

Factores que Influyen en la Preparación de la Lonchera Escolar de los Alumnos del Cuarto Grado A y B del Colegio Unión, 2007

Carolina Roxana SOLANO PRIETO ¹

RESUMEN

Objetivo: Determinar cuáles son los factores que influyen en los padres para la preparación de la lonchera escolar de los estudiantes del cuarto grado A y B del Colegio Unión, 2007. **Metodología:** El estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal. Los 34 estudiantes del quinto grado A y B del Colegio Unión fueron elegidos en un muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento empleado para la recolección de datos fue el cuestionario; el primer formulario estuvo referido al nivel de conocimientos de los padres sobre la lonchera escolar y el segundo formulario para la valoración de la lonchera escolar en peso y medida. **Resultados:** La valoración cuantitativa de la lonchera no tuvo significancia con el lugar de procedencia ($p = 0.91$); sí hubo significancia con el grado de instrucción ($p = 0.029$); con el ingreso mensual no existe significancia ($p = 0.30$). Con el nivel de conocimientos de los padres se encontró una diferencia significativa de ($p = 0.006$), con la disponibilidad de tiempo no hubo significancia ($p = 0.18$); tampoco hubo significancia con las preferencias a alimentos industrializados ($p = 0.27$). **Conclusión:** Que la falta de conocimiento influye en la preparación de la lonchera escolar de los alumnos.

Palabras claves: Conocimientos, tiempo, preferencias.

ABSTRACT

Purpose: To determine which are the factors that influence parents when they prepare their children's school lunch bags, from fourth grade students, classrooms A and B, Colegio Unión, Lima, 2007. **Methodology:** The present research was descriptive, cross-sectional study; the 34 students belonging to the fourth grade, classrooms A and B, from the Colegio Unión, were selected in a nonprobability sampling for convenience. The employed instrument for data collection was a questionnaire; the first questionnaire referred to parents' knowledge level about school lunch bag, and the second questionnaire referred to the validity of the school bag in weight and measure. **Results:** The school lunch bag quantitative measure did not have a significant relationship with its source ($p = 0.91$); there was a significant relationship with parents' educational level ($p = 0.029$); there was no significant relationship with their monthly income ($p = 0.30$); there was a significant difference in reference to parents' knowledge ($p = 0.006$); according to time availability there was no significant relationship ($p = 0.18$); also, there was no significant relationship with preference to manufactured food ($p = 0.27$). **Conclusion:** Lack of knowledge has an influence in students' school lunch bag preparation.

Key Terms: knowledge, time, preference.

¹Licenciada en Nutrición Humana

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los determinantes de la salud, especialmente en el período escolar que comprende desde los seis hasta los doce años.¹ Dado que los niños pasan muchas horas en la escuela es necesaria la provisión de alimentos en la lonchera, con la finalidad de complementar sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables. Por tanto, es éste el mejor momento para integrar en la vida de los niños patrones de alimentación saludable.²

El Ministerio de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN)³ del Instituto Nacional de Salud, recomienda a los padres de familia tener mucho cuidado con los alimentos que contiene la lonchera de los niños y especifica que debe incluir productos con contenido proteico de fácil digestión y manipulación. En tanto deben evitarse los refrigerios propensos a la fermentación porque podrían causar infecciones digestivas al menor y, por ende, influir en el rendimiento escolar del niño. Hace hincapié en el contenido alimenticio de la lonchera, siendo muy importante para el sustento de las necesidades nutritivas diarias del niño aproximadamente entre el 10 y 15% del valor calórico total (VCT).

Asimismo, recomienda que, en el contenido de las loncheras, debe evitarse la inclusión de alimentos con alto contenido de azúcares que son perjudiciales para las piezas dentales ya que éstos están compuestos por “calorías vacías” que no nutren y conducen al sobrepeso, tal es el caso de las bebidas gaseosas, néctares, biscochos, pasteles, panes dulces, donas y golosinas (chocolates, caramelos, chicles, etc.). Las hamburguesas con mayonesa, papa a la huancáína o comidas muy elaboradas y condimentadas, también deberían estar fuera de la lonchera, ya que facilitan la proliferación de bacterias.

El MINSA⁴ advierte que el incremento de sobrepeso en escolares es generado por una alimentación inadecuada y por una mala preparación de la lonchera nutritiva. Aunque no existen estadísticas nacionales sobre el porcentaje de niños en edad escolar con sobrepeso, por ejemplo, se ha advertido que, en algunos distritos de Lima, la cifra llega hasta el 20% de los estudiantes. Esta situación preocupa mucho a las autoridades del Ministerio de Salud porque desgraciadamente es una consecuencia de malos hábitos alimenticios y estilo de vida sedentario.

Peña y Jorge Bacallao⁵, autores del artículo: La obesidad en la pobreza: un problema emergente en las Américas, realizaron un estudio en Sao Pablo, Brasil,

a 535 familias (2 411 personas) en un barrio marginal urbano. En dicho estudio observaron que el 30% de los niños tenía un déficit en la talla según su edad, mientras que el 5,8% de los niños y el 6,8% de las niñas se encontraban con sobrepeso. Más aún, el 9% de los adultos miembros de las familias quedaba en la condición de obesos. Estos datos demuestran la coexistencia de la malnutrición y la obesidad en el mismo escenario.

Solano C⁶ evaluó, por su parte, la calidad de loncheras de los alumnos del segundo grado del nivel primario del Colegio Unión. Después de la misma, encontró que el 80% de los padres desconocía la importancia de los alimentos que debía contener una lonchera; además muchos creían que la lonchera era complemento del desayuno; el 13% desconocía qué función cumplían los nutrientes básicos en el organismo, algunos alumnos no desayunaban antes de ir al colegio porque, según ellos era la excesiva la distancia desde sus hogares al colegio y no tenían tiempo para desayunar. Otros llevan dinero para comprar los alimentos inadecuados (papitas light, chupetes, helados o hamburguesas, caramelos, etc); otros alumnos no llevaban dinero ni refrigerio. En algunas ocasiones la lonchera solamente contenía alimentos ricos en energía.

Otro estudio realizado por Fernández L⁷ evaluó el nivel de conocimiento sobre la lonchera escolar para los estudiantes de primer grado A y B del Colegio Unión. La investigadora encontró, luego de la aplicación del programa “Mi lonchera Saludable”, que los porcentajes de los niveles de conocimientos se incrementaron de 24,3 a 51,4% en la sección A y de 8% a 48,6% en la sección B.

Consciente de la importancia que la alimentación tiene en la vida para el desarrollo y crecimiento adecuado del niño se realizó el presente trabajo de investigación, con la finalidad de destacar la importancia del contenido de una lonchera saludable escolar, ya que complementarán los requerimientos nutricionales del alumno. La investigación presenta evidencias sobre los factores que influyen en la planificación y preparación de la lonchera, además si éstas aportan los nutrientes en forma de déficit o exceso.

El objetivo principal es determinar cuáles son los factores que influyen en los padres para la preparación de la lonchera escolar de los estudiantes del cuarto grado A y B del Colegio Unión, 2007.

MÉTODOS

Lugar de ejecución

El Colegio Unión es una institución educativa particular, promovida por la Iglesia Adventista del Séptimo Día, se encuentra ubicado dentro del Campus de la

Universidad Peruana Unión, a la altura del Kilómetro 19 de la Carretera Central, Ñaña en el distrito de Lurigancho, Lima, Perú.

Los estudiantes del Colegio Unión provienen de lugares aledaños: La Era, Ñaña, La Floresta, El Inti, Miguel Grau, Alfonso Cobián, Carapongo, Chaclacayo y Vitarte.

El Colegio Unión posee los niveles inicial, primaria y secundaria, actualmente cuenta con 50 profesores y 559 alumnos, de los cuales 69 corresponden al nivel inicial, 234 al nivel primario y 256 al nivel secundario. La infraestructura es de material noble, tiene losas deportivas, espacios de recreación, Centro de Cómputo, un aula para videos y conferencias, una oficina de Capellanía y un Departamento de Psicología.

Diseño y tipo de estudio

La investigación es de tipo descriptivo de corte transversal.

Descriptivo porque describe el valor nutritivo de la lonchera escolar, el nivel socioeconómico, el nivel de conocimiento de los padres en la preparación de la lonchera escolar, así como la disponibilidad de tiempo para la preparación y la preferencia de ali-

mentos industrializados por parte de los padres del Colegio Unión; y transversal, porque los datos se tomaron en un momento específico y por única vez.

Población y muestra

Los 34 estudiantes del quinto grado A y B del Colegio Unión fueron elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, no en forma aleatoria. Por constituir una población pequeña se trabajó con todo el universo.

Instrumentos de recolección de datos

Formulario N° 1: Encuesta de conocimientos de las madres sobre los alimentos presentes en la lonchera escolar. La primera parte comprende los datos generales y luego acerca de los nutrientes que debe contener una lonchera y si es posible reconocerlos.

Formulario N°2: Valoración de la lonchera escolar de pesos y medidas, para identificar la cantidad exacta que el niño lleva en la lonchera.

La intervención, en dicho proceso, se realizó mediante el monitoreo de tres días consecutivos.

RESULTADOS

Los resultados se detallan a continuación:

Tabla N° 1 Valoración cuantitativa de la lonchera escolar en el grupo A

Nutrientes	RDA	Lonchera escolar 10%	Aporte de dieta	% de adecuación
Calorías	2000.0	200.0	294.0	147.0
Agua (ml)	200.0	200.0	280.7	140.4
Proteína (g)	34.0	3.4	5.8	169.7
Grasa (g)	55.0	5.5	11.2	204.0
Carbohidratos (g)	130.0	13.0	44.3	340.8
Fibra (g)	31.0	3.1	0.5	16.8
Calcio (mg)	1300.0	130.0	25.2	19.4
Fósforo (mg)	1250.0	125.0	5.4	4.3
Hierro (mg)	8.0	0.8	0.7	85.0
Vitamina A (ug)	600.0	60.0	40.0	66.6
Tiamina (mg)	0.9	0.1	0.1	77.8
Riboflavina (mg)	0.9	0.1	0.1	77.8
Niacina (mg)	12.0	1.2	0.6	50.0
Vitamina C (mg)	45.0	4.5	13.1	291.8
Sodio (mg)	1500.0	150.0	54.2	36.2
Potasio (mg)	4500.0	450.0	302.1	67.1

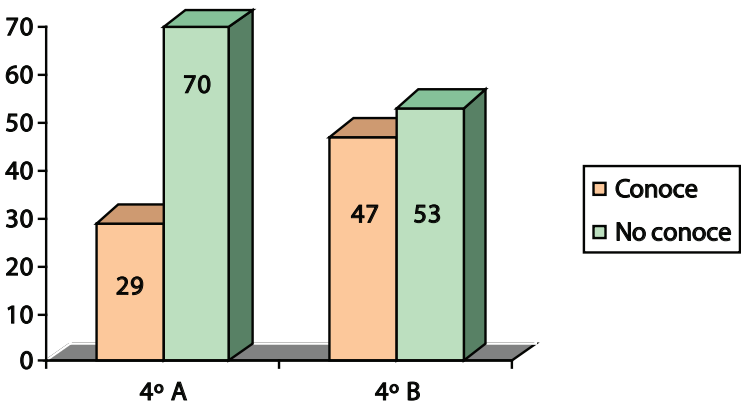
La tabla 1 muestra los valores de adecuación (147%) de calorías, proteínas (167%), grasa (204%), carbohidratos (136.30%). En cuanto al porcentaje de vitaminas, sólo cumple las especificaciones la vitamina C, en un 291.8%

Tabla N° 2 Valoración cuantitativa de la lonchera escolar

Nutrientes	RDA	Lonchera escolar 10%	Aporte de dieta	% de adecuación
Calorías	2000.0	200.0	471.2	235.6
Agua (ml)	200.0	200.0	519.3	259.6
Proteína (g)	34.0	3.4	11.1	325.6
Grasa (g)	55.0	5.5	13.2	239.5
Carbohidratos (g)	130.0	13.0	75.2	578.5
Fibra (g)	31.0	3.1	0.8	25.8
Calcio (mg)	1300.0	130.0	60.0	46.2
Fósforo (mg)	1250.0	125.0	87.0	69.6
Hierro (mg)	8.0	0.8	0.7	82.5
Vitamina A (ug)	600.0	60.0	3.1	5.2
Tiamina (mg)	0.9	0.1	0.1	77.8
Riboflavina (mg)	0.9	0.1	0.1	55.6
Niacina (mg)	12.0	1.2	0.4	30.0
Vitamina C (mg)	45.0	4.5	10.0	222.0
Sodio (mg)	1500.0	150.0	96.2	64.2
Potasio (mg)	4500.0	450.0	302.1	410.0

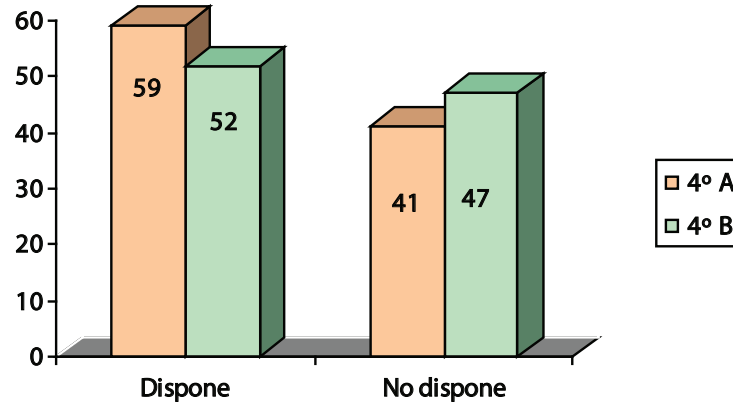
La tabla 2 muestra los valores de adecuación (235.6%) calorías, proteínas (325.6%), grasa (239.5%), los carbohidratos (231.3%). El porcentaje de vitaminas sólo cumple las especificaciones, la vitamina C con un 222%

Gráfico N° 1 Conocimiento de los padres respecto a los grupos de alimentos que debe contener la lonchera escolar.



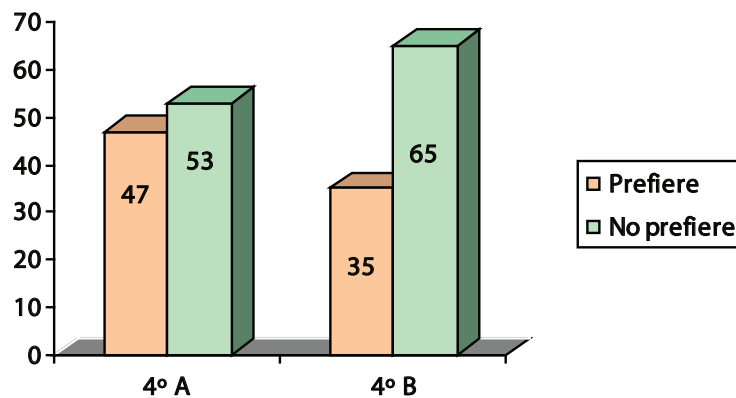
En el gráfico 1 se observa que el 70% de los padres de la sección A desconoce los grupos de los alimentos que debe contener la lonchera escolar y así como 53% de la sección B. Por lo tanto, es uno de los factores que influyen en la inadecuada preparación de la lonchera escolar.

Gráfico N° 2 Disponibilidad de tiempo de los padres para la preparación de la lonchera escolar



De acuerdo con el gráfico 2, el 59% de padres de la sección A dispone de tiempo para la preparación de la lonchera, mientras que el 47% de la sección B no dispone de tiempo. Esta situación significa que los padres de familia de las dos secciones no dedican el tiempo requerido para la preparación de la lonchera que el niño lleva a la escuela.

Gráfico N° 3 Preferencias de los padres por los alimentos industrializados



En este gráfico 3 se registran los resultados relacionados con la preferencia de los padres a alimentos industrializados. Los padres de familia de las secciones A y B prefieren preparar sus loncheras con alimentos industrializados, representados, respectivamente, en el 47 y 35%; por el contrario, el 53% y 65% de las secciones A y B, respectivamente, no lo prefiere. Significa que existen porcentajes muy significativos expresados en que los padres prefieren alimentos industrializados, generando consecuencias negativas para la salud de los niños y, por ende, a las futuras generaciones.

DISCUSIÓN

De la población en estudio, el 50% tiene educación superior completa, cuya ventaja educativa no influye en la preparación de la lonchera escolar. Patricia Velarde, nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, en un comunicado de prensa del Ministerio de Salud, afirmó que uno de los componentes perjudiciales que contienen ciertos alimentos es el alto contenido de grasa. Asimismo, se encontró un exceso de calorías (147%), proteínas (169.7%), grasa (204%), carbohidratos (34.8%). Por otro lado, Dietary Reference Intakes (DRIS)⁹, considera que la lonchera es un complemento importante porque aporta energía y vigor para sus horas de estudio y esparcimiento, pero no debe quitarle el hambre para el almuerzo.

Una buena lonchera nunca reemplaza al desayuno. La lonchera aporta de 10% a 15% del total de las calorías diarias para un niño de 6 a 10 años de edad; es decir, 300 calorías provenientes de proteína 7% (3g/kg/día), de carbohidratos 55% (27g.) y lípidos del 30 – 35% (78g.) de VCT. En este contexto, concluimos que los padres están enviando a sus hijos con loncheras recargadas de alimentos perjudiciales para la salud del niño, cuyas consecuencias son totalmente negativas para las generaciones futuras.

En cuanto al ingreso mensual de los padres, el 29% tiene un ingreso de más 1000 soles, el 31% tiene un ingreso entre 800 y 1000 soles y el 26% tiene un ingreso entre 500 y 800 soles. De acuerdo con estos datos, la situación económica determinada por el ingreso mensual ejerce una influencia limitante para la disponibilidad de alimentos y la preparación de las loncheras para los niños.

Por otro lado, hemos observado que el 70% de padres desconocía qué alimentos deben constituir una lonchera escolar. Es decir, los padres necesitan ilustración, conocimiento y educación al respecto. Esta situación además nos permite comentar que generalmente hacemos las cosas sin preparación ni educación.

Respecto del tiempo de los padres para la preparación de las loncheras, el 55% de padres dispone de tiempo para la preparación de la lonchera escolar, mientras que el 44% de padres no dispone de tiempo. Significa que existe un porcentaje significativo de padres, quienes no disponen ni valoran el tiempo para la preparación de las loncheras.

Según el estudio elaborado en Suecia¹⁰, las papas fritas, las galletas y el pan contenían cantidades elevadas de acrilamida, una sustancia encontrada en grandes

concentraciones cuando se fríen u hornean alimentos ricos en carbohidratos. Estos alimentos no parecen ser muy peligrosos si se comen en pequeñas cantidades; sin embargo, los grandes consumidores deberían reducir un poco su ingestión.

CONCLUSIÓN

Según la valoración de la lonchera, se encontró que ambas secciones se excedían en todos los macronutrientes. La sección A reportó según el porcentaje de adecuación: calorías (191%), carbohidratos (183%), proteínas (247%), grasa (221%), pero según lo estipulado un niño de 7 a 8 años de edad es de 2000 calorías y de proteína 7%. Para los carbohidratos el 55% y lípidos el 35% del Valor Calórico Total. Mientras que los micronutrientes su porcentaje de adecuación se encontró disminuido por ejemplo el calcio el 19%, hierro 85%, vitamina A 66.6%, etc.

Se encontró también que el 32% de los padres cuenta con un ingreso entre 800 y 1000; el 29% cuenta con un ingreso de más de mil soles, y el 26% de padres cuenta con un ingreso entre 500 y 800 soles, lo cual no influye en la preparación de la lonchera escolar.

Con respecto al nivel de conocimientos de los padres acerca de los grupos de alimentos que se debe incluir en la lonchera, se encontró que sólo el 38% de padres conoce acerca de los grupos de alimentos que debe contener la lonchera escolar, mientras que el 62% desconoce el grupo de alimentos que debe incluir en la lonchera escolar, siendo éste el motivo de loncheras recargadas de alimentos ricos en carbohidratos y grasa.

Se observa además que el 73% de los padres no dispone de tiempo para la preparación de la lonchera escolar, siendo éste la presentación de loncheras recargadas de alimentos altos en grasa y azúcares. Presentándose luego como problemas de obesidad, caries dental, etc. Respecto a las preferencias de los padres frente a los alimentos industrializados, se encontró que el 47% de padres prefiere alimentos industrializados siendo éste el motivo de enviar al niño alimentos altos en azúcares y grasa.

La valoración cuantitativa de la lonchera no tuvo significancia con el lugar de procedencia ($p=0.91$); sí hubo significancia con el grado de instrucción ($p=0.029$), con el ingreso mensual no existe significancia ($p=0.30$); con el nivel de conocimientos de los padres se encontró una diferencia significativa de ($p=0.006$), con la disponibilidad de tiempo no hubo significancia ($p=0.18$); tampoco hubo significancia con las preferencias por alimentos industrializados ($p=0.27$).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Solange. *Nutrición Peruana de Pediatría*. México: Editorial Interamericana McGraw-Hill; 1999. p 41-62.
2. Ministerio de Salud. *Orientaciones técnicas para la promoción de la alimentación y nutrición Saludable*. Lima-Perú [Seriada en línea]. 2005 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en http://www.cinu.org.mx/temas/desarrollo/dessocial/alimentos/dec_plan_aliment1996.htm
3. Contreras M. *Área de Normas Técnicas*. CENAN [Seriada en línea]. 2006 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxpdwn.
4. MINSA. Sobre peso. *Oficina de Comunicaciones*. [Seriada en línea]. Agosto 2001 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: <http://minsa.gob.pe/Intranet/ocom/sobrepeso.doc>
5. Peña y Bacallao. *La obesidad en la pobreza un problema emergente en las Américas*. Publicado en Revista Futuros No 10. Vol. III. Perú [Seriada en línea] 2005 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en <http://www.publication.paho.org>.
6. Solano C. *Efectividad del programa lonchera nutritiva en la calidad de lonchera de los alumnos del segundo grado del Colegio Unión*. Informe de Investigación de Bioestadística Universidad Peruana Unión-Ñaña; 2005.
7. Fernández L. *Impacto del programa educativo "Mi lonchera saludable" en la adopción de un estilo alimentario saludable en niños del primer grado del Colegio Unión de Ñaña*, Lima. Universidad Peruana Unión. Unidad de Posgrado. [Tesis de Maestría en Salud Pública]; 2005
8. Centro de noticias Perú.com. *Ojo con las loncheras saludables*. Nota de prensa. [Seriada en línea]. 27, marzo 2006 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: http://www.peru.com/noticias/ideos/2006/3/27/DetalleDocumento_292212.asp
9. Dietary Reference Intakes (DRIs): *Recommended Intakes for Individuals, Vitamins Food and Nutrition Board*, Institute of Medicine, National Academies Press. [Seriada en línea]. 2002 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: www.iom.edu/Object.File/Master/21/372/0.pdf.
10. Infanzón M. *Toxicidad en los alimentos: La acrilamida. La Ciencia y el Hombre*. Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad Veracruzana. Vol XVIII N°2. [Seriada en línea]. 2005 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: <http://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol-18num2/articulos/toxicidad/index.htm> 2205
11. Daza C. Escuela de Salud Pública, Facultad de Salud, Universidad del Valle, Cali. *Conferencia dictada en el VIII Congreso Nacional de Nutrición y Dietética*, Cali, [Seriada en línea]. agosto 14-15, 1997. [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/VOL28NO2/nutricion.html>
12. Rubato M. *Más sabor y mejor nutrición*. Buenos Aires Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.; 1982: p., 36,51, 52.
13. Mahan K. *Nutrición y dietoterapia de Krause*. México: McGraw-Hill Interamericana. 2001: p. 75.
14. Geoffrey P. *Nutrición*. España: Editorial Acribia; 1995: p. 27-50.