopilaron mediante la observación de las loncheras y los cuestionarios de los padres. La encuesta encontró que el número total de loncheras constaba de 52 % de viandas sugeridas y 48 % de viandas no sugeridas, con la diferencia del 3 % más saludable en el sector de las mujeres. Pese de la alta sabiduría de las Madres, existe menos de 5 % entre alimentos recomendados y no recomendados a la hora de distribuir los almuerzos escolares.

Montecel y Suarez (2019) con la investigación *Lonchera escolar y su relación con el rendimiento académico de niños de 5 años en la unidad educativa “La Ronda” Cantón Babahoyo, provincia de los Ríos, periodo mayo - septiembre 2019*. Perteneciente a la Universidad Técnica de Babahoyo-Ecuador. En el resumen dice: Este estudio se realizó en el centro de aprendizaje “La Ronda”, institución donde los niños estudian para adquirir nuevos conocimientos básicos y con ello mejorar su motricidad y lograr un desarrollo integral para su futura formación profesional. El propósito del estudio fue como se relaciona la calidad del aprendizaje de lonchera escolar y actividad académica de los infantes de 5 años del centro educativo. En el estudio se aplicó el método descriptivo e inductivo, la cual logró resultados relacionados con el tema presentado a través de la información entregada para explicar los componentes del almuerzo escolar utilizando los cuestionarios de los padres y docentes de los niños, en la, que evidenció que las viandas de la lonchera escolar provengan de alimentos procesados que contienen más calorías que las destinadas a la lonchera, además, los docentes reconocieron que el rendimiento se

ve afectado por diversos factores externos, que reducen el capacidad de los niños para responder, participar y adaptarse a las tareas de aprendizaje, debido a que la lonchera escolar no contiene alimentos nutritivos y variados para los niños de 5 años de tal manera que la alimentación que brindan los padres afecta el desarrollo general de los estudiantes en el contexto de la relación con el rendimiento académico es actualmente un tema de investigación, debido a que es necesario fomentar los conocimientos y habilidades de los niños desde edades tempranas.

1.2 Bases teóricas

1.2.1. Ubicación geográfica

Se desarrolló en la I. E. N° 64438 de QUEMPIRI que se encuentra ubicada en el territorio próximo en la margen derecha de la cuenca del Ene:

Ubicación : Comunidad Nativa de Quempiri

Distrito : Rio Tambo

Provincia : Satipo

Región : Junín

Figura 1

Plano de Ubicación



Figura 2

Mapa Político del Distrito de Rio Tambo



Figura 3*Ubicación de Comunidad Nativa***1.2.2. Bases legales**

- Constitución Política del Perú del año 1993
- Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias
- Ley N° 28044, Ley General de Educación
- Ley N° 30021 Ley de la promoción de alimentación saludable para niños y niñas. Objeto promocionar y proteger la salud pública.
- Ley N° 1062 Ley de inocuidad de los alimentos para garantizar a los consumidores inocuidad en alimentos protegiendo su vida y salud.
- Ley N° 27657 Ley del ministerio de salud, establece las normativas, procedimientos y directrices para supervisar las actividades en temas de higiene y alimentación.
- Ley N° 29571 protección y defensa del consumidor
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.

- Decreto Supremo N° 021 – 2013 – MINAGRI, que aprobó la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2013 – 2021.
- Decreto Supremo N° 008 – 2015 – MINAGRI, que aprobó el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2017 – 2021.
- Decreto Supremo N° 003-2002-SA, que aprueba las disposiciones referidas a las prestaciones ofrecidas por el Seguro Integral de Salud (SIS).
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprobó el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprobó el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.
- Decreto Supremo N° 012-2018-SA, que aprobó el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes y su Reglamento aprobado con Decreto Supremo N° 017-2017-SA.
- Resolución Ministerial N° 209-2015-MINSA, que aprobó el Documento Técnico: Gestión para la Promoción de Actividad Física para la Salud.
- Resolución Ministerial N° 229-2016-MINSA, que aprobó el Documento Técnico: Lineamientos de Políticas y Estrategias para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2016-2020.
- Decreto N° 007 – 98 – SA establece respectivas normativas técnicas en temas de sanidad para fabricar alimentos en base a granos y otros orientados hacia programas sociales de alimentación.

- Resolución Ministerial N° 850-2016-SA, que aprueba el documento denominado “Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud”.
- Resolución Ministerial 610-2004/MINSA que aprueba la Norma Técnica N° 010-MINSA-INS-V 0.1 “Lineamientos de Nutrición Infantil”.

1.2.3. Loncheras saludables

Según el Boletín Nestlé (2019), Las loncheras saludables aseguran un buen desarrollo y crecimiento para los niños además de satisfacer las necesidades de energía y altos niveles de nutrientes que pueden entenderse de manera precisa y óptima.

También agrega que las fiambreras nutritivas o salubres deben contener diversos ingredientes nutricionales, como alimentos energéticos que le den a la persona la fuerza para realizar todo el trabajo orgánico que sostiene a una persona, enfatizando los carbohidratos y las grasas; El primero (los hidratos de carbono) proporciona energía para uso inmediato a través de la melaza que pasa por el flujo sanguíneo, que también es utilizada por las fibras para el movimiento y las células para el trabajo cultural.

De igual manera, el Boletín señala que el segundo grupo está formado por los alimentos protectores, también conocidos como entrenadores, cuya función es proporcionar los elementos necesarios para restaurar, moldear o reformar las células de los sistemas corporales, posibilitando su desarrollo a través de la formación de músculos y huesos. Este tipo de alimentación es fundamental en

esta etapa de desarrollo. Las viandas básicas se componen principalmente de proteínas, de las que solemos tener carnes como la ternera, el pollo y el pescado, pero también la leche y sus variantes como el yogur y el queso; pelotas; legumbres, destacando lentejas, soja, guisantes, garbanzos.

Además el Boletín dice que, los alimentos reglamentarios son grupos que contienen minerales, vitaminas y agua, este sería un conjunto de comidas que no promueven la fuerza, a pesar de que provoca la posibilidad de que el resto de las comidas cumplan con el propósito que les corresponde, debido a que la bioquímica alimentos resistentes, que suelen presentarse en el organismo, requieren agua en grandes cantidades, a pesar de que son el elemento más importante del cuerpo, aunque los minerales y vitaminas se necesitan en pequeñas cantidades, cabe señalar que las frutas y verduras son las principales fuentes de minerales y vitaminas, pero se encuentran en los alimentos de origen animal.

1.2.4. ¿Qué es una lonchera escolar saludable?

El INSP (2020), en su página WEB, define a la lonchera saludable como una preparación consumida entre comidas, que en nada sustituye al desayuno, comida o cena. Además, de ser sencillo de preparar, práctico de transportar, ligero, nutritivo y lo principal económico. También, debe proporcionar al infante acceso a energía y nutrientes esenciales que suplen entre un 10 % y un 15 % las necesidades energéticas para mantenerlo activo durante todo el día.

Se debe considerar que un estudiante saludable es una buena actividad física y mental, que se expresa en sus diversas características indicando un adecuado estado nutricional, pues estas son sin duda cosas que regulan el funcionamiento del organismo, las cuales se irradian a todas las partes del cuerpo. Los indicadores antropométricos son una herramienta en su evaluación, que tiene como objetivo evaluar diversos factores relacionados con el estado nutricional, que determinar el diagnóstico nutricional de diferentes grupos de edad, lo que ayuda a mejorar el proceso nutricional.

1.2.5. Correlación entre Vianda Salubre y Fiambrera Salubre

Cuando hablamos de fiambrera salubre, además hablamos de una dieta salubre porque previene la anemia. El Ministerio de Educación del Ecuador (2021) señala que una vianda sana y equilibrada es muy importante en las diferentes etapas de la vida, especialmente durante la fase de crecimiento, debido a que los niños necesitan insumos necesarios en esta fase, como vitaminas, proteínas, carbohidratos. y grasas para su correcto desarrollo.

Hablando de alimentación saludable, también determinamos la alimentación adecuada de cada niño según la etapa de su vida para mantener una nutrición adecuada. Según Kathleen, Escott y Raymand (2023), los bebés necesitan alimentos nutritivos apropiados para su edad durante las fases de desarrollo y crecimiento. Por lo tanto, si la ingesta está por debajo del nivel requerido, el niño está desnutrido.

1.2.6. Alimentación a estudiantes

La doctora Bretel, (2022) en su blog, hace mención que la escolaridad, es un momento encantador y educativo, se emociona cuando habla de preferencias alimentarias como pan, cereales, frutas, verduras, carne y leche. El manual menciona que los niños de esta edad ya han alcanzado la plena madurez de los órganos y sistemas relacionados con la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes, su crecimiento es más lento y estable, por lo que su peso aumenta en 2 kilogramos y 5 - 6 cm. al año, realizan una actividad física más intensa, lo que aumenta el consumo de energía.

Para que los niños recuperen estas energías, tienen que adaptarse a la nueva ingesta calórica, lo que hace que existan diferencias en su alimentación, principalmente en cuanto a la cantidad.

En el modelo de dieta preescolar, un niño suele consumir 1.600 calorías, lo que supone 50 % de hidratos de carbono, 31 % de lípidos y 18 % de proteínas. Y para que los estudiantes consuman esta cantidad de alimentos, recomienda tener en cuenta la pirámide alimenticia a la hora de implementar una dieta. Aquí tienes una tabla de los grupos de alimentos y sus porciones que más consumen los niños de esta edad.

Tabla 1*Pirámide Alimenticia Para Niños de 2 a 6 años de Edad*

Pirámide Alimenticia Para Niños de 2 a 6 años de Edad		
Grupo Alimenticio	Nº de Porciones	Sugerencias para servir
Pan/Cereal	6 o mas	Elija cereales integrales y cereales ricos en hierro
frutas	2 o más	Tome 118 ml (4 oz) de jugo de naranja o de otro alimento rico en vitamina C.
Verduras	3 o más	Incluya vegetales ricos en vitamina A, preferiblemente cocidos hasta que estén firmes, tibios en lugar de calientes.
Carnes	2	Las porciones de carne roja para niños son fundamentales para la síntesis de glóbulos rojos.
Leche	2	No se estrese a expensas de los nutrientes formadores de sangre. Las leches bajas en grasa ahora están permitidas.

Fuente: Lutz y Przytulski. (2013, p. 23).

1.2.7. Anemia

La OMS (2017), determina a la anemia de la siguiente manera:

La anemia es una enfermedad en la que el número y el tamaño de los glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina cae por debajo de cierto límite, lo que reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno por todo el cuerpo. La anemia es un indicador de mala nutrición y salud. (p. 1)

Castillo (2011), dice que no solo la ferropenia debe considerarse un estado carencial simple porque afecta también a la eritropoyesis, provocando anemia, y afecta a otros órganos y funciones, provocando trastornos no hematológicos con mayor morbilidad en la infancia de bajo rendimiento en la escala de desarrollo y crecimiento, y problemas de aprendizaje.

También menciona que la anemia es una condición muy común y, a pesar de ser tan común, a veces es mal diagnosticada, mal tratada y muchas veces mal explicada a los pacientes.

Explica que la anemia suele conocerse como falta de sangre, y este nombre no es del todo erróneo, porque anemia significa disminución del número de glóbulos rojos (eritrocitos o glóbulos) en la sangre. Estas son las células que llevan la sangre a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

1.2.8. Análisis

La anemia se diagnostica en un análisis de sangre que mide los glóbulos rojos, su medición se basa en valores normales de hematocrito (40 % - 45 %) y hemoglobina ($\geq 11,0$ g/dl).

Si los valores de hemoglobina y hematocrito están por debajo de los valores considerados normales, el paciente puede estar anémico. Es muy importante señalar que los valores normales varían según su ubicación.

La Norma Técnica - Manejo Terapéutico y Preventivo de la Anemia en Niños, Adolescentes, Embarazadas y Mujeres Embarazadas (2012) menciona

que la corrección de hemoglobina ocurre cuando el paciente se encuentra en zonas que se encuentran a más de 1000 metros sobre el nivel del mar.

Tabla 2

Niveles de Hemoglobina Ajustada

Niveles de Hemoglobina Ajustada = Hemoglobina Observada – Factor de Ajuste por Altitud								
Altitud (m.s.n.m.)		Factor de Altitud	Altitud (m.s.n.m.)		Factor de Altitud	Altitud (m.s.n.m.)		Factor de Altitud
Desde	Hasta		Desde	Hasta		Desde	Hasta	
10001	1041	0.1	3082	3153	2	4183	4235	3.8
1042	1265	0.2	3154	3224	2.1	4236	4286	3.9
1266	1448	0.3	3225	3292	2.2	4287	4337	4
1449	1608	0.4	3293	3360	2.3	4338	4388	4.1
1609	1751	0.5	3361	3425	2.4	4389	4437	4.2
1752	1882	0.6	3426	3490	2.5	4438	4487	4.3
1883	2003	0.7	3491	3553	2.6	4488	4535	4.4
2004	2116	0.8	3554	3615	2.7	4536	4583	4.5
2117	2223	0.9	3616	3676	2.8	4584	4631	4.6
2224	2325	1	3677	3736	2.9	4632	4678	4.7
2326	2422	1.1	3737	3795	3	4679	4725	4.8
2423	2515	1.2	3796	3853	3.1	4726	4771	4.9
2516	2604	1.3	3854	3910	3.2	4772	4816	5
2605	2690	1.4	3911	3966	3.3	4817	4861	5.1
2691	2773	1.5	3967	4021	3.4	4862	4906	5.2

Fuente: Norma Técnica - Tratamiento terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, gestantes y puerperio, (2012)

1.2.9. Anemia en Infantes

La American Academia of Pediatrics, (2011) menciona que un infante puede tener anemia si su organismo presenta alguno de los siguientes indicadores:

- a) No produce suficientes glóbulos rojos: esto puede suceder si su dieta no contiene suficiente hierro y otros nutrientes (por ejemplo, anemia por deficiencia de hierro)
- b) Destruye una gran cantidad de glóbulos rojos: este tipo de anemia generalmente ocurre cuando un el niño tiene una enfermedad subyacente o un trastorno hereditario de los glóbulos rojos (por ejemplo, anemia de células falciformes)
- c) Pérdida de glóbulos rojos debido a sangrado (hemorragia): Esto puede deberse a una pérdida de sangre obvia, como en una pérdida de sangre masiva. Períodos o pérdidas prolongadas y lentas, posiblemente con evacuaciones intestinales (heces).

1.2.10. Anemia por falta de Hierro

El Comité Nacional de Hematología, Oncología y Medicina Transfusional (2017), menciona que este es el tipo de anemia más común, causando principalmente fatiga y dificultad para respirar.

Las causas que pueden causar este tipo de anemia son:

- Pérdida de sangre: por pérdida continua y lenta de sangre en el organismo.

- Falta de hierro en los alimentos: el cuerpo recibe hierro de los alimentos, como las verduras de hoja verde y la carne.
- Incapacidad para absorber el hierro: debido a trastornos intestinales que afectan la capacidad del intestino para absorber los nutrientes de los alimentos.

1.2.11. Grados de anemia

El comité establece la clasificación de la siguiente manera:

a) Anemia leve: Es una enfermedad común y tratable que puede presentarse en cualquier persona. No causa complicaciones si se trata a tiempo. Se considera leve si está entre 10,0 y 10,9.

b) Anemia moderada: La anemia es una condición caracterizada por la ausencia de una cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos para transportar suficiente oxígeno a los tejidos del cuerpo. La anemia puede ser temporal o de larga duración y puede variar de leve a grave y oscila entre 7,0 y 9,9.

c) Anemia severa: Esta es una condición en la que el cuerpo ya no tiene suficientes glóbulos rojos sanos más pequeños que < 7,0.

1.2.12. Tratamiento

El comité también recomienda que el tratamiento preventivo y terapéutico de la anemia se base en productos farmacéuticos como el jarabe de sulfato de hierro o el jarabe de complejo Polimaltosado de hierro a la dosis de 3 mg/kg/día. Dosis máxima: 90 mg/día y duración. 6 meses consecutivos.

1.2.13. Prevención

La comisión también señala que la prevención se basa principalmente en el estilo nutricional, los niños deben recibir el hierro de los alimentos, que puede provenir principalmente de dos fuentes; El hierro hemo, que se encuentra en alimentos como el hígado, la sangre, el bazo, la carne roja, el pescado y el hierro no hemo, se encuentra en productos vegetales, se encuentra en vegetales como lentejas, frijoles, frijoles y guisantes, y vegetales como la espinaca, y algunos productos de origen animal como la leche y los huevos. También se encuentra en la harina de trigo fortificada.

1.3. Definición de términos básicos

Alimento

Es una sustancia que tiene la capacidad de aportar los nutrientes y la energía necesarios para realizar las funciones básicas de un determinado organismo. Todos los seres vivos necesitan alimento: humanos, animales y plantas.

Anemia

Es una afección que se desarrolla cuando la sangre produce menos glóbulos rojos sanos de lo normal. Cuando tienes anemia, tu cuerpo no recibe suficiente sangre oxigenada. La falta de oxígeno puede causar fatiga o debilidad.

Calorías

Medición del contenido energético de los alimentos. El cuerpo necesita calorías para realizar sus funciones como la respiración, la circulación y la actividad física.

Cuando una persona está enferma, su cuerpo puede necesitar calorías adicionales para combatir la fiebre u otros problemas.

Constructores

Son sustancias ricas en proteínas que son necesarias para la formación de tejidos. Por tanto, su consumo en calidad y cantidad suficiente es necesario para mantener una dieta saludable (Informe Pericial sobre Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas).

Emanación

Es la producción gradual de cosas inferiores en una línea de descendencia de seres superiores, sufriendo una decadencia gradual del ser y la bondad.

Estudiantes

Palabra que se puede utilizar para referirse a aquellos que se dedican a comprender, aplicar y leer conocimientos relacionados con la ciencia, la disciplina o el arte.

Formadores

Los nutrientes básicos son alimentos que contienen proteínas, vitaminas y minerales que participan en el crecimiento y desarrollo de las células y estructuras que componen el cuerpo humano e influyen en la nutrición del niño.

Hematíes

Son glóbulos encargados de transportar oxígeno a los órganos y tejidos. Dentro de los glóbulos rojos se encuentra la proteína responsable del color rojo de la

sangre, la hemoglobina. Además, los glóbulos rojos ayudan a eliminar el dióxido de carbono del cuerpo.

Hematocrito

Pruebas de laboratorio que miden el porcentaje de glóbulos rojos en sangre total.

Por lo general, se solicita como parte de un hemograma completo

Hierro

Mineral esencial que el cuerpo necesita para producir hemoglobina, la sustancia sanguínea que transporta el oxígeno desde los pulmones a los tejidos de todo el cuerpo.

Hierro hemínico

Es un hierro que participa en la estructura del grupo del hierro ligado a las porfirinas. Forma parte de la hemoglobina, la mioglobina y de diversas enzimas como los citocromos. Se encuentra solo en alimentos de origen animal como el hígado, la sangre, el bazo, el hígado, los riñones, el cuy, la carne de res, etc. La absorción es del 10 – 30 %.

Lonchera

Las loncheras saludables garantizan el buen rendimiento escolar, por lo que los expertos en nutrición de EsSalud, como institución pública, recomiendan que estas meriendas contengan tres tipos de alimentos: energéticos (carbohidratos), sustancias de ejercicio (origen animal) y sustancias protectoras (frutas y verduras).

Nutritiva

Se pueden clasificar en proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Un alimento se considera nutritivo si contiene una cantidad significativa de uno o más de estos nutrientes.

Proteínas

Son moléculas grandes y complejas que realizan muchas funciones críticas en el cuerpo. Hacen la mayor parte del trabajo en las células y son importantes para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Reguladores

Aportan los nutrientes necesarios, para que la energía y las sustancias reguladoras se complementen y mantengan el funcionamiento del organismo. Estos incluyen frutas, verduras y legumbres, y agua. Alimentos ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

Saludable

Estar sano, y no se trata solo de no enfermarse, se trata de que tu cuerpo funcione bien y se sienta bien y pueda "funcionar" correctamente. Todas las personas se enferman. La salud y la enfermedad son dos caras de la moneda de la vida.

Talasemia

Este es un grupo de anemias hemolíticas microcíticas hereditarias caracterizadas por una síntesis defectuosa de hemoglobina.

1.4. Hipótesis de investigación

- El empleo de Loncheras saludables contribuye de manera efectiva al mejoramiento de la alimentación de los estudiantes, previniendo y/ o reduciendo la anemia en los estudiantes de la I. E. N° “64438”, favoreciendo así al logro de sus aprendizajes.

1.5. Operacionalización de las variables

Tabla 3

Operacionalización de las Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
V.I. Lonchera saludable	Según el Instituto Nacional de Salud del Perú, se define como una preparación que se consume entre comidas y que no reemplaza en nada al desayuno, almuerzo o cena. Además, debe ser fácil de preparar, práctico de transportar, ligero, nutritivo y sobre todo económico. Además, debe proporcionar al niño o niña acceso a energía y nutrientes esenciales que suplen entre un 10% y un 15% de las necesidades energéticas para mantenerlo activo durante todo el día.	La OMS recomienda tomar al menos 400 gr. o 5 raciones al día entre frutas y verduras para prevenir enfermedades crónico degenerativas. Según el MINSA Una lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparados) que los niños comen durante las vacaciones o el recreo escolar.	Composición Grupos de Alimentos Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • Energéticos • Reguladores • Formadores • Hidratantes • Animal • Vegetal • Mineral • Bueno • Malo 	Politémica	Cuestionario sobre la lonchera saludable
V.D. Anemia	Es un trastorno de la sangre que puede afectar a personas de todas las edades, razas y etnias. La anemia ocurre cuando la cantidad de hemoglobina en la sangre es baja. Esto significa que el cuerpo no está recibiendo suficiente oxígeno.	Asegura que las madres reconozcan las causas y consecuencias de la anemia en los niños y cómo prevenirla	Leve Moderada Severa	<ul style="list-style-type: none"> • Signos y síntomas. • Anemia por Deficiencia nutricional. • Factores de riesgo. • Medidas alimentarias. 	Policotómica	Cuestionario sobre prevención de la anemia escolar.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y nivel de investigación

2.1.1. Tipo de investigación

La investigación pertenece al tipo de investigación aplicada, toda vez que se propone solucionar un problema con los conocimientos científicos básicos que se maneja, sobre la enfermedad, anemia y sobre lo que son las loncheras saludables.

Este tipo de investigación tiene como finalidad mejorar, completar u optimizar el funcionamiento de los sistemas, procedimientos, normas y reglamentos técnicos vigentes teniendo en cuenta el desarrollo de la ciencia y la tecnología. Por lo tanto, este tipo de investigación no es apto para clasificar en verdadero, falso o probable, sino en eficaz, viciado, ineficaz (Ñaupas H. M., 2013, pp. 69-70).

2.1.2. Nivel de investigación

El nivel de indagación en el que se sitúa este trabajo es descriptivo. Según Tamayo y Tamayo (2006), este nivel de investigación implica describir, registrar, analizar e interpretar la naturaleza y composición de fenómenos o procesos; centrándose en las conclusiones dominantes o cómo funciona una persona, grupo, cosa en el presente. (p.28). Este conocimiento profundo de la realidad nos

permite generar una propuesta como solución al problema, en este caso loncheras saludables.

2.2. Métodos de investigación

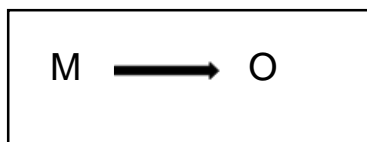
Se utilizó el método científico como método principal. Según Tamayo y Tamayo (2006), “método científico un conjunto de métodos utilizados para formular problemas científicos y probar hipótesis e instrumentos de investigación” (p. 30).

Se utilizó como método secundario un método descriptivo, que según Mario Tamayo y Tamayo (2006) presenta “el registro, análisis e interpretación de la naturaleza y composición de los fenómenos o procesos” (p. 8).

2.3. Diseño de la investigación

El diseño de investigación que se utilizó fue el no experimental descriptivo.

Según Tamayo y Tamayo (2006), la investigación descriptiva implica “describir, registrar, analizar e interpretar la naturaleza y composición de fenómenos o procesos; el foco está en los hallazgos dominantes o cómo funciona una persona, grupo, cosa en el presente” (p. 28).



Donde:

M: Muestra (Estudiantes de la Institución Educativa “64438, Quempiri”, 2022.)

O: Observación (Condiciones de salud frente a la anemia y uso de la lonchera saludable)

2.4. Población y muestra

2.4.1. Población

Lo conformaron 20 estudiantes de la Institución Educativa N° “64438” – Quempiri.

2.4.2. Muestra

Como muestra se empleó a 15 estudiantes de la Institución Educativa N° “64438”, Quempiri, quienes cumplían con los requisitos de inclusión inicial: Mostrar algún nivel de anemia.

2.4.3. Muestreo

El muestreo fue no aleatorio, considerándose las condiciones de inclusión. Por lo tanto, fue una muestra accidental.

2.5. Técnicas e instrumentos de recopilación de datos

2.5.1. Técnicas de recopilación de datos

En el proceso de recolección de datos se considera la tecnología como medio de avance, en este caso el método de recolección de datos fue una encuesta.

Según Hernández Sampieri (2000),” la encuesta consiste en una serie de preguntas sobre una o más variables medibles” (p.26).

Las técnicas de investigación son un conjunto de herramientas, procedimientos e instrumentos utilizados para obtener conocimiento e información. Se utilizan de acuerdo con los protocolos establecidos en la metodología de investigación prescrita.

Además, este estudio utilizó otra técnica de recolección de datos, como es la observación, que consiste en el proceso de registro de comportamientos y situaciones observables, métricas e indicadores relacionados con el objeto de estudio a través del contacto directo con el sujeto. Este método fue utilizado a lo largo de la investigación, ya que a través de los sentidos los investigadores profundizaron su primer contacto con la realidad problemática.

2.5.2. Instrumento de recolección de datos

Básicamente se utilizó un cuestionario. Según Sampieri Hernández (2000), “el cuestionario es quizás el más utilizado para la recolección de datos; consiste en preguntas sobre una o más variables medibles” (p. 3).

2.6. Técnica de procesamiento de datos

Se procesó mediante la estadística descriptiva. La que se utiliza para describir cuantitativamente la situación a identificar y con dichos datos poder realizar las gráficas de barras con sus respectivas interpretaciones teniéndose información clara y precisa sobre la anemia y sobre el uso de lonchera saludables.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Presentación e interpretación de resultados

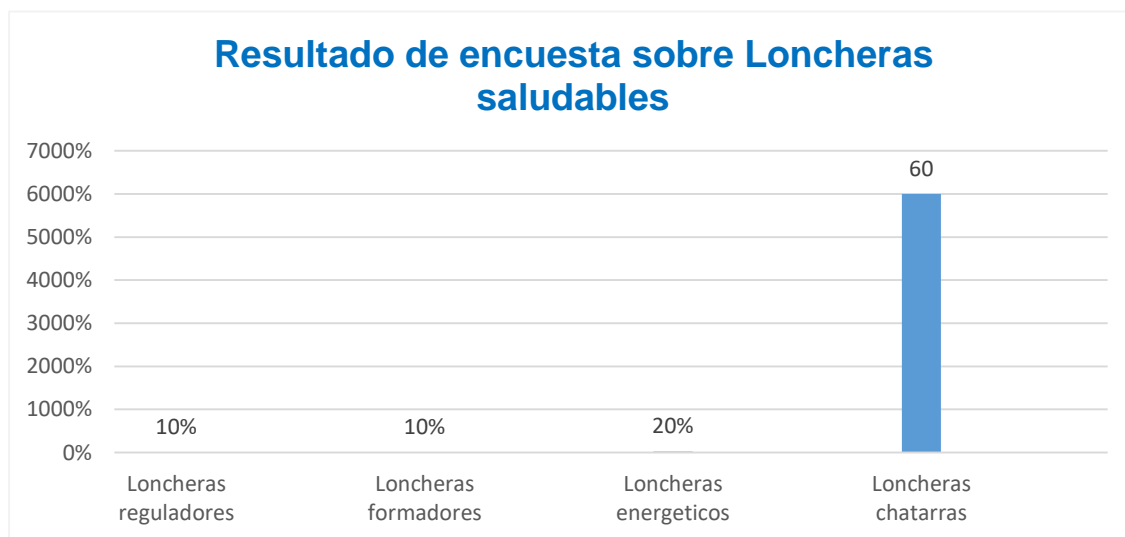
Para presentar los resultados primero se elaboró una base de datos en el programa estadístico Excel, luego de lo cual se elaboraron gráficos de barras con su interpretación para completar el proceso de investigación.

3.1.1. Resultados generales de Loncheras Saludables

a) Resultados de la encuesta sobre loncheras saludables

Figura 4

Resultados de Encuesta Loncheras Saludables

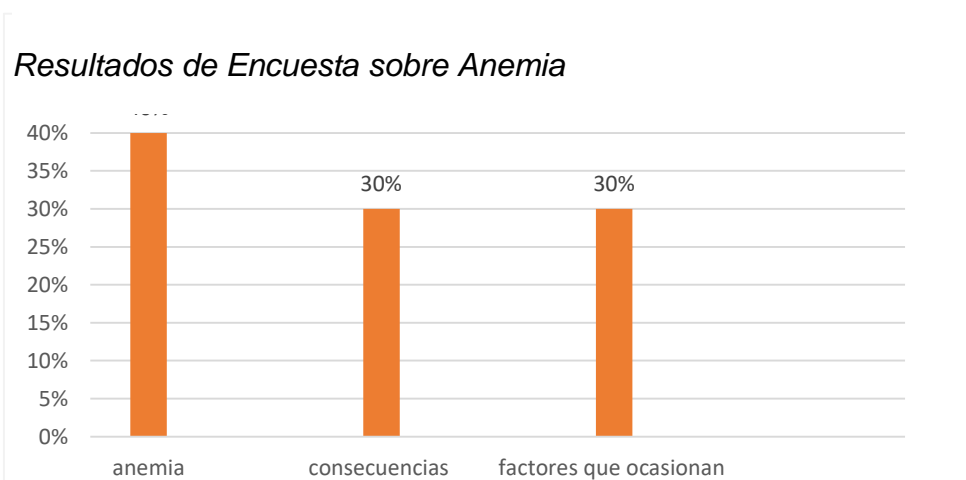


Fuente: instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 4 respecto al resultado de encuesta sobre Loncheras saludables de la Institución Educativa “64438, Quempiri”, se puede observar que el 10% de Loncheras reguladores son alimentos ricos en minerales y vitaminas que protegen a los estudiantes de enfermedades. Mientras que las Loncheras formadores representan el 10% y ellas aportan proteínas que promueven un apropiado desarrollo y crecimiento, por otro lado, las Loncheras energéticos aportan energía para diversas actividades físicas como (caminar, correr, deportes, etc.). así mismo se tiene la Lonchera chatarra que contiene papitas, queques, caramelos, barras de chocolate, entre otros, aumentando la obesidad y el sobrepeso en los estudiantes, que posteriormente los conduce a contraer enfermedades como la anemia, y por ende tienen problemas de aprendizaje.

Figura 5



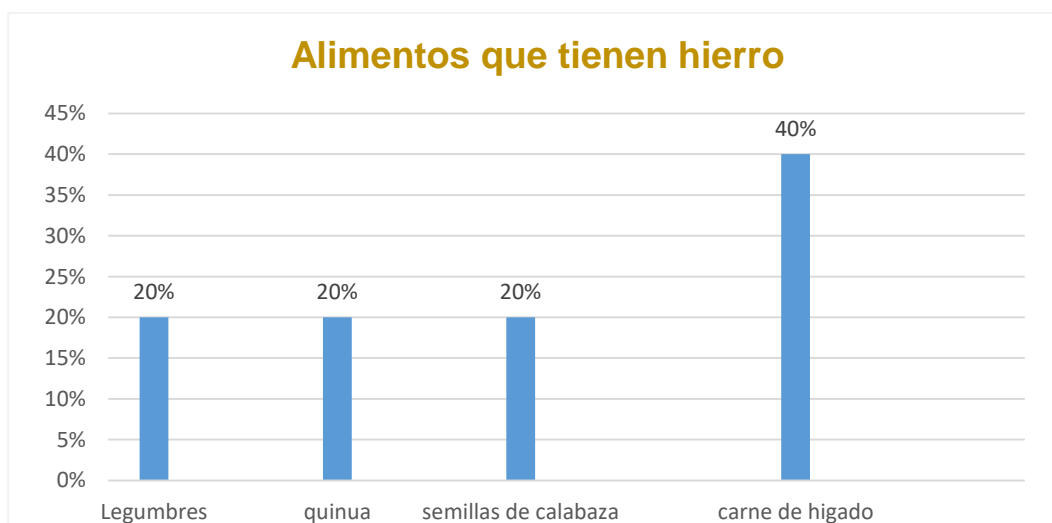
Fuente: instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 5 respecto al resultado de encuesta sobre anemia de la Institución Educativa “64438”, se puede observar que el 40% de estudiantes tienen la enfermedad de anemia teniendo actitud de desgano para el estudio, así como para las actividades físicas, así mismo se tiene como resultado de la anemia el poco rendimiento académico, teniendo dificultades en el proceso de aprendizaje, por otro lado, los factores que ocasionan la anemia es debido al escaso consumo de alimentos ricos en hierro, consumiendo alimentos que no son nutritivos para la salud.

Figura 6

Alimentos que se debe consumir para combatir la Anemia



Fuente: instrumento de la investigación

Interpretación

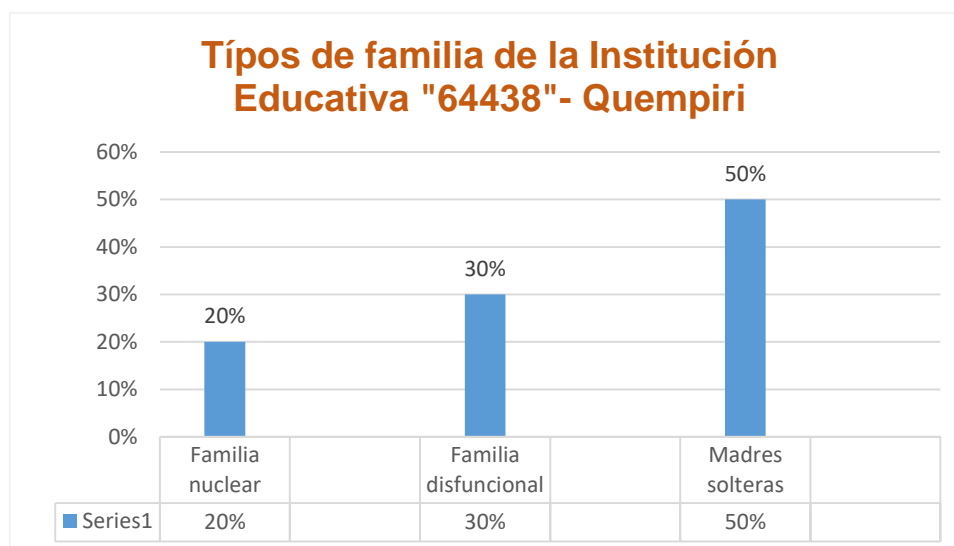
En la figura 6 sobre alimentos que se debe consumir para combatir la anemia de la Institución Educativa “64438”, se puede observar que el 20% de estudiantes deben consumir legumbres para combatir la anemia proteínas, minerales y vitaminas. Cuando se combina con vitamina C y alimentos ricos en hierro, se obtiene la quinoa porque es fuente de vitaminas liposolubles (A, D y E), vitaminas hidrosolubles (vitamina). C, ácido fólico, tianami y riboflavina) y minerales como calcio, hierro, zinc, magnesio, fósforo, potasio y manganeso. Este es también el caso de las semillas de calabaza, que contienen vitaminas A y B, carotenoides, magnesio, manganeso, zinc, pectinas, curpitina, resinas, glucósidos, ácidos grasos insaturados como el oleico y linoleico, y finalmente la carne de hígado, porque es rico en vitaminas y minerales. Contiene vitaminas como la vitamina B12, que ayuda en la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central, y la vitamina A, que favorece la visión y el crecimiento celular.

3.2 Análisis y discusión de los resultados

En este aspecto muy importante de la investigación se realiza el análisis de los resultados mediante gráficas de barras, especificando cada resultado en forma porcentual, y para mayor comprensión se realiza la interpretación de los resultados obtenidos.

Figura 7

Tipos de Familia



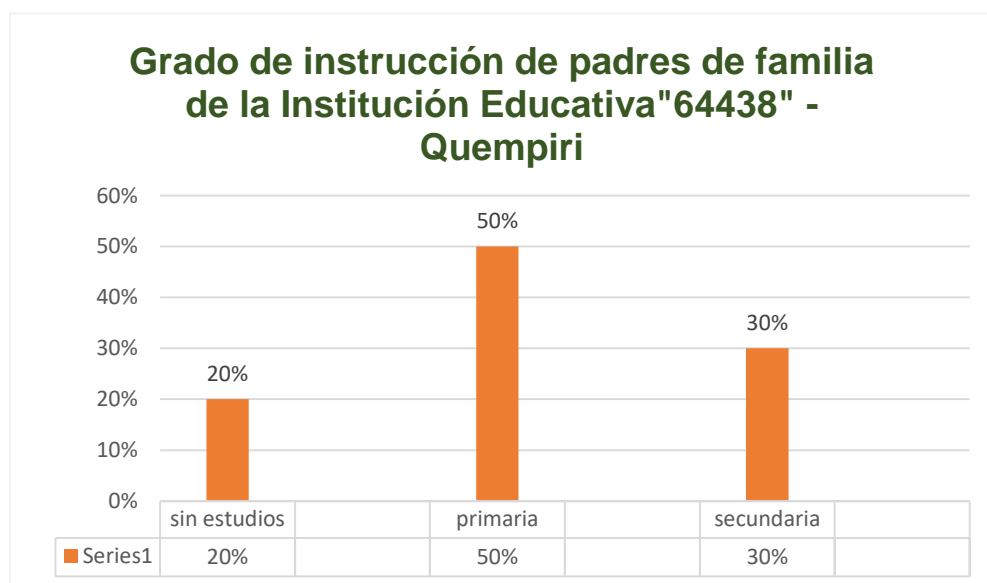
Fuente: Instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 7 respecto a tipos de familia de la Institución Educativa “64438”, se puede observar que el 20% de familias pertenecen a hogares nucleares donde se tiene la conformación de padres e hijos, mientras que el 30% de familias son hogares disfuncionales esto es debido a falta de responsabilidad, seriedad y madurez entre la pareja, además el 50% conforman el grupo de madres solteras ,donde los padres no se interesan por el bienestar, la alimentación y por su vida futura de sus hijos quienes son estudiantes de la Institución donde se desarrolla la presente investigación.

Figura 8

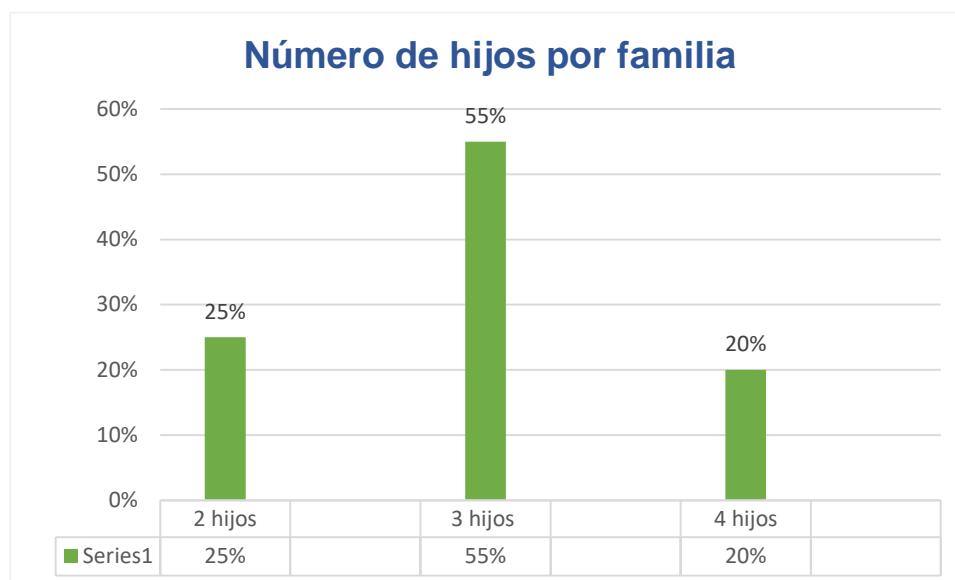
Grado de Instrucción de los Padres de Familia



Fuente: Instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 8 respecto al grado de instrucción de la I.E. N° "64438", se puede observar que el 20% de madres de familia no tienen estudios vale decir son parte del grupo de analfabetos y como consecuencia no valoran el aspecto nutricional de sus hijos, es por ello que se detecta en esos estudiantes problemas de anemia, por otro lado el 50% de madres de familia si tienen estudios de primaria, esto facilita en cierta medida porque pueden escribir y leer los acuerdos y comunicados que se envía con sus hijos a casa, asimismo se tiene que el 30% de madres de familia tienen estudios secundarios *incompleto*, en cierta medida pueden hablar y orientar a sus hijos para que estudien con mayor responsabilidad y empeño en el cumplimiento de las tareas escolares.

Figura 9*Número de Hijos por Madre*

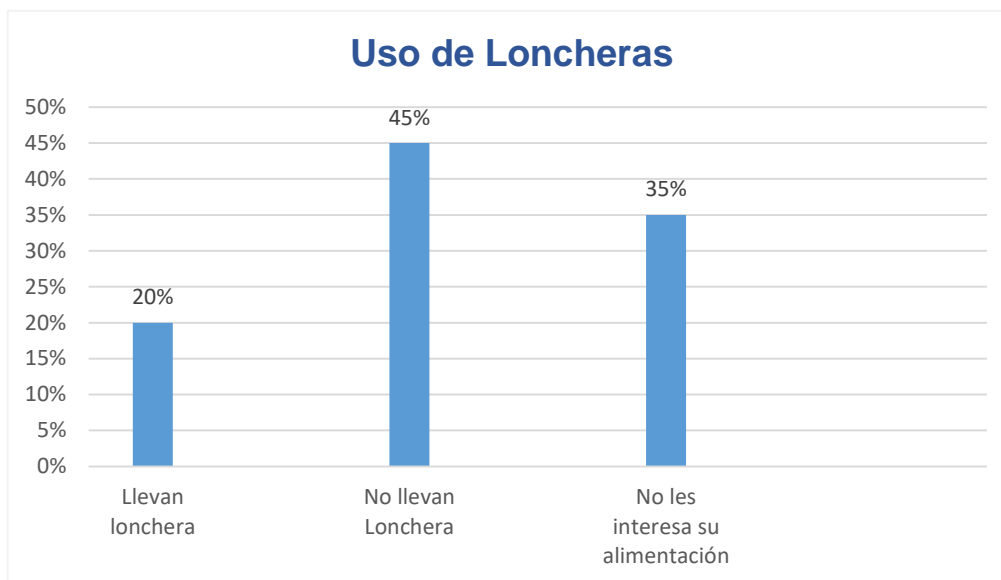
Fuente: Instrumento de la investigación

Interpretación

En la figura 9 respecto al número de hijos por hogar de la I. E. N° “64438”, se puede observar el 25% de madres de familia tienen 2 hijos bajo su custodia, mientras que el 55% de madres de familia tienen 3 hijos bajo su responsabilidad de alimentación, salud y educación y el 20% de madres de familia tienen 4 hijos bajo su custodia donde velan por su salud, educación y alimentación, siendo su situación económica difícil, ocasionándose problemas de anemia en los estudiantes y trayendo consigo dificultades en el proceso de aprendizaje.

Figura 10

Uso de Lonchera en Estudiantes de 5to Grado de Primaria



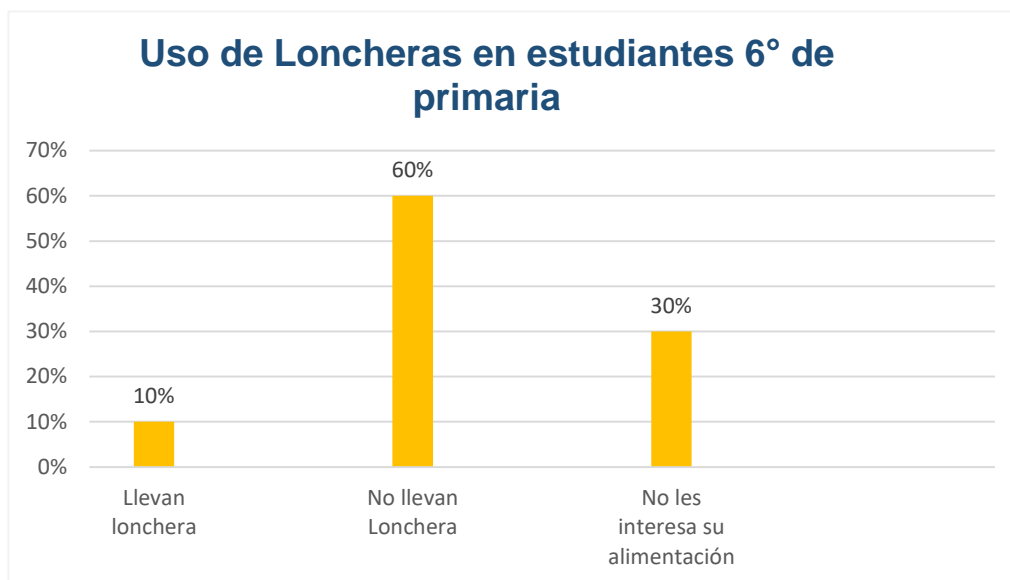
Fuente: Instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 10 respecto al uso de Lonchera en alumnos del primer grado de secundaria de la I. E. N° “64438”, se puede observar que el 20% de estudiantes llevan su Lonchera al colegio porque a las madres de familia les interesa su salud, mientras que el 45% de estudiantes no llevan Loncheras al colegio porque las madres de familia no le dan debida importancia de la salud, por otro lado el 35% de estudiantes no les interesa la salud, y por ende tienen problemas de anemia, ocasionándoles desgano en los estudios ,así como desmayos en horas de clase en el colegio ,trayendo consigo problemas de aprendizaje en las áreas curriculares de E.B.R.

Figura 11

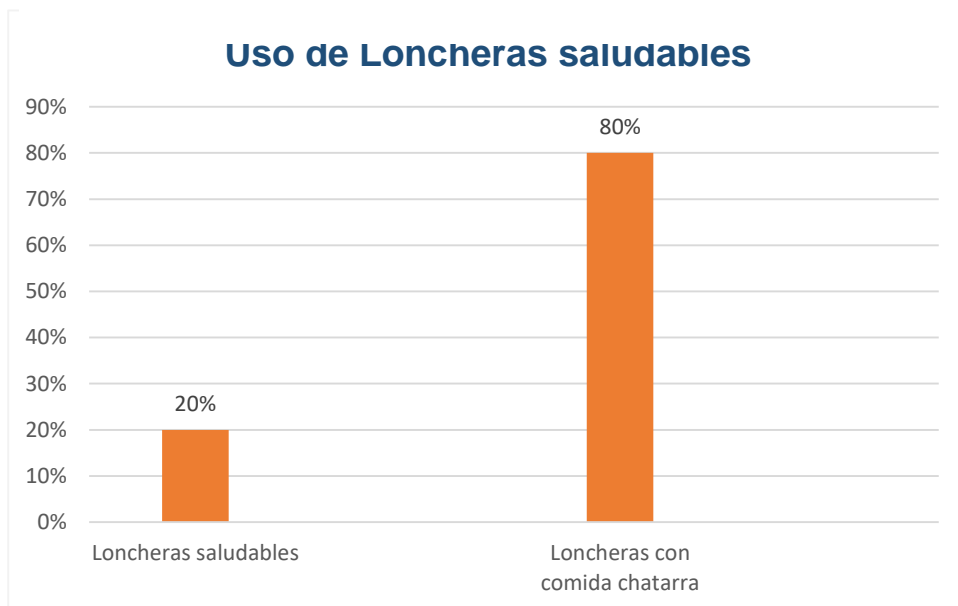
Uso de Loncheras en Estudiantes de 6to Grado de Primaria



Fuente: Instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 11 respecto al uso de Lonchera en alumnos del sexto grado de primaria de la I. E. N° "64438", se puede observar que el 10% de estudiantes llevan su Lonchera a la escuela porque a las mamás les interesa la salud de sus hijos, así como el aprendizaje, mientras que el 60% de estudiantes no llevan Loncheras al colegio porque las madres de familia no le dan la debida importancia de la salud de sus hijos, por otro lado el 30 % de estudiantes, a las madres de familia no les interesa la salud, ni el aprendizaje de sus hijos, y por ende tienen problemas de anemia, ocasionándoles desgano en los estudios, así como desmayos en horas de clase en la IE, trayendo consigo problemas de aprendizaje en las áreas curriculares de E.B.R.

Figura 12*Uso de Loncheras Saludables*

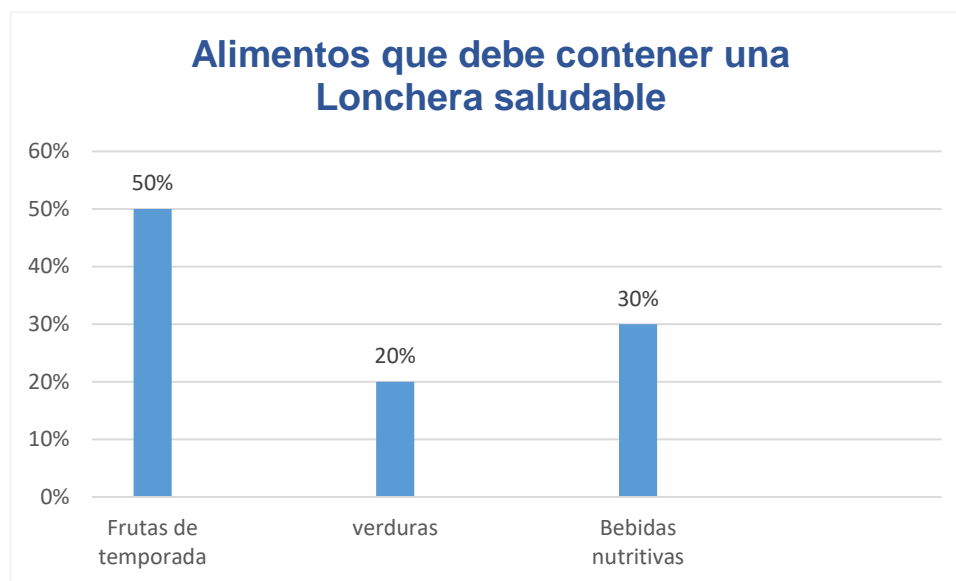
Fuente: Instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 12 respecto al uso de Lonchera saludables en estudiantes de la Institución Educativa “64438”, se puede observar que el 20% de estudiantes llevan su Lonchera saludable a la escuela porque a las de familia les interesa la salud, así como el aprendizaje de sus hijos, mientras que el 80% de madres de familia no proporcionan Loncheras saludables por falta de conocimiento y carecer de una cultura alimenticia es por ello que no le dan la debida importancia a la salud de sus hijos, por otro lado, es preocupante esta situación porque se está incrementando la cantidad de estudiantes que tienen anemia, mostrando actitud de desgano, malestar durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

Figura 13

Alimentos de debe Contener una Lonchera Saludable



Fuente: Instrumento de la investigación.

Interpretación

En la figura 13 respecto que alimentos deben tener las Loncheras saludables en estudiantes de la Institución Educativa “64438”, se puede observar que el 50% de estudiantes deben llevar en su Lonchera saludable frutas de temporada, debido a que estos alimentos equilibran y les da energía diario, aportando vitaminas y minerales para lograr un mejor desempeño y ayudarlos a desempeñarse mejor en la escuela, por otro lado, se tiene a las verduras siendo estas muy importante por su alto contenido de grasas monoinsaturadas y proteínas permite incrementar los niveles de energía durante el día de consumo. También aportan vitamina E y resveratrol, esenciales para el correcto funcionamiento del cerebro. También existen bebidas saludables de maracuyá, pues el consumo frecuente de maracuyá

ayuda a combatir la anemia gracias al importante hierro y vitamina C que facilitan la absorción de este mineral, mientras que sus vitaminas protegen la visión, la piel y el cabello. reduce los dolores musculares, menstruales y de cabeza, previene o alivia el cansancio.

3.3 Discusión de resultados

En el presente proyecto titulado Lonchera saludable para prevenir la anemia tiene como resultado respecto al uso de Loncheras saludables que es favorable para los estudiantes de la Institución Educativa “64438” debido a que el 50% de estudiantes deben llevar en su Lonchera saludable frutas de temporada, debido a que estos alimentos equilibran y les da energía durante el día, aportando vitaminas y minerales para mejorar y ayudarlos a mejorar en la escuela, por otro lado, se tiene a las verduras siendo estas muy importante por su alto contenido de grasas monoinsaturadas y proteínas permite incrementar los niveles de energía durante el día de consumo. También aportan vitamina E y resveratrol, esenciales para el correcto funcionamiento del cerebro. Así mismo se tiene las bebidas saludables del maracuyá, porque el consumo frecuente de maracuyá ayuda a combatir la anemia gracias al hierro esencial y la vitamina C que contiene, que facilitan la absorción de este mineral, mientras que sus vitaminas protegen la visión, la piel y el cabello, y reducen los músculos, la menstruación y viceversa. prevenir o aliviar la fatiga. En el estudio de Morán (2019), Un estudio de la lonchera escolar y opciones nutricionales del colegio público 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y del colegio privado “Niño Jesús” muestra que alrededor de tres de cada cinco niños de primaria llevan un almuerzo. cajas, preocúpate, porque un estudiante en edad escolar debe

llevar consigo una lonchera o merienda escolar, que le dé la energía suficiente para desempeñarse en la escuela, en este sentido, el Ministerio de Salud recomienda preparar una lonchera saludable que cubra 10 - 15 % calorías necesarias para la adecuada capacidad de trabajo físico y mental de un niño.

En el estudio de Huamanyauri (2019) sobre la implementación del programa “salud vida” para reducir la anemia en niños de tres años - Huarochirí, los resultados del estudio mostraron que la prevalencia de loncheras saludables entre escolares es mínima, situación que puede explicar en parte el aumento de la obesidad en los escolares peruanos debido a las meriendas poco saludables o de baja calidad. Los hallazgos del estudio contradicen lo que reportó una de sus referencias, que 50 % de escolares ecuatorianos de 11 a 14 años comieron loncheras o refrigerios de calidad entre buena y media. Una posible explicación podría ser el desconocimiento de la madre escolar sobre el contenido de una lonchera saludable, al respecto el 64 % de las madres de preescolar conocen el contenido de una lonchera saludable. por otro lado, el desconocimiento sobre los componentes de una lonchera saludable y los contenidos de una lonchera, lo que contribuye a los resultados escolares, que deben cubrir las necesidades energéticas del niño para lograr un buen rendimiento físico y mental. La integración de la mujer a la vida laboral ha supuesto una disminución del tiempo dedicado al cuidado y alimentación del hijo, y por tanto ha aumentado la introducción de nuevas formas de alimentación en las familias, que contribuyen al aumento del sobrepeso y la obesidad infantil. La prevalencia de loncheras saludables disminuye con el aumento de la edad escolar, la proporción de escolares que viven en la zona urbana es mayor, levemente menor en la costa

y en la sierra y muy baja en la selva, siendo estas diferencias estadísticamente significativas. Situación que se puede explicar de alguna manera, porque hay más alimentos, disponibilidad y accesos de alimentos en la zona urbana, lo que podría incentivar la preparación de una lonchera saludable, los padres tienen un mayor nivel de educación y un mejor conocimiento sobre la alimentación. Una de cada diez alumnos que se educan en colegios particulares recibió loncheras saludables, lo que difiere significativamente del número de escolares que estudian en colegios públicos, lo que podría estar relacionado con un mayor nivel educativo, el poder adquisitivo de los padres, lo que facilitaría el acceso a la escuela en alimentos nutritivos y saludables. Un tercio de los escolares trajeron bebidas saludables, aditivos alimentarios saludables y fruta, al respecto el MINSA (2012) recomienda que la lonchera escolar contenga una bebida, fruta y un suplemento que cubrirá las necesidades energéticas de la escuela, debido a la intensa actividad física y mental del niño en la escuela.

Como era de esperar, cerca de la mitad de los estudiantes de escuelas privadas trajeron bebidas saludables, frutas y suplementos nutricionales, mientras que un tercio de los niños y niñas que estudian en escuelas públicas trajeron bebidas saludables, lo que se explica por el poder adquisitivo de los padres de los niños. escolares, lo que mejoraría la disponibilidad y disponibilidad de alimentos, por otro lado, los padres de niños de escuelas públicas podrían trabajar para mantener a sus hijos, por lo que tendrían menos tiempo para preparar loncheras para la escuela y podrían preferir alimentos industriales, que es más barato y necesita menos tiempo para enviar loncheras a los estudiantes. las gaseosas, que en su mayoría

las compraban los escolares, mientras que la mayoría de los alimentos envasados, postres y meriendas los compraban los escolares, lo que se explica por los anuncios de comida en la televisión, en la Internet y la preferencia de los escolares por los alimentos procesados, especialmente los refrescos y los alimentos ricos en calorías. Una limitación del estudio sería que solo se le dio una valoración cualitativa al contenido de la lonchera, ya que, con una valoración cuantitativa, en cambio, se podría saber si el contenido de la lonchera puede cubrir las necesidades calóricas de los escolares. Por otro lado, evaluar el estado nutricional de los escolares permitiría correlacionar el contenido de la lonchera con el estado nutricional de los escolares. Sin embargo, el estudio es la primera evaluación basada en hallazgos nacionales de escolares en escuelas primarias públicas y privadas en Perú, y le informará al gobierno peruano para promover loncheras saludables y mejorar el estado nutricional de los escolares.

Conclusiones

1. La constitución de las loncheras saludables está basada principalmente en cuatro tipos de alimentos: bebidas energéticas, formadores, reguladoras e hidratantes, porque equilibran y dan energía para todo el día, aportando vitaminas y minerales que pueden ir mucho mejor en los estudios lo cual mejor éxito en la escuela.
2. La manera más eficaz de evita la anemia es la nutrición, sobre todo si está bien preparada de loncheras, que sean saludables, ya que esta va contener vitaminas, minerales, proteínas, que favorecen a la salud, y por ende a tener un mejor logro de aprendizajes.

Recomendaciones

Que los estudiantes de la Institución Formadora Pedagógica, en sus diversas tareas que realizan, fomenten la comida saludable.

Así mismo, es recomendable dar a conocer a las madres familiares en la urgencia de preparar loncheras saludables, para el desarrollo del niño y el logro de sus rendimientos de los estudiantes preescolares.

Se debe promover el consumo en todos los ámbitos, de alimentos saludables y nutritivos, con frutas, vegetales y productos de origen animal ricos en hierro, para evitar la anemia y cuidar el buen crecimiento y desarrollo en los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- American Academia of Pediatrics, (2011). *Caring for Our Children, (Preocupados por nuestros niños)*. Washington, DC: American Public Health Association. Disponible en: <https://www.pdfdrive.com/american-academy-of-pediatrics-d18814015.html>
- Bretel, (2022). 5 buenos ejemplos de loncheras saludables para tus hijos. En *Oncosalud. Tu lucha, mi lucha*. (Blog). Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/5-ejemplos-de-loncheras-saludables-para-tus-hijos>
- Castillo, (2011). Anemia materna el en segundo y tercer trimestre en adolescentes mayores atendidas en el Área Gineco – obstétrica de consulta externa del Hospital Básico “Dr. Jaime Roldós Aguilera” Cantón Ventanas. Agosto 2010 - agosto 2011. (Investigación). Ecuador: Area de Salud Reproductiva Hospital Básico Jaime Roldos Aguilera. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/663/T-UTB-FCS-OBST>.
- Comité Nacional de Hematología, Oncología y Medicina Transfusional, (2017). Deficiencia de hierro y anemia ferropénica. Guía para su prevención, diagnóstico y tratamiento. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Pediatría. Disponible en: https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_deficiencia-de-hierro-y-anemia-ferropenica-guia-para-su-prevencion-diagnostico-y-tratamiento--71.pdf
- Gonzales y Perugachi (2021). *Lonchera saludable: Herramienta de educación nutricional para implementar buenos hábitos alimenticios para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 8 a 10 años*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito].

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2000). *Metodología de la investigación*.

McGRAW-HILL / Interamericana Editores.

Huamanyauri (2019). *Aplicación del programa “salud vida” para disminuir la anemia en niños de tres años de edad- Huarochirí-2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].

Instituto Nacional de Salud del Perú, (2020). Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño. Página WEB. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>

Kathleen, Escott y Raymand. (2013). *Krause - Dietoterapia*. Elsevier.

Lutz y Przytulski. (2013). *Nutrición y Dietoterapia*. (5ª Edición). McGraw Hill.

Ministerio de Educación del Ecuador (2021). *Cartilla-1-Alimentacion-Saludable*. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ. (2012). Norma Técnica - Manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas. Lima: MINSA. Disponible en: www.ins.gob.pe

Montecel y Suarez (2019). *Lonchera escolar y su relación con el rendimiento académico de niños de 5 años en la unidad educativa “La Ronda” Cantón Babahoyo, provincia de los Ríos, periodo mayo - septiembre 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo].

Morán (2019). *Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes].

Muñoz y Zambrano (2019). *Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil].

Nestlé. (2019). La lonchera: 20 en nutrición. Boletín, Disponible en: <https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero. E. (2013). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud (2017). *Documento normativo sobre anemia*. Ginebra, Suiza: Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/retrieve>

Tamayo y Tamayo (2006). *El proceso de la Investigación Científica*. Limusa editores.

Anexos

a. Instrumentos de acopio de datos

CUESTIONARIO		
<p align="center">Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Santa Felicitá”</p> <p align="center">ENCUESTA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES</p> <p>INSTRUCCIONES: Señoras madres de familia de la Institución Educativa “64438”, se les solicita su colaboración para que luego de leerles los ítems del Cuestionario de encuesta que les presento, marque con un aspa el casillero que usted crea por conveniente.</p> <p>Objetivo: El instrumento tiene por objetivo recoger información veraz sobre loncheras saludables para reducir la anemia.</p>		
Datos Generales		
Edad de la Madre		
Grado de Instrucción	Primaria completa Primaria Incompleta Secundaria Completa Secundaria Incompleta Técnico o Superior	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lugar de Procedencia		
Número de Hijos		
Preguntas		
1	La lonchera para los estudiantes es importante porque debe: a) Ayudar a mantener despierto al estudiante. b) Mejorar la atención del estudiante en clase. c) Satisfacer el rendimiento del estudiante en clase. d) Jugar con sus compañeros de clase.	
2	¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera el estudiante? a) 1 vez a la semana. b) 2 veces a la semana. c) 3 veces a la semana. d) Más de 4 veces a la semana.	
3	Ud. cree que la lonchera de su hijo es la adecuada: a) Siempre. b) A veces. c) Nunca. d) No sabe	
4	De los diversos alimentos que se presentan a continuación, ¿Cuál cree Ud. que debe contener una buena lonchera? a) Gaseosa, naranja, golosinas.	

	b) Pan con mantequilla, golosinas, plátano. c) Pan integral, huevo sancochado y leche. d) Chocolate, frutos, panes.
5	Que alimentos se debe evitar colocar en la lonchera: a) Gaseosa y dulces. b) Chocolate y gaseosa. c) Golosinas y gaseosas. d) T. A.
6	Las bebidas que debe contener la lonchera son: a) Leche e infusiones. b) Gaseosas y refrescos. c) Yogurt y gaseosas. d) Refrescos y frugos
7	Las bebidas que se debe evitar en la lonchera son: a) Gaseosa y leche. b) Leche y refrescos. c) Gaseosa y refrescos. d) T. A.
8	Las bebidas que lleva el estudiante en la lonchera se deben preparar con agua: a) Hervida caliente. b) Hervida tibia. c) Hervida fría. d) Sin hervir.
9	Si no se le podría enviar pan, ¿Qué podría reemplazarlo? a) Un chocolate. b) Un puñado de cereal o maní. c) Un paquete de galletas rellenas. d) Un paquete de galletas sodas
10	La lonchera debe de contener una alimentación balanceada que permita: a) Mantener al estudiante despierto b) Prevenir de enfermedades c) Brindar energías necesarias d) Todas las anteriores

CUESTIONARIO		
<p align="center">Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Santa Felicita”</p> <p align="center">ENCUESTA PARA REDUCIR LA ANEMIA</p> <p>INSTRUCCIONES: Señoras madres de familia de la Institución Educativa “64438”, se les solicita su colaboración para que luego de leerles los ítems del Cuestionario de encuesta que les presento, marque con un aspa el casillero que usted crea por conveniente.</p> <p>Objetivo: El instrumento tiene por objetivo recoger información veraz para reducir la anemia.</p>		
Datos Generales		
Estado civil	Soltero Casado Divorciado	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Grado de Instrucción	Primaria Secundaria Superior	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lugar de Procedencia		
Número de Hijos		
Preguntas		
1	¿Qué es la anemia? a) Tener pocas vitaminas en la sangre b) Tener poco hierro en la sangre. c) Tener poco calcio en la sangre. d) Tener bajo nivel de hemoglobina en la sangre.	
2	Mencione usted como es un estudiante con anemia. a) No duerme. b) Cansado, lento y torpe. c) Bajo de peso. d) Travieso	
3	En el caso de que el estudiante tenga anemia. ¿Qué haría para curarla? a) Consumir extracto de frutas. b) Consumir alimentos con calcio y hierro. c) Consumir alimentos de origen animal con hierro y micronutrientes. d) Hacer dieta	
4	¿Qué consecuencia trae la anemia? a) Hemorragia nasal. b) Caries dental. c) Bajo rendimiento escolar. d) Obesidad.	
5	Para prevenir la anemia. ¿Qué alimentos le da a su hijo(a) principalmente? a) Cereales, frutas y verduras de color rojo.	

	b) Menestras. c) Vísceras y carnes rojas. d) Leche, queso y yogurt.
6	¿Qué factores intervienen para que el estudiante tenga anemia? a) Consumir pocos alimentos con fibra b) Consumir alimentos con pocas vitaminas c) Consumir pocas frutas. d) Todas las anteriores.
7	¿Qué son los anti anémicos? a) Son pastillas para el dolor. b) Es un medicamento y/o alimento que previene la anemia. c) Son verduras y menestras. d) Son frutos secos.
8	Su hijo (a) alguna vez a recibido suplementos de micronutrientes a) Si b) No
9	¿Cuál es la correcta preparación de los suplementos de micronutrientes antes de darle a su hijo(a)? a) Mesclado con agua, jugos, caldos, sopas u otros líquidos. b) Mesclado con papilla, purés o segundos. c) En cualquier preparación líquida o sólida. d) Mesclado con avena y maca
10	¿Con cuál de los siguientes alimentos se debe de consumir el hierro? a) Leche. b) Limonada. c) Avena. d) Agua.

b. Base de datos

Tabla 4

Tipos de Familia

Tipos de familia		
Familia nuclear	Familia disfuncional	Madres solteras
20%	30%	50%

Fuente: Encuestas realizadas

Tabla 5

Grado de Instrucción de Padres de Familia

Grado de instrucción de padres de familia		
sin estudios	primaria	secundaria
20%	50%	30%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 6

Número de Hijos por Madre

Número de hijos por madre		
2 hijos	3 hijos	4 hijos
25%	55%	20%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 7*Loncheras Saludables Para Quinto Grado*

Loncheras en estudiantes de quinto de primaria		
Llevar lonchera	No Llevar Lonchera	No les interesa su alimentación
20%	45%	35%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 8*Loncheras Saludables para Sexto Grado*

Uso de Loncheras en estudiantes de sexto de primaria		
Llevar lonchera	No Llevar Lonchera	No les interesa su alimentación
10%	60%	30%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 9*Uso de Loncheras Saludables*

Uso de Loncheras saludables	
Loncheras saludables	Loncheras con comida chatarra
20%	80%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 10*Alimentos que Deben Consumir*

Alimentos que deben contener una Lonchera saludable		
Frutas de temporada	verduras	Bebidas nutritivas
50%	20%	30%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 11*Resultado de Encuestas sobre Loncheras Saludables*

Resultados de encuesta sobre Loncheras saludables			
Loncheras reguladores	Loncheras formadores	Loncheras Energéticos	Loncheras chatarras
10%	10%	20%	60

Resultado de encuesta sobre anemia

Tabla 12*Resultados de Encuesta sobre Anemia*

Resultados de encuesta sobre anemia		
anemia	consecuencias	factores que ocasionan
40%	30%	30%

Fuente: Encuestas Realizadas

Tabla 13*Alimentos que Contienen Hierro*

Alimentos que contienen hierro			
Legumbres	quinua	semillas de calabaza	carne de hígado
20%	20%	20%	40%

Fuente: Encuestas Realizadas

c. Otros

Fotografías









4 de 4





**Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado
"Santa Felicity"**

INFORME IESPPSF-ODM- 2023

A : DIRECTOR GENERAL DEL IESPPSF – EL TAMBO – HUANCAYO
DEL : PROFESOR OSCAR DE LA VEGA MEZA
ASUNTO : REVISIÓN Y APROBACIÓN DE TESIS
FECHA : El Tambo, 10 de enero de 2023

Señor director, por intermedio del presente documento informo a usted que el recurrente, Yuri William Suarez Suazo, presentó a mi persona su trabajo de investigación LONCHERAS SALUDABLES CONTRA LA ANEMÍA EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. "64438" 2022, en el mes de setiembre del año pasado, habiendo procedido a la revisión y trabajo con el estudiante en la corrección de las partes no adecuadas, habiendo culminado el trabajo en el mes de diciembre pasado.

En consecuencia, considero que la tesis elaborada debe ser aceptada y aprobada según lo que indica el proceso de titulación en la Institución.

Señor Director, es todo cuanto informo a usted para los tratamientos del caso.

Atentamente:



Oscar De La Vega Meza
Docente