

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE PRIMARIA DE UN COLEGIO DE VENTANILLA, 2025”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autoras:

Xiomara Stefanía Fiestas Yzasiga

Alejandra Koral Pereira Cavel

Asesora:

Dra. Yuliana Yessy Gomez Rutti

<https://orcid.org/0000-0002-7113-8483>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMAN
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 87 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3424042620




14% Similitud general

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

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 9 palabras)

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

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

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR.....	2
INFORME DE SIMILITUD.....	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Antecedentes.....	15
1.2.1. Antecedentes internacionales	15
1.2.2. Antecedentes nacionales.....	19
1.3. Bases teóricas	22
1.3.1. Loncheras saludables.....	22
1.3.2. Estado nutricional en niños	27
1.4. Justificación del estudio	30
1.5. Formulación del problema.....	31
1.5.1. General	31
1.5.2. Específicos.....	31
1.6. Objetivos	32
1.6.1. General	32
1.6.2. Específicos.....	32
1.7. Hipótesis.....	32
1.7.1. General	32
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	33
2.1. Tipo de estudio	33

2.1.1. Enfoque de investigación	33
2.1.2. Nivel de investigación	33
2.1.3. Naturaleza de investigación.....	33
2.1.4. Diseño de investigación.....	33
2.2. Población y muestra	34
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
2.4. Procedimiento de recolección de datos	35
2.5. Validez y confiabilidad del instrumento.....	36
2.6. Técnicas de análisis de datos	36
2.7. Aspectos éticos	37
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	38
3.1. Resultados descriptivos	38
3.2. Análisis cruzado e inferencial	43
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	48
4.1. Discusión	48
4.1.1. Implicancias.....	51
4.1.2. Limitaciones	52
4.2. Conclusiones	53
4.3. Recomendaciones.....	54
REFERENCIAS.....	56
ANEXOS	62
Anexo N°1. Matriz de consistencia	62
Anexo N°2. Operacionalización de variables	63
Anexo N°3. Cuestionario de sobre lonchera saludable.....	64
Anexo N°4. Registro de medidas antropométricas	69
Anexo N°5. Asentimiento Informado	70

Anexo N°6. Declaración voluntaria.....	72
Anexo N°7. Carta de autorización	73
Anexo N°8. Evidencia del recojo de información	74

Índice de tablas

Tabla 1 Resultados sociodemográficos de las madres.....	38
Tabla 2 Frecuencias del Nivel de conocimiento de loncheras saludables	39
Tabla 3 Frecuencias del Nivel de conocimiento sobre el concepto de la lonchera saludable.....	39
Tabla 4 Frecuencias del Nivel de conocimiento sobre la Importancia de las loncheras saludables	40
Tabla 5 Frecuencias del Nivel de conocimiento sobre el contenido de las loncheras saludables.....	40
Tabla 6 Frecuencias del Nivel de conocimiento sobre el valor nutricional de las loncheras saludables	41
Tabla 7 Frecuencias del Nivel de conocimiento sobre la preparación de las loncheras saludables.....	41
Tabla 8 Frecuencias del Nivel de conocimiento la higiene en la preparación de las loncheras	42
Tabla 9 Frecuencias del Estado nutricional según Talla/Edad.....	42
Tabla 10 Frecuencias del Estado nutricional según IMC.....	43
Tabla 11 Tabla cruzada Nivel de conocimiento de loncheras saludables*IMC	43
Tabla 12 Comprobación de hipótesis sobre la relación entre el Nivel de conocimiento de loncheras saludables*IMC.....	44
Tabla 13 Tabla cruzada Nivel de conocimiento de loncheras saludables*Talla/Edad	44
Tabla 14 Comprobación de hipótesis sobre la relación entre el Nivel de conocimiento de loncheras saludables*Talla/edad	46

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los alumnos de primaria de un colegio de Ventanilla en el año 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 83 madres y 83 niños, y mediante muestreo aleatorio simple se trabajó con 177 participantes (madres e hijos). Para la variable “nivel de conocimiento” se utilizó un cuestionario y para la variable “estado nutricional” se emplearon indicadores antropométricos (IMC y talla/edad) según los estándares de la OMS. Los resultados revelaron que el 87.0 % de las madres posee un nivel alto de conocimiento sobre loncheras saludables, mientras que en los niños el 46.3 % presentó sobrepeso, el 14.7 % obesidad y el 39.0 % peso normal. La prueba de Chi-cuadrado no evidenció una relación significativa entre las variables ($p > 0.05$). Se concluye que, aunque las madres poseen conocimientos adecuados, estos no se reflejan de manera proporcional en el estado nutricional de los hijos. Se recomienda fortalecer la educación alimentaria práctica y las políticas escolares integrales para promover hábitos saludables sostenibles.

Palabras Claves: Loncheras saludables, conocimiento nutricional materno, estado nutricional infantil, índice de masa corporal, talla para la edad.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con en el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N°048-2020-CONCYTEC-P que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto (ALICIA) administrado por el pliego Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - CONCYTEC y la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

REFERENCIAS

1. Reuters. Obesity overtakes being underweight among world's young, says UNICEF. Reuters. 10 de septiembre de 2025. Disponible en: https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/obesity-overtakes-being-underweight-among-worlds-young-says-unicef-2025-09-10/?utm_source=
2. UNICEF USA. UNICEF Reports: Over 39 Billion Meals Missed Since Schools Shut Down. UNICEF USA. 2021. Disponible en: https://www.unicefusa.org/stories/unicef-reports-over-39-billion-meals-missed-schools-shut-down?utm_source=
3. UNICEF. Child Food Poverty: Nutrition deprivation in early childhood. UNICEF. 2024. Disponible en: https://data.unicef.org/resources/child-food-poverty-report-2024/?utm_source=
4. UNESCO. Education: UNESCO calls for better quality school meals. UNESCO. 2025. Disponible en: https://www.unesco.org/en/articles/education-unesco-calls-better-quality-school-meals?utm_source=
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, ENDES 2023. INEI. 2023. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5601739-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2023?utm_source=
6. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). Guías alimentarias para la población peruana. CENAN. 2019. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/items/79cad57d-b7a7-49da-8e4b-e134bd584c82?utm_source=

7. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú. UNICEF. 2023. Disponible en: https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru?utm_source=
8. Instituto Nacional de Salud (INS). Loncheras saludables del INS contribuyen al rendimiento físico e intelectual de la niña y niño escolar. INS. 2023. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/718840-loncheras-saludables-del-ins-contribuyen-al-rendimiento-fisico-e-intelectual-de-la-nina-y-nino-escolar?utm_source=
9. Phyo WY, Khin OK, Aung MH. Mothers' Nutritional Knowledge, Self-efficacy, and Practice of Meal Preparation for School-age Children in Yangon, Myanmar. *Makara J Health Res.* 2021;25(1):59-68. doi:10.7454/msk.v25i1.1262
10. Elfanny H, Ingtyas HFT, Haryana NR, Sandy YD. The Relationship Between Maternal Nutrition Knowledge and Energy Intake in Lunchbox and Children's Nutritional Status. *Sport Nutr J.* 2025;7(1):65-76. Disponible en: <https://journal.unnes.ac.id/journals/spnj/article/view/20805>
11. Hansen T, du Toit E, van Rooyen C, Lategan-Potgieter R. Breakfast and lunchboxes provided to foundation phase learners: do caregivers' knowledge and attitude reflect their practices? *S Afr J Clin Nutr.* 2022;35(2):51-58. doi:10.1080/16070658.2021.1946247
12. Petresin T, Haines J, Battram DS, Desgreniers V, Pena Mascorro IR, Tugault-Lafleur CN. Better Lunch Boxes: Testing the Feasibility and Acceptability of a Family-Based Pilot Intervention to Support Nutritious Home-Packed Lunches. *Children.* 2025;12(6):739. doi:10.3390/children12060739

13. Rongen FC, van Kleef E, Vingerhoeds MH, Seidell JC, Dijkstra SC. Content of lunchboxes of Dutch primary school children and their perceptions of alternative healthy school lunch concepts. *Public Health Nutr.* 2023;26(3):554-562. doi:10.1017/S1368980022002282
14. Bastidas Ricaldi VD, Sulca Medina JM, Gomez Rutti YY, Vidal Huamán FG. Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2024;44(2). doi:10.12873/442bastidas
15. Navarro Portocarrero A. Conocimiento sobre nutrición de las madres, calidad de la lonchera y estado nutricional de niños preescolares de instituciones públicas y privadas, en tres distritos de San Martín [tesis de posgrado]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2021. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/2585ae42-6a23-4ccc-a9d6-33deb3bb3768>
16. Granados J. Nivel de conocimiento en madres de familia sobre nutrición y alimentación y su relación con el estado nutricional de los preescolares de la I.E.I. N.º127 María Candelaria del Villar – Caraz – Áncash, 2022 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31434>
17. Mendoza Rodríguez MA, Quispe Flores VR. Nivel de conocimiento de madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de preescolares de la Institución Educativa Privada John F. Kennedy – 2023 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/866>
18. Bastidas Ricaldi VD, Sulca Medina JM. Estado nutricional del escolar y conocimientos sobre lonchera saludable en las madres de una institución educativa de Santa Eulalia,

Lima 2022 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2023. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/140f3d9e-f080-45f0-9ffb-d46c698de612>

19. Nathan N, Janssen L, Sutherland R, et al. The effectiveness of lunchbox interventions on improving the foods and beverages packed and consumed by children at centre-based care or school: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019;16:38. doi:10.1186/s12966-019-0798-1
20. Sutherland R, Nathan N, Brown A, Yoong S, Reynolds R, Walton A, et al. A cross-sectional study to determine the energy density and nutritional quality of primary-school children's lunchboxes. *Public Health Nutr.* 2020;23(6):1108-1116. doi:10.1017/S1368980019003379
21. Lalchandani NK, Poirier B, Crabb S, Miller C, Hume C. School lunchboxes as an opportunity for health and environmental considerations: a scoping review. *Health Promot Int.* 2023;38(1):daac201. doi:10.1093/heapro/daac201
22. Thomas JR, Hanson D, Chinnan-Pothen A, Freaney C, Silverman J. Packed school lunch food consumption: a childhood plate waste nutrient analysis. *Nutrients.* 2023;15(5):1116. doi:10.3390/nu15051116
23. Song S, Tabares E, Ishdorj A, Crews M, Dave J. The quality of lunches brought from home to school: a systematic review and meta-analysis. *Adv Nutr.* 2024;15(8):100255. doi:10.1016/j.advnut.2024.100255
24. Petresin T, Haines J, Battram DS, Desgreniers V, Pena Mascorro IR, Tugault-Lafleur CN. Better lunch boxes: testing the feasibility and acceptability of a family-based pilot

- intervention to support nutritious home-packed lunches. *Children*. 2025;12(6):739.
doi:10.3390/children12060739
25. Nanayakkara J, Margerison C, Booth AO, Worsley A, Aydin G. Parents face several barriers in providing a healthy school lunch for their primary school children: a survey of Victorian (Australian) parents. *Health Promot J Austr*. 2024;35(4):1116-1127.
doi:10.1002/hpja.842
26. Samuel J, Varughese D, Alex C, Joseph MR, Benjamin AI, David A. The pattern of food groups in packed lunches among school children of rural Konni block in central Kerala, India: a lunch box survey. *Int J Nutr Pharmacol Neurol Dis*. 2023;13(1):64-67.
doi:10.4103/ijnpnd.ijnpnd_71_22
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). Implementing school food and nutrition policies: a review of contextual factors. OMS. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035072>
28. UNESCO, UNICEF, WFP. Ready to learn and thrive: School health and nutrition around the world. París: UNESCO, UNICEF, WFP; 2023. Disponible en: https://www.unicef.org/media/135076/file/Ready_to_Learn_and_Thrive_Report.pdf
29. UNICEF, Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). Minimum Standards and Guidelines for the ASEAN School Nutrition Package. UNICEF y ASEAN. 2024. Disponible en: https://www.unicef.org/timorleste/media/6926/file/ASEAN%20GMS%20School%20Nutrition%20Package_1Aug2024.pdf.pdf
30. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). School food global hub. FAO. 2024. Disponible en:

<https://www.fao.org/platforms/school-food/technical-resources/guidance-and-other-resources/school-food-environment-and-school-meals/en>

31. World Health Organization (WHO). WHO child growth standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development. WHO. 2006. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/924154693X>
32. Ministerio de Salud (MINSA). Resolución Ministerial N.º 537-2017-MINSA. MINSA. 2017. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/190581-537-2017-minsa>
33. Zhang X, Liu J, Ni Y, et al. Global prevalence of overweight and obesity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(8):800-813. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.1576
34. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 1.^a ed. Ciudad de México: McGraw Hill Education; 2018. 714 p. ISBN: 978-1-4562-6096-5.