ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
"TOULOUSE LAUTREC"

DISEÑO DE NUTRILONCH PARA IMPULSAR LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR (3 A 10 AÑOS) EN LIMA METROPOLITANA, AÑO 2022

Proyecto de investigación para obtener el grado de Bachiller en la carrera de Comunicación Audiovisual y Multimedia
AUTOR:
CARLA MARCELA ZAVALAGA VALCARCEL
(0000-0002-3723-7699)

Proyecto de investigación para obtener el grado de Bachiller en la carrera de Dirección y Diseño Gráfico
AUTOR:
ALEXANDRA PAMELA ZACARIAS QUISPE
(ORCID:0000-0003-0218-6550)

Asesor
FERNANDO GUILLERMO ARCE VIZCARRA
(0000-0002-5343-3753)

Lima-Perú
2022

APS DISEÑO DE NUTRILONCH PARA IMPULSAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS - T_INVEST - ALEXANDRA ZACARÍ...

Reporte

Reporte

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:464085222

Fecha de entrega

2 jun 2025, 11:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

2 jun 2025, 12:36 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

APS DISEÑO DE NUTRILONCH PARA IMPULSAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS - T_INVEST - AL....docx

Tamaño de archivo

1.3 MB

30 Páginas

6502 Palabras

36.263 Caracteres

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 25 words)

Exclusions

- 1 Excluded Source

Top Sources

16% Internet sources
1% Publications
16% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Resumen del Proyecto de Investigación

El presente proyecto de innovación Nutrilonch se enfoca en promover la alimentación balanceada de niños en edad escolar (3 a 10 años) con loncheras saludables y deliciosas para los recreos e impulsar el incremento de la buena alimentación desde temprana edad.

La metodología de investigación usada fue el Design Thinking, la cual se apoya de herramientas para conocer al usuario y encontrar los insights necesarios para la validación de un producto.

Los beneficiarios de esta investigación son, tanto los menores de 3 a 10 años, como también los padres o tutores responsables encargados del infante. Es importante reconocer que el proyecto Nutrilonch se enfoca en promover una mejor alimentación para los niños de manera atractiva y apetecible, facilitando la elaboración de loncheras escolares a madres o padres que no tengan tiempo para la preparación de un refrigerio o la información para realizar una merienda balanceada y atractiva.

En los resultados de validación del producto se analizó cada etapa de experimentación tanto del niño como de la madre, quien sería la encargada de realizar la compra de la lonchera. Se concluyó que Nutrilonch logra el objetivo de impulsar los buenos hábitos alimenticios en niños de edad escolar (3 a 10 años) a través de las loncheras nutritivas y atractivas, además que es una buena alternativa para padres que no cuentan con tiempo suficiente para preparar loncheras saludables a sus hijos.

Palabras clave: Loncheras saludables, alimentación balanceada, loncheras rápidas, loncheras nutritivas, nutrición

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema…….……4
2. Justificación…….……....7
3. Reto de Innovación…….……..…8
4. Sustento teórico……..……...….10
   4.1 Estudios previos…….…….….....10
   4.2 Marco teórico…….…….….....13
5. Beneficiarios……..……...…….17
6. Propuesta de valor……..……...17
   6.1 Propuesta de valor……...……18
   6.2 Segmento de clientes……...……18
   6.3 Canales……...…….……18
   6.4 Relación con los clientes……...……..19
   6.5 Actividades clave……...…….19
   6.6 Recursos clave…….19
   6.7 Aliados clave……...……20
   6.8 Fuentes de ingreso……...……20
   6.9 Presupuesto……...…..……..21
7. Resultados…….……...…….22
8. Conclusiones……...……..23
9. Bibliografía……...……...……..24
10. Anexos……...……...…...……..29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Presupuesto producto mínimo viable* ……..21

1. Contextualización del Problema

Se calcula que hay 178 millones de niños desnutridos en el mundo según la Organización Mundial de la Salud [OMS]. Además, cada año, la desnutrición es responsable de millones de muertes de niños y niñas.

Morillo & Vera, 2013, como citado en Alvarez (2019) mencionaron que la desnutrición es uno de los principales problemas en infantes y es responsable del 60% de los 10.9 millones de muertes que ocurren anualmente entre niños.

En nuestro país, de acuerdo con la OMS (2021), el 11.5% de la población infantil sufrió desnutrición crónica. A pesar de ser un porcentaje menor al de años anteriores, esta cifra deja en evidencia que la nutrición en los niños en Perú sigue siendo un problema a tratar.

Asimismo, Lima Metropolitana, está dentro de los departamentos que presentaron niveles más altos de desnutrición crónica con un 4,6% y de anemia con 30,4%. (INEI, 2020)

DIRIS Lima Norte (2017) señaló en uno de sus informes que los distritos con mayor incidencia de anemia son los distritos de Carabayllo con 44.2%, Comas con 43.4% y San Martín de Porres con 37.9%.

Junto con la pobreza que limita la capacidad de compra de los alimentos, también están los inadecuados hábitos de alimentación, la falta de conocimientos e información como factores importantes que afectan el consumo de una dieta adecuada y saludable. (Calderón et al., 2005, pág. 20)

Castillo (2017) declaró en su estudio que:

> A un mayor nivel de educación de la madre, se tendrá acceso a alimentos de mejor calidad por la mayor posibilidad de encontrar mayor cantidad, calidad y fuentes de información, así también se relaciona con la atención y cuidado de la madre en la etapa de embarazo y cuidado del niño. (p. 84)

Si bien es cierto que los distritos que presentan mayor nivel de pobreza son los que tienen un mayor porcentaje de niños con desnutrición y anemia, la mala alimentación es un problema presente en cualquier nivel socioeconómico.

Los quintiles de riqueza pobre y muy pobre resultaron tener 23% y 19% más probabilidad de padecer anemia que la clase media, respectivamente. Asimismo, pertenecer a un nivel socioeconómico rico o muy rico resultaron ser factores protectores. (Al-kassab et al., 2020)

La correcta nutrición es una situación de importancia para cualquier población, pero en especial para los niños en edad escolar, ya que ello le permitirá un correcto desarrollo somático y psicomotor. (Romanous, 2014)

Urquiaga & Gorritti (2012) indicaron que:

> Los niños en edad escolar son el grupo etáreo con más presencia en diferentes grupos, asimismo el grupo que menor atención recibe por parte del sector salud, el cual suele centrar la atención a niños menores de 5 años; además, los niños de estas edades presentan problemas de atraso o deserción escolar, mala alimentación, etc.

Como podemos constatar en distintos estudios, es muy importante fomentar la nutrición y a su vez formar correctos hábitos alimenticios en niños en edad escolar. Una correcta nutrición favorecerá no solo en su salud y bienestar actual, sino además en su desarrollo intelectual futuro y las facilidades de aprendizaje que pueda tener.

La relación que tiene la malnutrición con el rendimiento académico es constante. La malnutrición es uno de los problemas que más afecta a la población infantil de los países en vías de desarrollo. El término “malnutrición” engloba estados nutricionales, como la desnutrición y la obesidad. Un estado de nutrición óptimo asegura a un niño con menos problemas de salud y con más facilidades en el aprendizaje. (Urquiaga & Gorritti, 2012)

Los niños en edad escolar tienen un crecimiento y ganancia de peso que suele ser más lento, pero constante. El tipo de alimentación que reciben a esta edad es fundamental ya que es un periodo en el que se adquirirán hábitos alimenticios saludables que favorecen a su desarrollo.

Los hábitos alimenticios cotidianos tienen diferentes impactos en la salud de los niños; si estos son buenos ellos se mantendrán sanos y evitaremos enfermedades y si son perjudiciales estos generarán enfermedades a corto y largo plazo. (Mataix, 2005)

Es justamente en la etapa escolar donde los niños adquieren cierta autonomía alimentaria debido a la presencia de comedores y/o kioscos en los colegios, esto podría llevar a los niños a formar malos hábitos en su alimentación. Según el Ministerio de Salud, el menú escolar conviene que represente un porcentaje importante del valor calórico total del día, y no deberían faltar los alimentos que contribuyan al desarrollo del niño y a la adquisición de correctos y saludables hábitos alimenticios.

Cordero & Guamán (2016) refirieron que la preparación de la lonchera escolar puede influir en la adquisición de hábitos alimentarios y en la elección de los alimentos en el futuro ya que la lonchera será parte del menú que va a ingerir durante el día. (p. 18)

Una forma de garantizar que el niño consuma todos los alimentos incluidos en la lonchera, es hacerlo participar en la preparación y la selección de los mismos. (Maguiña, 2008, p. 109)

Maguiña recomendó, además, que utilizar muchos sabores, colores, texturas y formas para hacer la lonchera más apetecible. (p. 109)

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día. (Valdivia et. al., 2012, p. 8)

Además, afirman que las loncheras establecen adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable y promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez. (p. 9)

Ministerio de salud (2020) en su informe “Nutrición por etapa de vida: Alimentación del escolar" indicó que debido a la incorporación masiva de la mujer al trabajo fuera del hogar, son muchos los padres que apenas ven a sus hijos durante el día. Esto hace que carguen a los centros escolares con la responsabilidad de que los niños aprendan lo que deben comer. (p. 1)

Esto es un tema que se ve a menudo en las familias, ambos padres salen a trabajar y el niño(a) se queda en casa ya sea al cuidado de un familiar, nana o algún cuidador que no necesariamente tienen el interés por incentivar hábitos alimenticios en los menores, lo que puede ser a la larga un factor perjudicial para la nutrición de estos.

Con lo mencionado anteriormente se puede observar la importancia que tiene una correcta alimentación y la formación de buenos hábitos alimenticios en niños en edad escolar. Existe actualmente una gran problemática con respecto a este tema y es por ello que es importante hacer un enfoque en la alimentación de los niños, ya que como mencionamos, de esto nacen muchos factores importantes en su desarrollo, como la obesidad, falta de concentración, desnutrición y enfermedades.

2. Justificación

2.1. Justificación Social

Con el presente proyecto se pretende promover la conciencia sobre la importancia de desarrollar buenos hábitos alimenticios en niños de edad escolar, y a su vez generar herramientas prácticas y útiles para una buena alimentación que ayude a mejorar la salud.

Los hábitos alimenticios se forman en los primeros años de vida e influye en ellos principalmente la familia. El proyecto va dirigido a niños y niñas en edad escolar (3 a 10

años), teniendo como inicio a Lima Metropolitana para poder desarrollar correctos hábitos alimenticios y corregir la mala alimentación que se viene desarrollando. A la par, brindarle herramientas a madres y padres de familia para incentivar la nutrición balanceada y saludable desde temprana edad.

2.2.Justificación Práctica

Se sabe que la alimentación es uno de los factores que más afecta en la salud de un ser humano. Durante la etapa de crecimiento, es importante forjar buenas bases para qué a futuro, los niños desarrollen buenas defensas y gocen de una vida saludable y feliz.

El problema que se busca resolver es la falta de conciencia dentro de la alimentación de los niños con edades entre los 3 a 10 años. La falta de conocimiento e importancia sobre la alimentación puede traer graves consecuencias, y esto normalmente genera problemas en la salud a largo plazo. La intención es expandir el conocimiento hacia los padres, acerca de una buena nutrición, fácil y rápida, además de informarles de los problemas qué una mala alimentación genera. De esta manera sus hijos tendrán menos complicaciones al momento de comer y así disfrutar de un crecimiento pleno y feliz.

2.3.Justificación Metodológica

La presente investigación se justifica metodológicamente, ya que se utilizó herramientas de medición cualitativa, principalmente encuestas y entrevistas a fondo a madres de familia, en las cuales el objetivo fue recolectar información sobre los hábitos alimenticios que tenían en casa y principalmente la alimentación que reciben los niños de 3 a 10 años.

3. Reto de innovación

Creación de Caja nutritiva para impulsar los buenos hábitos alimenticios en niños de edad escolar (3 a 10 años) en Lima Metropolitana, a partir del año 2022.

La creación de la Cajita nutritiva puede impulsar los buenos hábitos alimenticios en niños de edad escolar en lima metropolitana, a partir del año 2022.

3.1.Preguntas

3.1.1. Pregunta General

- ¿La creación de una caja nutritiva, impulsará de manera efectiva los buenos hábitos alimenticios en niños de edad escolar (3 a 10 años) en Lima metropolitana, a partir del año 2022?

3.1.2. Preguntas Específicas

- ¿De qué manera la creación de la caja nutritiva, contribuiría en la aceptación degustativa por los alimentos nutritivos en niños de edad escolar (3 a 10 años) en Lima metropolitana, a partir del año 2022?
- ¿De qué manera la creación de la caja nutritiva, reducirá positivamente la selectividad alimenticia de los niños en edad escolar (3 a 10 años), en Lima metropolitana, a partir del año 2022?
- ¿De qué manera la creación de la caja nutritiva incentivará el reemplazo de alimentos perjudiciales (de bajo valor nutricional) por otras opciones de alimentos saludables en niños de edad escolar (3 a 10 años), en Lima Metropolitana, a partir del año 2022?

3.2.Objetivos

3.2.1. Objetivo General

- Crear una caja nutritiva para impulsar los buenos hábitos alimenticios en niños de edad escolar (3 a 10 años), en Lima Metropolitana, a partir del año 2022.

3.2.2. Objetivos Específicos

- Contribuir en la aceptación degustativa por los alimentos nutritivos en niños de edad escolar (3 a 10 años) en Lima metropolitana, a partir del año 2022

- Reducir positivamente la selectividad alimenticia de los niños en edad escolar (3 a 10 años), en Lima metropolitana, a partir del año 2022
- Incentivar el reemplazo de alimentos perjudiciales (de bajo valor nutricional) por otras opciones de alimentos saludables en niños de edad escolar (3 a 10 años), en Lima Metropolitana, a partir del año 2022

4. Sustento Teórico

4.1.Estudios previos

Navarrete et al. (2016) desarrollaron el articulo científico que titula ¨Situación nutricional de niños de tres a cinco años de edad en tres distritos de Lima Metropolitana. Perú, 2016¨ y tuvieron como objetivo conocer la situación nutricional de los niños de 3 a 5 años de edad, residentes en los distritos de Villa el Salvador, San Juan de Miraflores y San Juan de Lurigancho para el periodo comprendido entre abril y junio del 2016.

Este fue un estudio prospectivo, transversal y no experimental. La muestra comprende a 1416 niños y niñas de los distritos de Villa el Salvador, Villa María del Triunfo y San Juan de Lurigancho (340, 322 y 754 respectivamente). La información recogida comprendió datos de peso, talla y edad, en base a esta información se determinó desnutrición crónica, desnutrición aguda, sobrepeso y obesidad según el patrón de referencia de la Organización Mundial de la Salud. Los resultados del presente articulo fueron que la población del distrito de San Juan de Lurigancho presentó mayor desnutrición crónica (8.6%) y mayor sobrepeso (11.0%), la población del distrito de Villa María del Triunfo presentó mayor desnutrición aguda (1.3%) y la de Villa El Salvador mayor obesidad (4.6%). Este Artículo Científico viene a ser de gran aporte a nuestra investigación ya que nos informa sobre la situación nutricional en niños de 3 a 5 años de edad y que residen en los distritos de San Juan de Lurigancho, Villa María del Triunfo y Villa el Salvador, siendo estos considerados como los distritos de mayor

pobreza en el marco de Lima Metropolitana, según el Mapa de Pobreza distrital elaborado por el Instituto Nacional.

Olivos & Serra (2021) desarrollaron la tesis Alimentación no saludable en niños de entre 5 y 12 años. El objetivo de este informe es determinar la razón por la cual los niños de 5 a 12 años no desean comer sanamente y sobre todo como solucionar este problema, beneficiando así a sus padres y a ellos mismos.

La solución planteada fue un servicio de comida rápida saludable familiar, este incluye 4 opciones de menú, un juguete que representaba el principal alimento que consumía el niño y además el empaque incluía un código QR para que el niño tenga acceso a un juego virtual en el cual podría aprender más sobre los alimentos saludables. Con los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que los niños pueden consumir alimentos saludables sin ningún problema, siempre y cuando tengan una presentación que conozcan, sea de su agrado e incluya algo divertido con lo que pueda distraerse y conocer más sobre lo que comen.

Esta investigación es relevante porque demuestra que, si es posible brindarles una alimentación saludable a los niños, pero que dependerá de la forma en la que se le brinda el alimento.

Ramos (2020) realizó la tesis Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019. El objetivo de esta fue determinar la efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una Institución Educativa.

Una vez desarrollada esta intervención, la conclusión es que se demostró la efectividad de esta intervención educativa, considerando que antes de la ejecución de la intervención educativa el 45% (27) conoce y un 55% (33) no conoce. Mientras que después de la aplicación, el 62% (37) conoce y el 38%

La muestra de esta tesis estuvo constituida por 60 madres de familia, siendo la edad entre 20 a 29 años.

Este informe es relevante porque demuestra la importancia de la influencia del conocimiento de la mamá durante los primeros años de vida para una alimentación saludable a largo plazo, es decir, crear una costumbre en el niño. La relación con nuestro proyecto, es que confirma nuestras investigaciones acerca de cómo una alimentación saludable a temprana edad es beneficiosa para el desarrollo futuro del niño y, sobre todo, como la madre influencia en sus costumbres y decisiones.

Leon et al., (2021) desarrollaron la tesis Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021; la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares del primer grado de secundaria de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078” Los Olivos, diciembre, 2020.

Los resultados fueron que un 58.9% de los escolares presentó estado nutricional normal, un 22.2% con sobrepeso, un 15.6% bajo peso y el 3.3% obesidad, en cuanto a los hábitos alimenticios en su mayoría fueron adecuados en un 86.7%. Se concluyó que existe una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares con un p= 0.000.

Esta tesis demuestra la importancia de impulsar unos correctos hábitos alimenticios ya que este guarda estrecha relación con nuestro estado nutricional.

León (2019) realizó el artículo Efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños en el Perú. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la anemia y el desarrollo psicomotor en niños de 2 a 5 años de un colegio del distrito de La Victoria.

Para esta investigación el instrumento utilizado fue el Test de Desarrollo Psicomotor de 2 a 5 años (TEPSI). El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. La técnica para la recolección de datos fue observacional.

Se consideró una población de 52 niño(as) de 2 a 5 años que asisten al Instituto Educativo "Cuna Jardín Santa Bernardita", los cuales estuvieron bajo el programa de alimentación del Estado "Qali Warma". Al momento de ser evaluados, mostraron valores normales de hemoglobina. La muestra fue de tipo poblacional.

Como conclusión se halló una nula asociación entre las variables de anemia y desarrollo psicomotor, debido a que la mayoría de los niños(as) evaluados obtuvieron normalidad en su desarrollo. Esto puede deberse a los diferentes estímulos que los niños(as) reciben dentro de su Institución Educativa, dado que el desarrollo psicomotor se encuentra expuesto también a factores contextuales y no solo biológicos; así mismo, podría deberse al apoyo nutricional del proyecto "Qali Warma" que reciben del Estado, que brinda alimentos ricos en hierro y micronutrientes adecuados para su edad, lo que ha resultado óptimo para el desarrollo de los niños (as).

4.2.Marco teórico

4.2.1. Hábitos Alimenticios

Callisaya (2016) señaló que los hábitos alimentarios son un conjunto de actividades adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos se relacionan principalmente con los factores sociales, económicos, culturales y psicológicos de una población o región determinada. (p. 13)

Por lo tanto, los hábitos alimenticios son patrones que se han ido aprendiendo según el consumo de alimentos que tenga cada persona

En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde

conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario. (Serafin, 2012, p. 21)

Quispe (2018) comentó que, en el escolar, los hábitos alimenticios están influenciados por factores cotidianos como el trabajo de los padres, apoyo familiar de los abuelos, las tendencias a los centros escolares, los recursos económicos (p. 23)

4.2.2. Nutrición Infantil

Según Villa (2020) la nutrición uno de los pilares de la salud y el desarrollo, es el ingreso de nutrientes en el organismo mediante alimentos balanceados. El estado nutricional se calcula mediante las medidas antropométricas, que son peso, talla y edad del niño. (p. 11)

Ordoñez & Zarate (2012) han mencionado que la nutrición es el conjunto de procesos mediante el cual el ser vivo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras las sustancias que recibe del mundo exterior. (p. 38)

4.2.3. Desnutrición

Para la UNICEF (2019), la desnutrición es un mal que hasta la fecha sigue afectando a millones de niños. Su presencia es visible en el retraso en el crecimiento de niños que no reciben una nutrición adecuada. Estos niños tendrán que soportar la carga del retraso en el crecimiento durante el resto de sus vidas y es posible que nunca alcancen su pleno potencial físico e intelectual.

Valencia (2014) afirmó que la desnutrición es el estado patológico resultante de una ingesta de alimentos que es, de forma continuada, insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, de una absorción deficiente y/o de un uso biológico deficiente de los nutrientes consumidos. Habitualmente, genera una pérdida de peso corporal. (p. 5)

4.2.4. Alimentos Balanceados

Vera (2013) indicó que en términos simples se deben cubrir las necesidades diarias con alimentos esenciales de diferentes grupos para poder así generar un balance en el cuerpo

y poder mantenerlo saludable, sin dejar de lado la importancia de ejercitarse regularmente. (p. 133)

Serafín (2012) sostuvo que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes. (p.5)

4.2.5. Alimentos Perjudiciales

Un alimento perjudicial o no saludable hace referencia a la comida chatarra que se presenta como una rápida alternativa, pero nada recomendable. Puede generar daño en el desarrollo en los niños. (Ampuero & Vela, 2018, p. 28)

Ampuero & Vela (2018) mencionaron que la comida no óptima (comida basura), son aquellos alimentos que presentan grandes cantidades de azúcares, grasa y/o sal, debido a sus componentes, la comida chatarra genera un efecto particular en quien la ingiere: Se incrementa su apetito y aumenta la sed.

Rea (2013) ha indicado que todos los alimentos son potencialmente perjudiciales si se consumen en exceso, pero los llamados comida chatarra lo son en mayor medida ya que necesitan menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida). La comida chatarra le brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras una verdadera comida debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo. (p. 63)

4.2.6. Aceptación Degustativa

Jaramillo (s.f.) en su libro “El arte de alimentar niños” mencionó que son 4 pasos previos a la aceptación de un alimento.

- Tolerancia (primera impresión)
- Interactuar

- Oler y tocar

- Probar

Mientras más positiva y placentera sea cada experiencia, el cerebro no lo rechazará, brindando la oportunidad de intentar y relacionarlo a un momento agradable. Esto no sucede cuando se obliga o presiona al niño. La calma del adulto y comprensión son cruciales para resultados positivos.

En caso de rechazo, es importante averiguar la causa e intentar crear una nueva experiencia positiva que le genere placer.

4.2.7. Selectividad Alimenticia

El término "selectividad alimentaria" se utiliza para referirse a la comida que rechazan, la escasa variedad y las ingestas restrictivas de algunos alimentos que se ingieren habitualmente, centrándose en la elección de los alimentos según su composición nutricional (proteínas, hidratos de carbono, etc.) y/o aspectos sensoriales (textura, olor, sabor, etc.). (Siles et al., 2015, p. 14)

La selectividad alimentaria se caracteriza por la ingesta de una variedad limitada de alimentos y el rechazo a la mayoría de los nuevos nutrientes. Cuando los problemas de rechazo de alimentos y selectividad persisten, los niños corren el riesgo de tener deficiencias nutricionales. (Clínica de Terapia Ocupacional Pediátrica Beaudry-Bellefeuille, 2014, p. 92)

4.2.8. Lonchera Escolar

Según Valdivia et. al. (2012) la lonchera escolar es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. (p. 8)

Entre sus beneficios, la lonchera escolar establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez. (p. 9)

5. Beneficiarios

Directos

Las loncheras nutritivas/cajas nutritivas están enfocadas directamente a beneficiar a los niños y niñas de edad escolar (3 a 10 años) de la ciudad de Lima Metropolitana, para que se impulse en ellos los buenos hábitos alimenticios y se genere un estado nutricional adecuado.

Indirectos

Los beneficiarios indirectos de las loncheras nutritivas/cajas nutritivas son principalmente los padres de familia y/o familiares encargados de brindar alimentación a los niños y niñas de esta edad, ya que además de ofrecerles una alternativa práctica y nutritiva para los niños, también se brindará información sobre una correcta nutrición.

a) Arquetipo Cliente

Nuestro arquetipo es un niño de 5 años de edad con nivel socioeconómico A-B, no le gusta la comida saludable que le ofrece su mamá y se inclina más por los dulces. El quisiera que le preparen comidas de su gusto, ya que no tiene conciencia sobre la alimentación saludable ni tiene conocimiento sobre el valor nutricional que le aportan las comidas/alimentos.

A nuestro arquetipo le molesta que su mamá le insista con el consumo de verduras y frutas, él necesita que su mamá prepare comidas que sean de su agrado.

6. Propuesta de Valor

6.1.Propuesta de valor

Nutrilonch es una caja nutritiva que ayuda a niños de 3 a 10 años en colegios de Lima Metropolitana que quiere generar una experiencia plena en el niño para que consuma alimentos nutritivos de manera que le agrade, haciéndole saber que las comidas balanceadas también pueden ser gustosas. **y** de esta manera impulsar la alimentación balanceada y disminuir el porcentaje de niños desnutridos en el Perú.

Esta caja nutritiva impulsará los buenos hábitos alimenticios en niños en edad escolar (3 a 10 años), además informará a padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable para el desarrollo de los niños. Nutrilonch: Una caja nutritiva que contiene alimentos balanceados y nutritivos presentados de una forma llamativa y creativa para que sea gustoso a vista de los niños, así se ayudará a construir buenos hábitos alimenticios en niños de 3 a 10 años de Lima Metropolitana a partir del año 2022.

6.2.Segmento de clientes

Nuestro público objetivo se divide en dos partes. En primer lugar, niños y niñas en edad escolar (3 a 10 años) que desean consumir alimentos que le gusten y no tiene conocimiento de la alimentación saludable. Segundo, los padres de familia, que buscan que su hijo tenga una correcta alimentación en su etapa escolar y facilitar el proceso de la preparación de alimentos

6.3.Canales

Los canales donde se promoverán nuestras cajas nutritivas serán a través de redes sociales como Facebook e Instagram que servirán como medio de difusión y publicidad de nuestro producto; estos redirigirán a la página web donde se podrá adquirir nuestras cajas nutritivas y afiliarse en caso de suscripciones semanales y mensuales. Por último, el servicio de delivery que se utilizará para la entrega de las loncheras a quioscos/colegios.

6.4.Relación con los clientes

La relación con nuestros clientes será empática y con un trato cercano, una comunicación directa y brindando información fácil de entender.

Las redes sociales serán plataformas que nos permitirán informar y promocionar nuestro producto a potenciales clientes, pero además servirá para redirigirlos a la página web. En esta se podrá realizar directamente el pedido a través de un diseño web intuitivo y fácil de utilizar para cualquier usuario interesado en completar la transacción. Existirá la opción de asistencia personalizada con el cliente en caso de dudas o pedidos especiales en sus cajas nutritivas. Así mismo, se brindará la opción de donar una caja nutritiva a niños de escasos recursos o donaciones voluntarias para llegar a escolares con problemas de anemia y desnutrición.

6.5.Actividades clave

Las actividades clave que se desarrollarán con nuestra propuesta es la elaboración del empaque y planeación del contenido de las cajas nutritivas. Se tendrá que obtener los insumos necesarios para la elaboración de cada lonchera y posteriormente realizar la distribución del producto.

6.6.Recursos clave

Se realizará la planeación del contenido de las cajas nutritivas de la mano de profesionales en nutrición infantil que validará la calidad y el valor nutricional ofrecido en nuestro producto.

Como parte de los recursos claves también se necesitará equipo humano especializado como programadores, publicistas, diseñadores gráficos y comunicadores para el mantenimiento de las redes sociales y la página web que servirán como medio entre nosotros y los clientes.

Una vez realizada la planificación, otro de los recursos son los alimentos y mano de obra de cocineros para la preparación de las cajas nutritivas. Por último, el delivery que llevará nuestro producto a los clientes.

6.7.Aliados clave

Como aliados clave tenemos a los centros educativos de inicial/primaria y quioscos ubicados en estos que serán nuestra conexión con los clientes, ya que en este lugar se hará la entrega de nuestras cajas nutritivas para la posterior entrega a los niños y niñas.

Empresas en el rubro de alimentación, estas serán aliados clave para nuestra campaña de ayuda social a niñas y niños de escasos recursos, de esta manera podremos brindarles ayuda con nuestras cajas nutritivas para disminuir el porcentaje de niños con anemia y desnutrición.

El servicio de delivery que servirá como distribuidor principal de las cajas nutritivas a los quioscos o centros educativos, asegurando la entrega de nuestro producto a todos los niños y niñas a la hora de su refrigerio.

6.8.Fuentes de ingresos

Nuestra principal fuente de ingreso es la venta de las cajas nutritivas para escolares de 3 a 10 años, planteándose dos modalidades de venta:

- Caja nutritiva individual, que será la compra por unidad de nuestro producto con un precio fijo.
- Suscripción semanal/mensual, se podrá adquirir a través de la web un plan de suscripción para asegurar la entrega de nuestras cajas nutritivas a los escolares de lunes a viernes y en caso lo deseen el plan mensual que traerá beneficios/descuentos.

Tenemos planteado como otro ingreso la sección de donaciones en la web que servirá para llevar cajas nutritivas una vez por semana a niños con bajos recursos que presenten

problemas de anemia y desnutrición. Así mismo, un porcentaje de cada venta realizada en la web será designada a esta misma labor social.

6.9.Presupuestos

Los costos requeridos para la elaboración y distribución de nuestras cajas nutritivas sería el costo de diseño y fabricación del empaque, elaboración de folletos informativos, piezas gráficas y publicitarias, el servicio del programador web, compra del dominio, community manager, compra de los insumos y preparación por parte de los cocineros, distribución y gastos administrativos.

Tabla 1

Presupuesto producto mínimo viable

INVERSIÓN INICIAL			
Materiales	**Cantidad**	**Precio**	**Total**
Congeladora	1	S/ 2,500.00	S/ 2,500.00
Cocina industrial	1	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00
Horno industrial	1	S/ 3,000.00	S/ 3,000.00
Utensilios de cocina, mesas	1	S/ 2,000.00	S/ 4,000.00
Teléfono	1	S/ 600.00	S/ 600.00
TOTAL			S/ 11,600.00

FINANCIAMIENTO	
Interes Anual	20%
Monto a financiar	S/ 11,600.00
Número de cuotas	12
Cuota mensual	S/ 1,065.48

	COSTOS MENSUALES FIJOS												
	ITEM	**Enero**	**Febrero**	**Marzo**	**Abril**	**Mayo**	**Junio**	**Julio**	**Agosto**	**Setiembre**	**Octubre**	**Noviembre**	**Diciembre**
SERVICIOS	Luz	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00
	Agua	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00	S/ 80.00
	Gas	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00
	Internet	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00	S/ 100.00
LOCAL	Alquiler	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00	S/ 800.00
SUELDOS PERSONAL	Audiovisual	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00
	Gerente	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00
	Publicidad	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00
	Diseño gráfico	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00	S/ 1,500.00
	Nutricionista	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00	S/ 1,200.00
	3 cocineros (part time)	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00	S/ 1,800.00
	Empaquetador	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00	S/ 600.00
	Logística/supervisor de área	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00
	Servicio delivery	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00	S/ 1,025.00
	Pago préstamo	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48	S/ 1,065.48
	TOTAL	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48	S/ 14,295.48

COSTOS MENSUALES VARIABLES													
ITEM	**Enero**	**Febrero**	**Marzo**	**Abril**	**Mayo**	**Junio**	**Julio**	**Agosto**	**Setiembre**	**Octubre**	**Noviembre**	**Diciembre**
Cajas	S/ 3,420.00	S/ 3,762.00	S/ 4,134.60	S/ 4,551.30	S/ 4,999.50	S/ 5,394.60	S/ 5,933.70	S/ 6,528.60	S/ 7,174.80	S/ 7,895.70	S/ 8,691.30	S/ 9,567.90
Empaques	S/ 2,850.00	S/ 3,135.00	S/ 3,445.50	S/ 3,792.75	S/ 4,166.25	S/ 4,495.50	S/ 4,944.75	S/ 5,440.50	S/ 5,979.00	S/ 6,579.75	S/ 7,242.75	S/ 7,973.25
Insumos	S/ 17,100.00	S/ 18,810.00	S/ 20,673.00	S/ 22,756.50	S/ 24,997.50	S/ 26,973.00	S/ 29,668.50	S/ 32,643.00	S/ 35,874.00	S/ 39,478.50	S/ 43,456.50	S/ 47,839.50
Juguete coleccionat	S/ 1,360.00	S/ 1,496.00	S/ 1,644.00	S/ 1,810.00	S/ 1,988.00	S/ 2,140.00	S/ 2,354.00	S/ 2,590.00	S/ 2,846.00	S/ 3,132.00	S/ 3,448.00	S/ 3,796.00
Aliado kiosko (3%)	S/ 1,940.00	S/ 2,134.00	S/ 2,345.40	S/ 2,581.70	S/ 2,836.00	S/ 3,061.40	S/ 3,367.30	S/ 3,704.90	S/ 4,071.70	S/ 4,480.80	S/ 4,932.20	S/ 5,429.60
TOTAL	S/ 26,670.00	S/ 29,337.00	S/ 32,242.50	S/ 35,492.25	S/ 38,987.25	S/ 42,064.50	S/ 46,268.25	S/ 50,907.00	S/ 55,945.50	S/ 61,566.75	S/ 67,770.75	S/ 74,606.25
TOTAL COSTOS MI	S/ 40,965.48	S/ 43,632.48	S/ 46,537.98	S/ 49,787.73	S/ 53,282.73	S/ 56,359.98	S/ 60,563.73	S/ 65,202.48	S/ 70,240.98	S/ 75,862.23	S/ 82,066.23	S/ 88,901.73

INGRESOS/VENTAS												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Nutrilonch individual	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00	S/ 12.00
Unidades a vender	400	440	484	532	585	644	708	779	857	943	1037	1141
Ingreso total	S/ 4,800.00	S/ 5,280.00	S/ 5,808.00	S/ 6,384.00	S/ 7,020.00	S/ 7,728.00	S/ 8,496.00	S/ 9,348.00	S/ 10,284.00	S/ 11,316.00	S/ 12,444.00	S/ 13,692.00
Plan semanal	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00	S/ 50.00
Unidades a vender	160	176	194	213	234	234	257	283	311	342	376	414
Ingreso total	S/ 8,000.00	S/ 8,800.00	S/ 9,700.00	S/ 10,650.00	S/ 11,700.00	S/ 11,700.00	S/ 12,850.00	S/ 14,150.00	S/ 15,550.00	S/ 17,100.00	S/ 18,800.00	S/ 20,700.00
Plan Mensual	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00	S/ 200.00
Unidades a vender	130	143	157	173	190	209	230	253	278	306	337	371
Ingreso total	S/ 26,000.00	S/ 28,600.00	S/ 31,400.00	S/ 34,600.00	S/ 38,000.00	S/ 41,800.00	S/ 46,000.00	S/ 50,600.00	S/ 55,600.00	S/ 61,200.00	S/ 67,400.00	S/ 74,200.00
INGRESO TOTAL	S/ 38,800.00	S/ 42,680.00	S/ 46,908.00	S/ 51,634.00	S/ 56,720.00	S/ 61,228.00	S/ 67,346.00	S/ 74,098.00	S/ 81,434.00	S/ 89,616.00	S/ 98,644.00	S/ 108,592.00

RESULTADOS												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ventas	S/ 38,800.00	S/ 42,680.00	S/ 46,908.00	S/ 51,634.00	S/ 56,720.00	S/ 61,228.00	S/ 67,346.00	S/ 74,098.00	S/ 81,434.00	S/ 89,616.00	S/ 98,644.00	S/ 108,592.00
Costos	S/ 40,965.48	S/ 43,632.48	S/ 46,537.98	S/ 49,787.73	S/ 53,282.73	S/ 56,359.98	S/ 60,563.73	S/ 65,202.48	S/ 70,240.98	S/ 75,862.23	S/ 82,066.23	S/ 88,901.73
Utilidad	-S/ 2,165.48	-S/ 952.48	S/ 370.02	S/ 1,846.27	S/ 3,437.27	S/ 4,868.02	S/ 6,782.27	S/ 8,895.52	S/ 11,193.02	S/ 13,753.77	S/ 16,577.77	S/ 19,690.27

7. Resultados

En base a los talleres generativos realizado a un grupo de madres de familia y la validación del prototipo de la caja nutritiva a niños en edad escolar, el reto de innovación es solucionado satisfactoriamente con nuestra propuesta de crear Nutrilonch, cajas nutritivas que tienen como principal objetivo impulsar los buenos hábitos alimenticios en niños en edad escolar (3 a 10 años).

Según el análisis del público objetivo de nuestra propuesta, se cumple con las necesidades que tienen los niños y padres de familia como beneficiarios directos e indirectos respectivamente al momento de la preparación de las loncheras escolares, brindándoles una solución útil y novedosa que ayuda en la implantación de hábitos alimenticios desde temprana edad.

Los resultados expuestos son de acuerdo a las encuestas realizadas a padres de familia y observaciones de campo a niños de edad escolar, esta última a través de un prototipo de nuestras cajas nutritivas “Nutrilonch”, de esta manera se pudo verificar que nuestra solución es útil para ellos.

Al momento de la observación con los prototipos de las cajas nutritivas se pudo identificar que les llamaba la atención la presentación y los alimentos, comentaron que les

gustaba la mezcla de sabores y sobre todo les emocionó encontrar un juguete dentro. En cuanto a las madres, estas se mostraron felices y tranquilas al ver que sus hijos estaban consumiendo alimentos nutritivos.

8. Conclusiones

Una vez planteados los resultados y teniendo las respuestas de las encuestas, entrevistas y talleres realizados, se puede concluir que los niños estarían dispuestos a consumir estas cajas nutritivas que ayudarían a impulsar sus buenos hábitos alimenticios y de esta manera tener un acercamiento a la comida saludable. Los resultados luego de la validación de prototipos fueron positivos al ver que los niños recibían con gran emoción las cajas nutritivas.

Asimismo, los padres encontrarán en nuestras cajas nutritivas una alternativa saludable y novedosa para enviar como lonchera a sus hijos.

Los padres de familia consideran que es importante y necesario impulsar los hábitos alimenticios desde temprana edad, aprueban nuestra propuesta como solución al reto de diseño planteado.

Podemos concluir que estamos cumpliendo con el objetivo principal de impulsar los buenos hábitos alimenticios a través de nuestras cajas nutritivas, mostrándole a los niños que la comida saludable también puede ser gustosa.

9. Bibliografía

Al-kassab, A., Méndez, C., & Robles, P. (2020). Factores sociodemográficos y nutricionales asociados a anemia en niños de 1 a 5 años en Perú. *Revista chilena de nutrición, 47*(6), págs. 925-932. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000600925&script=sci_arttext

Alvarez, L. (marzo de 2019). Desnutrición infantil, una mirada desde diversos factores. *Rev. Inv. Val.*, págs. 15-26.

Ampuero Mazuca, F. V., & Vela Silva, B. Y. (2018). *HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE SALUD I-3,6 DE OCTUBRE, BELÉN-2017.* UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA SELVA PERUANA, Iquitos.

Calderón A., M., Moreno P., C., Rojas D., C., & Barboza del C., J. (2005). CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN CONDICIÓN DE POBREZA EN MUJERES EN EDAD FÉRTIL Y NIÑOS DE 12 A 35 MESES DE EDAD*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, págs. 19-25.

Callisaya Callisaya, L. M. (2016). *HÁBITOS ALIMENTARIOS DE RIESGO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS DE LA CIUDAD DE LA PAZ.* UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS, La Paz.

Castillo, S. (2017). *FACTORES SOCIOECONÓMICOS QUE DETERMINAN LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL EN NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS EN EL PERÚ –2014.* UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, Puno.

Clínica de Terapia Ocupacional Pediátrica Beaudry-Bellefeuille. (2014). El rechazo a alimentarse y la selectividad alimentaria en el niño menor de 3 años: una compleja

combinación de factores médicos, sensoriomotores y conductuales. *Acta Pediatrica Española*, págs. 92-97.

Cordero Sarmiento, R. S., & Guamán Carrasco, J. (2016). *Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica "Isabel Herrera de Velázquez" de la ciudad de Milagro.* Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil.

DIRIS Lima Norte. (2017). Obtenido de http://www.dirislimanorte.gob.pe/uno-de-cada-dos-ninos-padecen-anemia-en-lima-norte/#:~:text=Seg%C3%BAn%20se%C3%B1ala%20el%20informe%2C%20los,anemia%2C%20sino%20tambi%C3%A9n%20las%20gestantes.

INEI. (2020). Obtenido de https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/

Jaramillo, A. (s.f.). *Arte de alimentar niños*. Obtenido de https://artedealimentarninos.com/?p=573

León Mendoza, J. (2019). Efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños en el Perú. *Revista Pensamiento Crítico, 24*(1), págs. 79-102. doi: http://dx.doi.org/10.15381/pc.v24i1.16560

Leon Salhuana, S. S., Obregón Luna, S. S., & Ojeda Dominguez, H. A. (2021). *ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LOS OLIVOS, 2021*. Lima.

Maguiña, M. (2008). Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares. *Renut, 2*(3), págs. 107-115.

Mataix, J. (2005). *Nutrición y Alimentación Humana.* Océano Barcelona.

Ministerio de Salud. (2020). *Nutrición por etapa de vida: Alimentación del escolar*. Obtenido de Ministerio de Salud: http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta_Escolar.pdf

Ministerio de Salud. (s.f.). *Minsa.* Obtenido de http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta_Escolar.pdf

Navarrete Mejía, P. J., Velasco Guerrero, J. C., Loayza Alarico, M. J., & Huatuco Collantes, Z. A. (Octubre-Diciembre de 2016). Situación nutricional de niños de tres a cinco años de edad en tres distritos de Lima Metropolitana. Perú, 2016. *Revista Horizonte Médico, 16*(4), págs. 55-59.

Olivos Olivera, A. G., & Serra Dávila, R. P. (2021). *ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE EN NIÑOS DE ENTRE 5 Y 12 AÑOS DE EDAD.*

Ordoñez Castro, A. R., & Zarate Tapia, D. C. (2012). *VALORACION DEL BAJO PESO, SOBREPESO Y OBESIDAD DE LOS NIÑOS/AS DE LA ESCUELA FISCAL "ENRIQUETA CORDERO" DE LA PARROQUIA DE BAÑOS 2010-2011.* Cuenca.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *World Healt Organization*. Obtenido de https://www.who.int/

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *World Healt Organization*. Obtenido de https://www.who.int/

Quispe Huanchi, M. I. (2018). *RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 2° A 5° PRIMARIA CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD, EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA INDEPENDENCIA NACIONAL 70025 DE LA CIUDAD DE PUNO - 2017.* UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, Puno.

Ramos Ortega, J. A. (2020). *Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019.* Lima.

Rea Choquicondor, M. D. (2013). *HUERTOS FAMILIARES Y LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN, EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "CORONEL EMILIO SUAREZ".* Quito.

Romanous, M. (2014). *Importancia de la alimentación en niños y niñas de edad preescolar.* Instituto Universitario de Tecnología Industrial "Rodolfo Loero Arismendi".

Serafín, P. (Diciembre de 2012). Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud.

Serafin, P. (Diciembre de 2012). Manual de la alimentación escolar saludable.

Siles Sánchez, S., Lorente García, A., Pineda López, O., Cándido Fernández-Cao, J., & Arija Val, V. (2015). Selectividad alimentaria en los trastornos del espectro autista. *Revista española de nutrición comunitaria,* págs. 13-19. doi:10.14642/RENC.2015.21.2.5098

UNICEF. (Octubre de 2019). Obtenido de https://www.unicef.org/lac/informes/el-estado-mundial-de-la-infancia-2019-ni%C3%B1os-alimentos-y-nutrici%C3%B3n

Urquiaga Alva, M. E., & Goritti Siappo, C. (14 de Junio de 2012). Estado nutricional y rendimiento académico escolar. *Revista cientifica In Crescendo, 3*(1), págs. 121-129. Obtenido de http://repebis.upch.edu.pe/articulos/in_crescendo/v3n1/a4.pdf

Valdivia, G., Morán, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Hidalgo, M., & Cardini, A. (2012). *Manual del kiosko y lonchera escolar saludable.* Obtenido de Munic Miraflores: http://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf

Valencia Peña, P. A. (2014). *Estado nutricional de la población menor de 5 años adscrita al puesto de salud Aynaca en el 2013.* UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, Lima.

Vera Diaz, M. (2013). *Alimentos saludables para niños en edad preescolar.* Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima.

Villa Anampa, V. (2020). *HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS DE EDAD.*

10. Anexos

Prototipo Lonchera



Validación prototipo lonchera



