UNIVERSIDAD DE PIURA

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES

Análisis de la viabilidad comercial de un servicio de loncheras saludables para preescolares de clase socioeconómicas A y B en la ciudad de Piura

Trabajo de Investigación para optar el Grado de
Bachiller en Administración de Empresas

Claudia Lorena Bristget Castro Godoy

Asesor(es):
Mgtr. Ana Lucía Martínez Azcárate

Piura, enero de 2020

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Dedico este trabajo de investigación a mi esposo, Arturo Posas, por su motivación constante a seguir superándome. A mi pequeña Rafaela, quien ilumina mis días con su ternura y alegría. A mis amados padres, Manuel Castro Palacios y Jeanet Godoy Ortega, por ser mi guía y mejor ejemplo en la vida.

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Resumen Analítico-Informativo

Análisis de la viabilidad comercial de un servicio de loncheras saludables para preescolares de clase socioeconómicas A y B en la ciudad de Piura

Claudia Lorena Bristget Castro Godoy
Asesor(es): **Mgtr. Ana Lucía Martínez Azcárate**
Trabajo de investigación.
Bachiller en Administración de Empresas
Universidad de Piura. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Piura,

Palabras claves: loncheras saludables / sobrepeso / obesidad / niños preescolares / alimentación sana

Introducción: La salud de una población depende en gran medida de las buenas costumbres que esta desarrolle, sobre todo en cuanto a su alimentación. Por ello, es importante que los seres humanos se acostumbren desde pequeños a ingerir alimentos sanos y nutritivos. Con ello, se evitará el incremento de sobrepeso y obesidad, situaciones que acarrean un sinfín de enfermedades como la diabetes o enfermedades del corazón, entre otras. El presente trabajo de investigación se elaboró con la finalidad de determinar si existe la necesidad de un servicio de loncheras saludables para niños en edad preescolar pertenecientes a clases socioeconómicas A y B, residentes en la ciudad de Piura.

Metodología: Se realizó un exhaustivo análisis de antecedentes que evidenciaron que, esta es una necesidad presente en distintos lugares del país y del mundo. Así mismo, a fin de investigar la población objeto de estudio se llevaron a cabo dos sesiones grupales con madres de niños preescolares pertenecientes a clases socioeconómicas A y B en la ciudad de Piura. De igual manera, se realizaron dos entrevistas, la primera a una licenciada en nutrición y la segunda a una licenciada en educación inicial, ambas con amplia experiencia.

Resultados: Los estudios no solo confirmaron la existencia de la necesidad detectada, también brindaron datos respecto a los principales alimentos que los niños ingieren en la actualidad, de los cuales la mayoría son productos envasados con alto contenido de agentes nocivos para el organismo como colorantes, preservantes, saborizantes, etc., que son proporcionados por los padres creyendo que son saludables para sus hijos. Se determinó también que, los pocos productos realmente nutritivos como frutas, quesos o huevos no son ingeridos por los niños en su totalidad.

Conclusiones: Los padres de familia están conscientes de la importancia de una correcta alimentación para sus hijos, sin embargo, la mayoría desconoce qué alimentos son realmente nutritivos. Además, muchas opciones saludables son difíciles de manejar por los padres por el difícil acceso de dichos productos, por la dificultad para prepararlos o porque se oxidan o negrean durante el transcurso del día. Por todo ello, se recomienda la creación de un servicio de loncheras saludables que actúe como un aliado estratégico para los padres de familia.

Fecha de elaboración del resumen: 02 de enero de 2020

Analytical-Informative Summary

Análisis de la viabilidad comercial de un servicio de loncheras saludables para preescolares de clase socioeconómicas A y B en la ciudad de Piura
Claudia Lorena Bristget Castro Godoy
Asesor(es): **Mgtr. Ana Lucía Martínez Azcárate**
Trabajo de investigación.
Bachiller en Administración de Empresas
Universidad de Piura. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Piura,

Keywords: healthy lunch boxes / overweight / obesity / preschool children / healthy food

Introduction: The people´s health depends on the good customs that they developed, especially in terms of food. Therefore, it is important that human get used to eat healthy and nutritious food. With this, avoid the increase of overweight and obesity, situations that lead to endless diseases such as diabetes or heart disease, among others. The present research work was prepared with the purpose of determining if there is a need for a healthy lunchbox service for preschool children belonging to socioeconomic classes A and B, residents in the city of Piura.

Methodology: An exhaustive analysis that was carried out showed this is a need presents in different parts of the country and also around the world. In order to investigate the population under study, two focus groups were held with mothers of preschool children belonging to socioeconomic clases A and B in the city of Piura. Similarly, two interviews were conducted, the first to a graduate in nutrition and the second to a graduate in early Education, both with extensive experience.

Results: The studies not only confirmed the existence of the need detected, they also provided data about the main foods the children ingest at present, of wich the majority of them are packaged products with a high content of harmful agents to the organism as dyes, preservatives, flavoring, etc., wich are provided by parents believing they are healthy for their children. It was also determined that the few really nutritious products such as fruits, cheeses or eggs are not ingested by children al 100%.

Conclusions: Parents are aware of the importance of proper nutrition for their children, however, most do not know which food is really nutritious. In addition, many healthy options are difficult for parents to handle because of the difficult access of products, because of the difficulty in preparing them or because they oxidize or blacken during the course of the day. Therefore, it is recommended to create a healthy lunchbox service that acts as a strategic ally for parents.

Summary date: January 2th, 2020

Prefacio

La principal motivación que me llevó a escoger este tema de investigación fue sin duda la latente preocupación por mi hija Rafaela. Como madre primeriza me vi frente a la problemática de escoger los alimentos para colocar en su lonchera y en ese momento descubrí que era un tema serio y de gran preocupación para muchas otras madres quienes se encontraban en la misma situación.

La alimentación de los hijos depende en gran medida de las decisiones que los padres toman al respecto, así como de las costumbres que estos les inculcan desde temprana edad. Los niños en edad preescolar no pueden adquirir ellos mismos sus alimentos, son sus padres quienes deben proporcionárselos. Muchos creen estar haciendo una buena labor, no obstante, tras detenerse a analizar los productos que envían a sus hijos se dan cuenta que la mayoría carecen de valor nutritivo y lo que es peor, muchos de ellos son perjudiciales para su salud.

La importancia de este estudio deviene en la necesidad de conocer si los padres piuranos con hijos en edad preescolar necesitan contar con un aliado estratégico que les proporcione loncheras nutritivas a sus niños, descubrir cuáles son los principales inconvenientes que estos experimentan al momento de decidir, adquirir y preparar ellos mismos estas loncheras.

Finalmente, quiero dedicar estas líneas a agradecer a mi asesora de contenido, la profesora Ana Lucía Martínez Azcarate, quien siempre estuvo dispuesta a atenderme y brindarme amablemente su tiempo y sus consejos, sin los cuales no hubiera podido culminar este trabajo.

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Tabla de contenido

Introducción **1**

Capítulo 1 Fundamentación **3**

1.1. Planteamiento del problema 3

1.2. Objetivos de la investigación 6

1.2.1. Objetivo general 6

1.2.2. Objetivos específicos 7

1.3. Justificación 7

1.4. Delimitación 8

Capítulo 2 Marco teórico **9**

2.1. Antecedentes de la investigación 9

2.2. Bases teóricas 17

2.2.1. Nutrición 17

2.2.1.1. Concepto 17

2.2.2. Malnutrición 17

2.2.2.1. Concepto 17

2.2.3. Sobrepeso y obesidad 18

2.2.3.1. Concepto 18

2.2.3.2. Causas del sobrepeso y obesidad 19

2.2.3.3. Consecuencias del sobrepeso y obesidad: 19

2.2.3.4. Recomendaciones para la disminución del sobrepeso y obesidad 19

Capítulo 3 Marco metodológico 21
3.1. Tipo de investigación 21
3.2. Diseño de la investigación 22
3.3. Población 22
3.3.1. Muestra 22
3.3.2. Muestreo 23
3.4. Técnicas de observación 23
3.4.1. Análisis documental 23
3.4.2. Sesión grupal 24
3.4.3. Entrevista personal 25
3.4.4. Instrumentos 26
3.4.5. Validez 26
3.5. Técnicas de análisis de datos 26

Capítulo 4 Resultados de la investigación 29
4.1. Análisis y discusión de los resultados 29

Conclusiones 33

Recomendaciones 35

Referencias bibliográficas 37

Anexos 41
Anexo 1. Guía de preguntas sesión grupal 43
Anexo 2. Sesión Grupal- Grupo 1 46
Anexo 3. Sesión grupal- Grupo 2 55
Anexo 4. Guía de entrevista a experto licenciada Tania de los Santos 64
Anexo 5. Entrevista a expertos 65
Anexo 6. Guía de entrevista a experto licenciada Sandra carrasco 70
Anexo 7. Entrevista en experto 71

Lista de tablas

Tabla 1. Principales características de una sesión de grupo 25

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Introducción

El trabajo de investigación que se presenta a continuación tiene como objetivo principal determinar el grado de necesidad de un servicio de loncheras saludables para niños prescolares de la ciudad de Piura, pertenecientes a familias de nivel socioeconómico A y B.

En este trabajo se ha elaborado un marco teórico y conceptual que contiene un exhaustivo análisis de antecedentes. Así mismo, se han recopilado datos relevantes para la presente investigación, obtenidos de fuentes fidedignas como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y para la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Este trabajo es de carácter exploratorio para el cual se ha recurrido a dos técnicas de recopilación de datos, más allá de la búsqueda documental. Se desarrollaron dos sesiones grupales con madres de familia de niños en edad preescolar, de clase socioeconómica A y B en la ciudad de Piura, quienes son las encargadas de adquirir y preparar los alimentos que estos pequeños llevaran a sus centros educativos. Así, se pudo descubrir y analizar las distintas inquietudes que estas madres tienen respecto al tema. Además, se realizaron dos entrevistas a expertos, la primera a Tania de los Santos, reconocida nutricionista de la ciudad de Piura y la segunda a la licenciada en educación Sandra Carrasco, maestra de educación inicial con más de diez años de experiencia.

De la investigación realizada se ha podido obtener información relevante sobre los tipos de alimentos que los niños llevan como parte de sus loncheras, pudiendo observar que gran cantidad de los mismos no son naturales sino más bien productos procesados.

De igual modo, tras las entrevistas a los expertos, primero con la nutricionista antes mencionada, se recabó valiosa información respecto a los tipos de alimentos que los niños en edad preescolar deben ingerir para gozar de una buena salud garantizando un correcto crecimiento y desarrollo físico, mental y emocional. Mientras, de la segunda entrevista, con la licenciada en educación se pudo ratificar la información ya obtenida sobre los alimentos que los niños llevan en sus loncheras y además conocer comportamientos peculiares de los mismos a la hora de ingerir sus alimentos.

Concluida la etapa de recopilación de la información se procedió al análisis y discusión de los resultados, para luego desarrollar las conclusiones de la investigación.

El presente trabajo cuenta con cuatro capítulos. El primer capítulo corresponde a la fundamentación de la investigación, el cual incluye el planteamiento del problema, así como los objetivos, justificación y delimitación de la investigación. El segundo capítulo contiene el marco teórico, es decir, los antecedentes de la investigación y las bases teóricas de la misma En el tercer capítulo se ha desarrollado el marco metodológico, precisando el diseño y tipo de investigación, la población a estudiar y las técnicas empleadas para recabar la información. El cuarto y último capítulo comprende los resultados de la investigación, el cual incluye el análisis y discusión de los resultados, las conclusiones de la investigación, referencias bibliográficas y los anexos.

Capítulo 1

Fundamentación

1.1. Planteamiento del problema

Una de las mayores preocupaciones de la Organización Mundial de Salud (OMS) en la actualidad es el constante aumento de casos de sobrepeso y obesidad en el mundo, más aún cuando esta condición se da en niños y adolescentes. Siendo conscientes también de que a más temprana edad se padezca alguna de estas condiciones, mayor será la probabilidad de padecer en la edad adulta muchas otras enfermedades o condiciones relacionadas directamente al sobrepeso y obesidad. Esta realidad ha convivido con sociedades primermundistas desde hace buen tiempo, mientras en países como el Perú se sentía muy lejana. No obstante, los casos de sobrepeso y obesidad infantil han aumentado dramáticamente en países de ingresos medios y bajos. Así lo sostiene la OMS cuando señala que:

> La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que, en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos. (....) Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018).

Así mismo, a principios del año 2017 la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y para la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sostuvieron que "La obesidad y el sobrepeso han aumentado a lo largo de América Latina y el Caribe, con un mayor impacto en las mujeres y una tendencia al alza en los niños y niñas". Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y para la Agricultura (FAO, 2017).

Uno de los factores que explican el aumento de casos de sobrepeso y obesidad es el cambio experimentado en la forma cómo se alimentan las personas. El ritmo actual del mundo, con una mayor capacidad adquisitiva, urbes más desarrolladas y la inserción en el comercio internacional, entre otras cosas, ha desencadenado que se dejen de lado los alimentos naturales y frescos, para reemplazarlos por alimentos procesados. Así lo explica la FAO al puntualizar:

> Uno de los factores que explican el alza de la obesidad y el sobrepeso ha sido el cambio en los patrones alimentarios. El crecimiento económico, el aumento de la urbanización y los ingresos medios de las personas y la integración de la región en los mercados internacionales han reducido el consumo de preparaciones tradicionales y aumentado el consumo de productos ultra procesados, un problema que afecta con mayor fuerza a las zonas y países que son importadores netos de alimentos (FAO, 2017).

En el caso específico del Perú, se sitúa como el tercer país en Latinoamérica con más casos de sobrepeso y obesidad. En los últimos treinta años los casos de sobrepeso y obesidad en el país se han triplicado, por lo cual se deben tomar medidas inmediatas o de lo contrario en un plazo de diez años, la cuarta parte de los peruanos podrían tener problemas de obesidad. Así lo publicó el diario Perú21 en su edición del día 11 de octubre del año 2017 citando a Rosa Pando, presidenta de la Asociación Peruana para el estudio de la obesidad y ateroesclerosis (APOA), quien indicó que:

> La obesidad en niños y adolescentes en el mundo está aumentando en forma alarmante y lamentablemente el Perú no es ajeno a esta realidad. En el país, en los últimos treinta años, se triplicaron los casos de sobrepeso y obesidad como consecuencia del sedentarismo y la alimentación poco saludable (...) si no se toman medidas correctivas, en 10 años el 25% de los adultos peruanos tendrá serios problemas de obesidad (Peru21, 2017).

Una correcta alimentación debe formar parte de la vida siempre, más aún cuando se refiere a los primeros años de vida, etapa en la cual más se desarrolla el cerebro. “La correcta alimentación desde los primeros años de vida, resulta determinante para el desarrollo del niño y el mantenimiento de un buen estado de salud que afecta sus condiciones, no solo físicas, sino también mentales y sociales” (García, 2017, p. 813).

Los cinco primeros años de vida son determinantes para su futuro y siendo que en la actualidad los niños empiezan sus estudios desde muy temprana edad, pasando varias horas al día ya sea en el nido, cuna, jardín, nivel inicial, etc., los alimentos que estos niños llevan en sus loncheras deberían aportar todos los nutrientes y elementos necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Esta importancia recae no solo en el hecho de aprovechar esta etapa de más alta potencialidad del niño, sino también en generar hábitos alimenticios adecuados asegurando una sana alimentación y un correcto estilo de vida a lo largo de los años.

> La importancia de una correcta alimentación desde las edades más tempranas se basa principalmente en la instauración de unas enseñanzas y hábitos que se conviertan en recursos para su vida cotidiana, por su importancia en el desarrollo psicofísico, así como en la prevención de enfermedad. Este periodo es el más adecuado para trabajarlo ya que es en la infancia donde se modelan las conductas que favorecen o perjudican la salud (García, 2017, p. 815).

Las necesidades de nutrición de los seres humanos varían de acuerdo a la edad y con ello los alimentos que se les debe proporcionar. Todo padre tiene una noción, una idea preestablecida respecto a lo que considera saludable o nutritivo para sus hijos. No obstante, muchas veces estas creencias no se ajustan a la realidad por lo tanto se les proporciona a los niños alimentos carentes de valor nutritivo e incluso perjudiciales para su salud como los productos envasados, con gran contenido de colorantes, saborizantes, preservantes, entre otros.

Un niño mal alimentado acarrea una serie de problemas, no solo en su vida actual sino además muy probablemente en su vida futura. Problemas que abarcan varios aspectos importantes como la salud, capacidad de aprendizaje, autoestima, etc.

En cuanto a la salud, con el padecimiento de distintas enfermedades como: anemia o desnutrición en el caso de malnutrición por déficit o condiciones de sobrepeso u obesidad, en el caso de malnutrición por exceso, enfermedades como la artritis, diabetes, colesterol problemas cardiovasculares, problemas dentales (caries), etc. Así mismo, en cuanto a la capacidad de aprendizaje, un niño mal alimentado difícilmente permanecerá atento a clases por lo cual su rendimiento escolar puede verse perjudicado. El cansancio no le permite concentrarse, entender y retener lo explicado en clase. Además, la autoestima del niño se verá afectada en tanto la sociedad en la que se desenvuelve lo estigmatice como el "gordito" o el "flaquito", situación que, aunque en los primeros años de vida no nos cause mayor problema, se transformará en uno bastante serio, llegada la pubertad.

Esta deficiente calidad en las loncheras no responde a una falta de interés por parte de los padres. Sucede que, por distintos motivos; ya sea por practicidad, por falta de tiempo, por total desconocimiento sobre los alimentos convenientes, por la dificultad para adquirirlos, entre otras causas, terminan comprando productos o alimentos que no son los adecuados para proporcionarle a los niños una nutrición lo suficientemente balanceada los cuales les aseguren un correcto desarrollo tanto en el aspecto físico como en el ámbito intelectual y emocional.

Por todo lo expuesto, se considera que existe la necesidad por parte de los padres de familia de clases socioeconómicas A y B de brindarles a sus hijos en edad escolar una lonchera nutritiva que les proporcione una correcta alimentación de acuerdo a la edad del niño, asegurándoles una vida sana y un correcto crecimiento y desarrollo físico, intelectual y emocional.

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

Determinar el grado de necesidad de un servicio de loncheras saludables para niños prescolares de la ciudad de Piura, pertenecientes a familias de clase socioeconómicas A y B.

1.2.2. Objetivos específicos

- Determinar los tipos de alimentos que están llevando los citados preescolares a sus centros educativos.
- Identificar cuáles de estos alimentos son saludables y cuáles no.
- Determinar si los padres o tutores de estos niños tienen conocimiento de la importancia de una correcta alimentación en esta etapa, así como de los problemas de salud que esto puede acarrear para la vida adulta de los niños.
- Determinar si los padres o tutores que si conocen del tema y desean proporcionarle una lonchera saludable al niño tienen las posibilidades (no solo económicas sino de tiempo y conocimiento) para dedicarse a preparar una lonchera con determinadas características de acuerdo a la edad de su hijo y los requerimientos nutricionales de dicha edad.

1.3. Justificación

La justificación práctica del presente trabajo recae en la conveniencia de realizar una investigación que permita determinar si efectivamente los padres de familia pertenecientes a clases socioeconómicas A y B con niños en edad preescolar en la ciudad de Piura necesitan contar con un aliado para proporcionarles loncheras que contengan los alimentos requeridos para sus hijos de acuerdo a su edad y de esta manera en un futuro cercano desarrollar un negocio que cumpla con satisfacer dicha necesidad.

Por el lado de la justificación teórica, este estudio tiene como objetivo, mediante el análisis y la aplicación de conceptos y fundamentos de marketing y administración conocer el grado de la necesidad detectada y en qué medida está siendo satisfecha.

En cuanto a la justificación metodológica, con la finalidad de alcanzar los objetivos de estudio se hará una investigación exploratoria del tema, este análisis cualitativo se servirá de la búsqueda documental, así como de las técnicas de sesión grupal y entrevista a expertos con la finalidad de obtener información a través de las inquietudes, percepciones, experiencias, ideas y opiniones de los participantes. Por ello, los resultados del presente trabajo estarán respaldados por técnicas de investigación validas en el medio.

1.4. Delimitación

La presente investigación se realiza en los distritos de Piura y Castilla, provincia de Piura, departamento de Piura. El tiempo dedicado a esta investigación es de nueve meses, comprendidos entre abril y noviembre de 2018. Este trabajo se sustenta en los postulados teóricos de Kinnear y Taylor (1998), Malhotra (2008), Cortés e Iglesias (2004) y Churchill (2003); reconocidos autores en el tema de investigación de mercados.

Capítulo 2

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

Iniciando con los antecedentes se considera conveniente citar a Espinoza, Rodríguez y Zevallos (2017) con su tesis titulada “Lunch Box , dedicada a la distribución de loncheras saludables para niños” cuyo tema de investigación fue la demanda de los colegios por adquirir un servicio de loncheras saludables para sus alumnos, estableciendo como objetivos conocer cuál es la alimentación que desean los padres para sus hijos en edad escolar, que tipo de comida consumen estos niños, cual es la sensibilidad del precio en torno al producto ofrecido e identificar productos sustitutorios que motiven a los padres a comprarlos para sus hijos. Para ello, el autor se basó en los postulados de Humphry (1970), Porter (1979), *Fahey y* Narayanan (1986).

Esta investigación fue cuantitativa, que utilizó como técnica de recopilación de datos la encuesta y como herramienta el cuestionario. La muestra consistió en diez (10) nidos de niños provenientes de familias pertenecientes a las clases socioeconómicas A y B del distrito de Santiago de Surco (Espinoza, Rodríguez y Zevallos, 2017).

Los resultados de la investigación fueron los siguientes: Los padres de familia se preocupan por enviar a sus hijos con lonchera a su centro educativo, los cinco días hábiles de la semana, existe una tendencia por consumir alimentos saludables, naturales o hechos en casa. Se identificó que la lonchera está compuesta por 1 liquido (Jugos naturales, Yogurt o Leche), 1 alimento salado (carbohidrato más proteína), 1 alimento dulce (carbohidrato como cup cake, galleta, gelatina preparados en casa) o fruta. El precio

promedio de venta puede variar entre S/8.00 y S/12.00 y el método de pago de mayor aceptación y frecuencia es el pago con tarjeta de crédito vía online (Espinoza, Rodríguez y Zevallos, 2017).

De los citados resultados se concluye que, como idea de negocio, Lunch Box es totalmente viable al ser un producto útil, novedoso y práctico, así mismo la idea cuenta con la aceptación de los padres de familia quienes son los potenciales clientes, la implementación es rápida y sencilla y existe gran aceptación del público objetivo debido a su gran utilidad y bajo costo (Espinoza, Rodríguez y Zevallos, 2017).

Continuando con los antecedentes, Gonzales y Cetad (2017) con el estudio "Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria" el cual tuvo como objetivo de estudio analizar los resultados encontrados en la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación y la dieta balanceada que debería consumir un niño en edad preescolar. El autor basó la investigación en las recomendaciones del Instituto Nacional de Nutrición (2017), así como en la Teoría Psicogenética de Piaget (1930).

Este fue un estudio de tipo descriptivo, de diseño no experimental con una muestra intencional, no probabilística de niños y niñas en educación preescolar entre los 3 y los 6 años de edad, que no estuvieran inscritos en el servicio interno de alimentación. Se utilizaron los instrumentos descritos como Lista de Cotejo y Registros Anecdóticos propios de la técnica empleada, la observación (Gonzales y Cetad, 2017).

El estudio concluyó que grasas y aceites vegetales; lácteos, carnes y huevos, así como las golosinas son los alimentos que predominan en la dieta de los estudiantes preescolares, en comparación con otros grupos de alimentos. Las grasas y aceites vegetales en un 88,7% principalmente utilizados para freír alimentos como tequeños, arepas, empanadas y nuggets. Lácteos, carnes y huevos en un 70,43% mientras que las golosinas como caramelos, chocolates, gomitas y galletas dulces con un 70,20%. En cuanto al grupo de cereales, granos y tubérculos al menos una tercera parte de los estudiantes ingieren una ración al día de estos alimentos, mientras que, respecto al grupo de hortalizas y frutas, es posible que por lo menos la cuarta parte de los estudiantes cubra una ración diaria (Gonzales y Cetad, 2017).

El estudio recomienda, en base a los resultados obtenidos, diseñar una guía de preparación de loncheras saludables dirigidas a los padres de familias, profesores y

personas al cuidado de los niños, a fin proporcionarles la información adecuada sobre los tipos de alimentos que los niños deben ingerir, así como las cantidades correctas de cada grupo de alimentos para asegurar el desarrollo saludable de los menores (Gonzales y Cetad, 2017).

Así mismo, Gutiérrez (2016) con su tesis doctoral "Influencia de las variables ambientales en el sobrepeso y la obesidad infantil". La cual tiene como objetivo definir y analizar los factores relacionados con la situación de sobrepeso y obesidad en la edad infantil en niños entre 2 y 7 años de edad de una pequeña provincia de Alicante. Para ello, el estudio se basó en el programa *Seinaptraker* de la Sociedad Española de Investigación en Nutrición y Alimentación en Pediatría SEINAP (2007), en las recomendaciones de la *National Health and Nutricion Examination Survey* (1996) y de la Organización Mundial de la Salud (2000).

Investigación descriptiva que mediante el análisis cuantitativo de una muestra de doscientos ochenta y ocho (288) de una población total de trescientos noventa y cuatro (394) niños de entre 2 y 7 años de edad, utiliza como instrumento el cuestionario estudiando distintas variables como: peso, talla, perímetro abdominal, presión arterial, índice de masa corporal, entre otras. El estudio se desarrolló durante marzo del 2014 y febrero del 2016, la técnica de recolección de datos consistió en invitar a todos los padres con hijos en edades entre los 2 y 7 años a través del colegio, guarderías y el municipio. Llegando a la conclusión que la prevalencia de sobrepeso y obesidad se sitúa en un 26% (15,1% sobrepeso y 10,9% obesidad), así mismo el 14,7% de la población estudiada se encuentra con un peso bajo (Gutiérrez, 2016).

En cuanto a la obesidad infantil, el estudio sostiene que esta acarrea otros problemas de salud como contar con hígado graso no alcohólico, problemas ortopédicos, repercusión psicosocial, complicaciones cardiovasculares, complicaciones respiratorias, alteraciones de la pubertad o síndrome de ovario poli quístico (Gutiérrez, 2016).

Por todo ello, el trabajo menciona entre sus conclusiones que existe una latente necesidad de mejorar el patrón alimentario y además recomienda desarrollar programas de prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil en preescolares que incluyan la promoción de hábitos de vida saludable como lo es una correcta alimentación, además del ejercicio físico (Gutiérrez, 2016).

Como cuarto antecedente, el estudio de Amaya, Arista, Díaz y Paredes (2015) titulado “Impacto de intervenciones educativas sobre el estado nutricional en pre-escolares. Sector Winchazao -Trujillo 2015” cuyo objetivo fue identificar el impacto de las intervenciones educativas sobre el estado nutricional de los niños en etapa pre escolar del sector Winchazao del distrito de La Esperanza, Trujillo durante el año 2015. Este estudio se basó en lo estipulado por la Norma Técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años del Ministerio de Salud del Perú (2011), así como en las tablas de evaluación nutricional antropométrica para niños de 5 a 19 años propuestos por la Organización Mundial de la Salud (2015).

El diseño de la investigación fue el pre experimental con pre prueba y post prueba con un solo grupo o sucesión en línea, con una muestra de ciento cuarenta y siete (147) niños y niñas, es decir el 100 % de pre escolares matriculados durante el año 2015 en las instituciones educativas Sarita Colonia y Lucerito del amanecer, ambas localizadas en Winchazao, La Esperanza - Trujillo y cuyas madres asistieron a las intervenciones educativas a través de talleres sobre alimentación pre escolar y loncheras saludables (Amaya, Arista, Díaz y Paredes, 2015).

Los resultados nutricionales de los niños, previos a la intervención son los siguientes: 1,35% niños con desnutrición, 78,91% niños dentro de los parámetros considerados como normales, 12,25% con sobrepeso y 7,48% con obesidad. Estos resultados evaluados según la norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Mientras que, después de la intervención el estado nutricional mejoró a 85,03% niños normales, 8,84% con sobrepeso y 4,08% con obesidad. Sin embargo, en el caso de desnutrición, hubo un ligero incremento a 2,04% (Amaya, Arista, Díaz y Paredes, 2015).

Por lo antes mencionado, el estudio concluye que las intervenciones educativas tuvieron un impacto beneficioso en el estado nutricional en niños en etapa pre escolar del sector de Winchazao, La Esperanza - Trujillo, durante el año 2015, reduciéndose principalmente la malnutrición por exceso, es decir, el sobrepeso y la obesidad (Amaya, Arista, Díaz y Paredes, 2015).

Siguiendo con los antecedentes, el estudio realizado por Rosado, Silvera y Calderón (2015) titulado “Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares” el cual tenía como objetivo principal determinar la prevalencia de obesidad en niños escolares de seis a

diez años en el distrito del Cercado de Lima. El trabajo se basó en lo estipulado por el Ministerio de Salud del Perú (2015), así como en los postulados de Álvarez, Sánchez, Gómez y Tarqui (2009).

Dicha investigación corresponde a un análisis cuantitativo. La población estudiada fue de seis cientos (600) escolares de ambos sexos, trescientas (300) niñas y trescientos (300) niños entre los 6 y 10 años de edad, provenientes de cuatro escuelas de nivel primario del Cercado de Lima, provincia de Lima. Las instituciones educativas fueron escogidas mediante una selección aleatoria simple de un total de 50 colegios. El instrumento utilizado corresponde al cuestionario mientras que las variables estudiadas fueron talla, peso e índice de masa corporal, comparando los resultados con las tablas de CDC Growth Charts, de Estados Unidos. Los resultados obtenidos revelaron un sobrepeso del 22% y una obesidad de 22,8%. Los mismos varían de acuerdo al género, en el caso de los varones, la cifra asciende a 19.7% en el caso del sobrepeso y a 28,7% en la obesidad. Mientras que, en el caso de las mujeres, 24,3% de sobrepeso y 17% de obesidad (Rosado, Silvera y Calderón, 2015).

Castillo (2014) con su tesis titulada "Plan de negocios para la puesta en marcha de un *fast food* saludable en la ciudad de Piura" tuvo como objetivos de estudio analizar los niveles de consumo y satisfacción que presentan los piuranos con respecto a los centros de comida rápida en Piura, estudiar los hábitos del consumidor piurano con respecto a su asistencia a salir a comer fuera del hogar, sondear el mercado y medir la intención de compra y asistencia para la creación y marcha de dicho negocio. Para ello, el autor se basó en los postulados de Kotler y Armstrong (1998), Arellano (2000), Arellano (2002) y Creswell (2008).

Por un lado, la mencionada investigación fue de carácter exploratorio, mediante la técnica de la entrevista a profundidad con un experto en nutrición y salud. Así mismo, se desarrolló un *focus group* y entrevistas personales a fin de obtener la mayor cantidad de información posible. Por otro lado, la parte descriptiva de la investigación se sirvió de un cuestionario como herramienta para recopilar datos. La población objeto de estudio corresponde a hombres y mujeres entre las edades de 25 y 65 años que pertenezcan a las clases socioeconómicas A, B y C y además hayan consumido en un *fast food* o patio de comida dentro de los últimos treinta días previos a la realización del estudio. La muestra estudiada asciende a doscientos ocho (208) individuos entrevistados de manera personal

con una encuesta estructurada. El tipo de muestreo corresponde al método no probabilístico por conveniencia, dada la amplitud de la muestra (Castillo, 2014).

Dentro de las conclusiones de dicho estudio se menciona que la aceptación del público respecto al concepto de negocio presentado es: 47,1% definitivamente compraría mientras que el 33,7% probablemente asistiría a consumir. Indicando, además, que el bajo consumo de alimentos que contienen grasas trans, altos contenidos de sal y azúcar disminuye progresivamente enfermedades crónicas no transmisibles (Castillo, 2014).

Prosiguiendo con los antecedentes, el estudio de Álvarez (2012) con su tesis titulada "Negocio de Loncheras Nutritivas a Domicilio: NutriLunch" cuyo objetivo de investigación fue determinar el nivel de aceptación de un nuevo producto de loncheras nutritivas *delivery* comercializados en diferentes planteles educativos de la ciudad de Quito. Para lograr este objetivo, el trabajo se basó en los postulados de Porter (1979) y en la teoría del Océano Azul de Kim, Chan y Mauborgne (2005).

La investigación fue de carácter cualitativo y cuantitativo. Para la investigación cualitativa se sirvieron de las herramientas de: entrevistas, sesión de grupo (*focus group*) y entrevistas a expertos. Se entrevistaron a cuatro (4) personas de estrecha relación a la alimentación de los niños durante su jornada escolar. La sesión de grupo se hizo a un grupo de personas que representan un nicho de mercado para el proyecto, cuatro (4) padres de familia, las entrevistas a expertos en diferentes áreas de conocimiento del proyecto fueron cinco (5). Para la investigación cuantitativa se apoyaron en la herramienta de la encuesta, encuestando a un total de doscientas (200) personas de un nivel socioeconómico medio, medio-alto con rangos de edad variados (Álvarez, 2012).

Los resultados obtenidos del análisis cuantitativo revelaron que un 87% de personas encuestadas probablemente comprarían, mientras que, apenas el 7% probablemente no compraría y tan solo el 6% está absolutamente seguro que no compraría. Concluyendo que el proyecto de negocio de Loncheras Nutritivas a domicilio: NutriLunch es rentable tanto en un escenario esperado como en uno negativo, debido a su bajo riesgo y a su alta factibilidad (Álvarez, 2012).

Así mismo, se cita como antecedente a Saltos (2012) con el trabajo titulado "Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los niños de primero a cuatro años de las escuelas fiscales del cantón Milagro" cuyo objetivo de estudio fue determinar cómo incide la práctica de hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de

los niños de primero a cuarto año de educación general básica, evaluar su estado nutricional utilizando las técnicas propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y determinar el nivel de rendimiento académico, considerando en qué medida los hábitos alimentarios practicados en el entorno familiar y escolar los afectan. Para ello, el estudio se basó en la teoría propuesta por Piaget (1970), Sánchez (2008), Meza (2009) y Gálvez (2011).

Este estudio fue de tipo no experimental, observacional, transversal y analítico. La población estudiada corresponde a once mil seiscientos noventa y cuatro (11694) niños de las ciento treinta y cinco (135) escuelas fiscales del área urbana y rural de cantón Milagro, que estudian de primero a cuarto año de educación general básica. El tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio, trabajando con una muestra de cuatro mil seiscientos setenta y ocho (4678) niños, estudiantes de treinta y siete (37) establecimientos educativos, que corresponde al 40% de la población total analizada (Saltos, 2012).

El instrumento utilizado para recopilar la información fue una ficha de datos para analizar las variables de edad, sexo, peso y talla a fin de determinar su índice de masa corporal (IMC) con la finalidad de evaluar su estado nutricional en comparación con las curvas estandarizadas de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así mismo, se utilizó la herramienta de la encuesta, de manera directa para los niños de cuarto grado y en el caso de los más pequeños la encuesta estuvo dirigida a los maestros y padres de los mismos, a fin de conocer los hábitos alimentarios que tienen en su vida cotidiana y en el ámbito escolar. El periodo dentro del cual se realizó el estudio fue desde octubre del 2011 hasta mayo de 2012 (Saltos, 2012).

El estudio refleja, entre otras conclusiones, que el 74,1% de los niños tienen un peso normal, 15,5% sobrepeso, 8,2% obesidad y 2,2% bajo peso, evidenciándose que la situación alimentaria influye de manera significativa en el estado nutricional. Los datos obtenidos indican que los niños no se alimentan de forma saludable y nutritiva, sino que ingieren comidas con alto valor calórico. Por otro lado, señala también que los datos demuestran que existe una alta correlación a la inversa entre la calidad de alimentos ingeridos y el rendimiento escolar, por lo cual un alto consumo de alimentos con inadecuado contenido nutricional disminuye el rendimiento escolar (Saltos, 2012).

Continuando con los antecedentes se tiene el estudio de Reyes-Hernández, et. al (2010) titulado “Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar”

cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños que acuden a un preescolar. Para lograrlo, los autores basaron su trabajo en los postulados de varios autores como Hornack, Block, y Lane (1997), Boutelle, Birnbaum, Lyte, Murray, Story (2003) Matheson, Killen, Wang, Varady y Robinson (2004), entre otros.

Este es un estudio descriptivo, cualitativo, longitudinal, observacional. La población objeto de estudio corresponde a alumnos de preescolar de: maternal, primero, segundo y tercer grado del instituto San Rafael, en San Luis de Potosí; con alumnos desde los 2 hasta los 6 años. La muestra se hizo por conveniencia, escogiendo el turno diurno. De un total de ochenta y dos (82) niños se incluyeron cuarenta y nueve (49), de edades comprendidas entre los 2 y 5 años. La técnica de recolección de datos consistió en visitar la institución educativa en días al azar de lunes a viernes, revisando las loncheras (previa autorización bajo formato de consentimiento informado de los padres) y se llevó la bitácora del contenido por alumno durante cinco días (Reyes-Hernández, et. al, 2010).

Los resultados expresan que de un total de quinientos ochenta y seis (586) productos las bebidas artificiales toman mayor importancia, sumando entre jugos, refrescos, malteadas, y agua de sabor comercial un total de doscientos cincuenta y siete (257). Seguido, las misceláneas (salchicha, jamón, hot dog, hamburguesas, frituras, huevo cocido, entre otros) ciento treinta (130). Galletas y pastelitos, ochenta (80). Yogurt, no natural, comercial, setenta y siete (77). Frutas, treinta y cuatro (34) y verduras, dos (2) (Reyes-Hernández, et. al, 2010).

Dentro de las conclusiones de este estudio se menciona que los padres están proporcionando en las loncheras alimentos no nutritivos. Además, señala que “se requiere urgentemente educación para la salud en este rubro tan importante como lo es la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad” (Reyes-Hernández et al., 2010).

Finalmente, Carrasco (2007) con su estudio “Contenido de loncheras de pre escolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Lima, Perú. Cuyo objetivo fue evaluar el contenido de las loncheras escolares de niños de nivel inicial, determinando la presencia de alimentos cariogénicos de una institución educativa publica en el distrito de San Luis, Lima-Perú, 2007. Basamdp su estudio en la teoría de Henostroza (2005), Heredia, (1999), Nobre do Santos (2002), Flores y Montenegro (2005), entre otros autores.

Dicho estudio fue de tipo descriptivo y transversal. La muestra fue de 93 loncheras de niños entre tres y cinco años. La técnica de recolección de datos fue la observación directa y se utilizó como instrumento una ficha en donde se registraron datos como edad, sexo, grado, así como la composición de cada lonchera (Carrasco, 2007).

Como resultado se obtuvo que todas las loncheras contenían en un 32,9% jugos envasados, 28,6% refrescos, 21,4% yogurt, leche chocolatada o azucarada, gaseosa 4,3%, galleta dulce 20%, golosinas 15,7%, cereales azucarados 7,1% y queques o tortas 5,7% (Carrasco, 2007).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Nutrición

2.2.1.1. Concepto

Según la Real Academia Española de la Lengua: "Aumentar la sustancia del cuerpo por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas" (RAE, 2018).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud:

> La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad (OMS, 2018).

2.2.2. Malnutrición

2.2.2.1. Concepto

La "malnutrición" se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes en una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

- La desnutrición
- La malnutrición relacionada con los micronutrientes (carencia o exceso)

- El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (cardiopatías, diabetes, algunos cánceres) (OMS, 2018).

Siendo este trabajo una investigación relacionada con los alimentos proporcionados en las loncheras de niños en edad preescolar perteneciente a familias de clase socioeconómica A y B, y habiendo observado en los antecedentes de la investigación que son estas las condiciones más frecuentes en el público objeto de estudio, se centrará en la última afección citada por la OMS.

2.2.3. Sobrepeso y obesidad

2.2.3.1. Concepto

> El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación simple entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos, se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)(…). En el caso de los niños menores de 5 años, el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones atípicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento de la OMS; y la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones atípicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento de la OMS (OMS, 2018).

La Organización Mundial de la Salud proporciona algunos datos importantes sobre el sobrepeso y la obesidad entre los cuales se considera a bien mencionar el siguiente:

En 2016, según las estimaciones unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos (OMS, 2018).

Continuando en la línea de la Organización Mundial de la Salud, se mencionarán las causas y consecuencias que esta le atribuye al sobrepeso y obesidad, así como las recomendaciones que brinda para disminuirlas.

2.2.3.2. Causas del sobrepeso y obesidad

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización (OMS, 2018).

2.2.3.3. Consecuencias del sobrepeso y obesidad:

> La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en edad adulta. Sin embargo, además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos (OMS, 2018).

2.2.3.4. Recomendaciones para la disminución del sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades transmisibles no vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

La industria alimentaria puede desempeñar un papel importante en la promoción de dietas sanas del siguiente modo:

- Reduciendo el contenido de grasa, sal y azúcar de los alimentos procesados.
- Asegurando que las opciones saludables y nutritivas estén disponibles, y sean asequibles para todos los consumidores.
- Limitando la comercialización de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas, sobre todo los alimentos destinados a los niños y adolescentes.
- Garantizando la disponibilidad de opciones alimentarias saludables y apoyando la práctica de actividades físicas periódicas en el lugar de trabajo (OMS, 2018).

Capítulo 3

Marco metodológico

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de naturaleza exploratoria, debido a que se pretende obtener un primer acercamiento al problema objeto de estudio. Tipo de investigación sugerida por múltiples autores como la adecuada cuando se tratan situaciones donde no se cuenta con mucha información respecto al tema.

> La investigación exploratoria es con frecuencia el paso inicial en una serie de estudios diseñados para suministrar información en la toma de decisiones. El propósito de esta investigación es formular hipótesis con referencia a los problemas potenciales y/u oportunidades presentes en la situación de decisión (...) Puesto que la investigación exploratoria se relaciona con una situación donde existe un conocimiento limitado, el diseño de investigación se caracteriza por su flexibilidad para poder ser sensible a lo inesperado y descubrir ideas y agudezas no reconocidas previamente (Kinnear y Taylor, 1998, p. 138).
>
> El objetivo principal de la investigación exploratoria es proporcionar información y comprensión del problema que enfrenta el investigador. Este tipo de investigación se utiliza en los casos donde es necesario definir el problema con más precisión, identificar los cursos de acción pertinentes y obtener información adicional antes de que pueda desarrollarse un enfoque. En esta etapa la información requerida esta solo vagamente definida y el proceso

de investigación que se adopta es flexible y no estructurada (Malhotra, 2008, p. 79).

3.2. Diseño de la investigación

Según el propósito de estudio se trata de una investigación observacional, no habrá manipulación de variables. Según la cronología de la investigación, retrospectiva, se trata del análisis de hechos acontecidos en el pasado. De corte transversal, el objetivo es analizar datos obtenidos de un grupo de personas a través de una única observación mediante el desarrollo de sesiones grupales y entrevistas personales (Malhotra, 2008).

3.3. Población

Según Cortés e Iglesias (2004) "Por población o universo definimos la totalidad de elementos o individuos que poseen la característica que estamos estudiando. Esta población inicial que se desea investigar es lo que se denomina población objetivo" (p. 90).

La población objeto de estudio corresponde a los niños estudiantes de preescolar pertenecientes a familias de clase socioeconómica A y B residentes en la ciudad de Piura. Según el último censo escolar del Ministerio de Educación del Perú realizado durante el año 2016, la cantidad de alumnos matriculados en el nivel inicial en instituciones privadas en el departamento de Piura asciende a 26,729 niños. De esta cantidad el 44% se encuentra en Piura provincia y de estos solo el 8.9% son niños pertenecientes a familias de niveles socioeconómicos A y B. Con estos datos se deduce que la población objeto de estudio del presente trabajo es de 1,046 niños.

3.3.1. Muestra

"Es cualquier subconjunto de la población que se realiza para estudiar las características en la totalidad de la población, partiendo de una fracción de la población" (Cortés e Iglesias, 2008, p. 90).

En este trabajo se estudia una muestra compuesta por dos sesiones grupales de madres de familias de niños en edad escolar pertenecientes a niveles socioeconómicos A y B, cada uno de los grupos estuvo conformado por 6 personas. Y dos entrevistas a expertos. Se decidió entrevistar a personas adultas debido a la dificultad para obtener datos de pequeños entre 2 y 5 años. Además, porque las madres son quienes toman las decisiones de los alimentos que consumen sus hijos en esta edad, asegurando así la representatividad estructural.

3.3.2. Muestreo

Para la selección de la muestra se recurrió a un muestreo de tipo no probabilístico, intencional, es decir que se eligió a las participantes en base a criterios propios del investigador.

> De acuerdo con Cortés e Iglesias (2008), el muestreo no probabilístico "depende del juicio personal del investigador, quien puede decidir de manera arbitraria o consciente que elementos va a incluir a la muestra" (p. 98).
>
> Así mismo, respecto al muestreo intencional, agregan "El investigador selecciona los elementos que a su juicio son representativos, lo cual exige del investigador un conocimiento previo de la población" (Cortés e Iglesias, 2008, p. 99).

3.4. Técnicas de observación

Las técnicas de recolección de observación que se aplican en la presente investigación son las siguientes:

- Análisis documental
- Sesión Grupal
- Entrevistas personales

3.4.1. Análisis documental

> Mediante la búsqueda, recolección y análisis de distintos documentos como estudios, tesis, proyectos, datos estadísticos etc. relacionados directa o indirectamente al tema objeto de estudio. En este aspecto, Churchill (2003):

> Una de las formas más rápida y barata de corroborar hipótesis es aprovechando el trabajo de otros, mediante una búsqueda documental, la cual puede abarcar literatura conceptual, gremial o, con frecuencia, estadísticas publicadas. La literatura que se analice depende naturalmente el problema. Es importante recordar que, en una búsqueda documental, al igual que en toda investigación exploratoria, se trata de descubrir ideas y explicaciones tentativas del fenómeno, no demostrar cual explicación es la *explicación;* ello debe dejarse a las investigaciones descriptiva y causal (p. 109).

Las principales fuentes secundarias a las cuales se recurre en el presente trabajo son:

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Ateroesclerosis (APOA)
- Estudios de investigación relacionados al tema (tesis, proyectos de negocio, artículos nutricionales, entre otros)

3.4.2. Sesión grupal

Mediante el desarrollo de dos sesiones de grupo cuyos participantes serán padres/madres de familia de niños en edad preescolar pertenecientes a familias de clase socioeconómicas A y B, residentes en la ciudad de Piura.

> Una sesión de grupo (de enfoque) consiste en una entrevista, de forma no estructurada y natural, que un moderador capacitado realiza a un pequeño grupo de encuestados. El moderador guía la discusión. El principal propósito de las sesiones de grupo consiste en obtener información al escuchar a un grupo de personas del mercado meta apropiada hablar sobre temas de interés para el investigador. El valor de la técnica reside en los hallazgos inesperados que a menudo se obtienen de una discusión grupal que fluye libremente. Las sesiones de grupo son el procedimiento de investigación cualitativa más importante (Malhotra, 2008, p. 145).

Por su parte, Churchill (2003) señala que, en un grupo de enfoque se reúne a un pequeño número de individuos en una sala para que conversen sobre algún tema de interés para el patrocinador del grupo. La sesión está bajo la dirección de un moderador, que intenta seguir un orden de ideas y, al mismo tiempo, lograr que los comentarios de cada persona se consideren en la discusión del grupo. De tal suerte, cada individuo está expuesto a las ideas de los demás y expone las suyas propias al grupo para su consideración.

El grupo de enfoque es una técnica muy común en la investigación de mercados y ha resultado muy productiva para diversos propósitos, incluidos los siguientes:

- Generar hipótesis que puedan ser sometidas a pruebas cuantitativas.
- Generar información útil para la estructuración de cuestionarios para consumidores.
- Suministrar información de los antecedentes globales sobre una categoría de productos.
- Obtener impresiones sobre nuevos conceptos de producto (Churchill, 2003, p. 110-111).

Tabla 1. Principales características de una sesión de grupo

Características de las sesiones de grupo	
Tamaño del grupo	8 a 12
Composición del grupo	Homogéneo; evaluación previa de los participantes
Entorno físico	Atmósfera relajada e informal
Duración	1 a 3 horas
Registro	Uso de cintas de audio y video
Moderador	Con habilidades interpersonales, de observación y de comunicación

Fuente: Malhotra (2008, p.146).

3.4.3. Entrevista personal

Mediante el desarrollo de entrevistas personales realizadas a actores claves, y así poder obtener información relevante con el objeto de estudio. En este caso se llevaron a cabo 2 entrevistas, la primera a la licencia en nutrición Tania de los Santos y la segunda a la licenciada en educación Sandra Carrasco.

> "Al igual que las sesiones de grupo, las entrevistas en profundidad son una forma no estructurada y directa de obtener información, pero a diferencia de las sesiones de grupo, dichas entrevistas se realizan de forma individualizada" (Malhotra, 2008, p. 158).

3.4.4. Instrumentos

Los instrumentos de los que se ha valido este trabajo son la guía de las sesiones grupales y las guías de las entrevistas personales. Todas aparecen detalladas en los anexos de la siguiente manera:

- Guía de sesiones grupales en el anexo 1
- Guía de entrevista a expertos Licenciada en Nutrición Tania de los Santos en el anexo 4
- Guía de entrevista a expertos Licenciada en Educación Inicial Sandra Carrasco en el anexo 6

3.4.5. Validez

De acuerdo con Kinnear y Taylor (1998) "la validez está relacionada con la pregunta ¿estamos midiendo lo que pensamos que estamos midiendo?" (p. 302).

La validez de los instrumentos utilizados en este estudio recae en la revisión de sus contenidos por parte de la asesora de esta investigación.

3.5. Técnicas de análisis de datos

De acuerdo con la naturaleza de este trabajo los datos recabados se analizaron mediante el método de inducción, pues se ha llegado a resultados y conclusiones en base a las experiencias de un determinado grupo de personas, infiriendo los resultados de esta muestra al universo objeto de estudio. Para ello, las sesiones se transcribieron de manera tal que se pudo analizar detalladamente las respuestas brindadas por los participantes.

> La inducción "es un razonamiento mediante el cual pasamos de un conocimiento de menor grado de generalidad, a un nuevo conocimiento de mayor grado de generalidad. Dicho de otra manera, la inducción es un

razonamiento en virtud del cual pasamos de lo particular a lo general" (Carvajal, 2019).

La inducción se refiere al movimiento del pensamiento que va de los hechos particulares a afirmaciones de carácter general. Esto implica pasar de los resultados obtenidos de observaciones o experimentos (que se refieren siempre a un número limitados de casos) al planteamiento de hipótesis, leyes o teorías que abarcan no solamente los casos de los que se partió, sino a otros de la misma clase; es decir generaliza los resultados (Ruiz, 2007).

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Capítulo 4

Resultados de la investigación

4.1. Análisis y discusión de los resultados

Se llevaron a cabo dos sesiones grupales con madres de familia de niños en edad preescolar pertenecientes a familias de clase socioeconómica A B y radican en la ciudad de Piura. Se ha podido observar en todas las participantes una latente preocupación por la correcta alimentación de sus hijos. Sin embargo, la mayoría logró reconocer que gran porcentaje de los alimentos que sus hijos llevan en las loncheras no son los más adecuados.

Según los datos ofrecidos por las participantes los alimentos que más suelen mandar en las loncheras son: un sándwich (el cual puede estar acompañado de queso en cualquiera de sus variedades, tortilla, salchicha, aceitunas, mantequilla, mermelada, embutidos, entre otros), una bebida (en la mayoría de los casos es un jugo), galletas o quequitos, una fruta, huevo duro, yogurt y cereales.

Se ha podido observar una baja ingesta de frutas, siendo las más comunes el plátano, la manzana y la pera, a pesar de la gran variedad de frutas que existen en el mercado. Así mismo, la presencia de verduras como parte de la lonchera preescolar es nula, no hemos registrado ni una sola madre de familia que le proporcione verduras a su hijo. No obstante, algunas participantes mencionaron haber observado este comportamiento en otras madres de familia.

La mayoría (más de la mitad de los alimentos que mencionaron las participantes que los pequeños llevan en sus loncheras) son productos procesados, es decir, contienen colorantes, preservantes, y demás componentes perjudiciales para la salud. Ejemplo: yogurt, cereales, jugo (en caja), galletas, quequitos, embutidos en general.

Todas las participantes expresaron que uno de los mayores problemas al momento de comprar los alimentos para la lonchera es la conservación de los mismos. Manifestaron que existen alimentos ricos y saludables los cuales desearían poder poner en las loncheras, pero si lo hicieran estos se oxidarían, cambiarían de color, sabor y/o aspecto por lo cual deben prescindir de ellos, como es el caso de las frutas peladas y cortadas, la palta y los jugos naturales.

Las participantes son conscientes de algunas de las enfermedades que en ciertos casos pueden ser causadas por una mala alimentación, mencionaron la diabetes, el colesterol alto o problemas cardiacos.

Así mismo, expresaron interés en la adquisición de productos 100% orgánicos, que les garanticen que no han sido expuestos a ningún tipo de químico o componente perjudicial.

Todas las participantes manifestaron estar de acuerdo con la creación de una empresa que se encargue de proporcionarle a los niños en edad preescolar una lonchera nutritiva la cual contenga todos los tipos de alimentos necesarios y las cantidades adecuadas para garantizar un correcto desarrollo en el niño. Además, expresaron estar sumamente interesadas en contratar dicho servicio.

Se realizó una entrevista a una experta, a la licenciada en nutrición Tania de los Santos, exitosa profesional con amplia experiencia laboral en distintos rubros. En dicha entrevista Tania explicó que la importancia de una buena alimentación no recae solamente en lo estético, sino también en el desarrollo mental, cognitivo y emocional del niño.

Según la licenciada, los niños preescolares deben aprovechar al máximo esta etapa de sus vidas, entre los 2 y 5 años, pues en esta etapa se es capaz de desarrollar al máximo las potencialidades y una buena nutrición es fundamental para alcanzar este cometido.

En cuanto a las condiciones más comunes relacionadas directamente a la mala nutrición, Tania señala que por un lado están las relacionadas a una mala nutrición por déficit, en donde encontramos la desnutrición. Por otro lado, se tiene la mala alimentación por exceso en donde se encuentran el sobrepeso y a la obesidad. No obstante, sea por

exceso o por déficit, una mala alimentación puede llevar a la aparición de otras condiciones o enfermedades más serias como la diabetes, que en el caso de los niños es cada vez más común, altos índices de colesterol, problemas cardiacos, problemas hormonales, descalcificación, anemia, dolor de huesos o problemas en órganos vitales.

Tania explica cómo los niños necesitan todo tipo de alimentos los cuales les proporcionen vitaminas, minerales, una fuente de calcio, una de hierro, proteínas, pero también carbohidratos y grasas puesto que son fuentes de energía para el niño que por la naturaleza de su edad está en constante movimiento y desgaste físico.

Así mismo, la nutricionista comenta cómo en los últimos años ha habido un incremento considerable en sus pacientes niños, iniciando las consultas en la mayoría de los casos alrededor de los 11 años, etapa en la cual empiezan a preocuparse por la estética, más que por la salud. Sin embargo, recalcó, que para que un niño asista a los 11 años al nutricionista es porque sus hábitos alimenticios han sido los incorrectos desde muy temprana edad.

Por otro lado, se entrevistó a la experta, licenciada en educación Sandra Carrasco, reconocida docente con más de 10 años de experiencia en centros educativos dirigidos a niños de niveles socioeconómicos A B. En dicha entrevista se pudo corroborar lo mencionado por las madres en las sesiones grupales en cuanto a los tipos de alimentos que los niños llevan a sus centros educativos. La maestra indica que la mayoría de ellos son productos procesados, jugo, galletas, quequitos, etc., mientras muy pocas loncheras contienen fruta y en muchos casos los niños no comen, la botan, la regalan o la esconden.

En cuanto a los líquidos, la docente manifiesta que el jugo en caja es lo más común. Indicó que no llevan agua en sus loncheras pues cuentan con un bidón en el salón, sin embargo, muy pocos niños beben de esta agua.

Al ser preguntada por la creación de una empresa que les brinde a los niños una lonchera saludable la docente expresa considerar la idea como una tarea bastante difícil, en su opinión si existiera este servicio el mismo no podría ser estandarizado, es decir, no funcionaría proporcionar a todo un salón una misma lonchera, pues los niños tienen diferentes gustos y hoy en día la tendencia es la sobreprotección del niño, muchos padres son demasiado permisivos, permitiéndoles decidir en todo por lo cual, si se trata de una sola opción de lonchera por día probablemente la mayoría no coma y si no comen, los padres no seguirán contratando el servicio.

Según su apreciación, para que el negocio funcione debería de contar con múltiples opciones y ser los mismos niños quienes escojan qué lonchera quieren, de este modo se garantizaría su consumo, no en su totalidad, pero la gran mayoría.

Conclusiones

Se ha llevado a cabo una investigación exploratoria con el fin de determinar la viabilidad comercial de un servicio de loncheras saludables para preescolares de niveles socioeconómicos A y B en la ciudad de Piura. Para ello se ha recurrido al análisis documental mediante la revisión de antecedentes y bases teóricas. También se desarrollaron dos sesiones grupales con madres de niños preescolares pertenecientes a clases socioeconómicas AB, una entrevista a expertos con una licenciada en nutrición y otra entrevista a expertos con una licenciada en educación, maestra de educación inicial.

De la investigación realizada se puede concluir que las loncheras que en la actualidad los niños están llevado a sus centros educativos contienen en la mayoría de los casos alimentos carentes de nutrientes, debido a la tendencia de los padres por adquirir productos procesados, los cuales contienen ingredientes perjudiciales para la salud, como es el caso de los jugos o refrescos envasados, queques, galletas, cereales, yogurt, entre otros; productos con ingredientes como preservantes, colorantes, emulsionantes, saborizantes, etc., es decir, productos artificiales aparentemente saludables.

En la mayoría de los casos se ha observado en las loncheras una fruta o algún producto saludable y natural como queso fresco o aceituna, no obstante, estos alimentos no superan a los artificiales pues por lo menos la mitad de las loncheras contienen productos artificiales. Haciendo hincapié en los líquidos, el escenario es aún más dramático pues no se ha detectado que los padres proporcionen jugos naturales o agua a los preescolares, por el contrario, en todos los casos se ha recurrido a los famosos jugos de pulpa en *tetrapack*.

Así mismo, se ha determinado que existe una real y latente preocupación por parte de los padres de familia respecto a la correcta alimentación de sus hijos en edad preescolar,

quienes son conscientes de su importancia en esta etapa y de las consecuencias negativas no solo en la salud física sino también psicoemocional cuando por no saber ingerir los alimentos correctos se llega a padecer de condiciones como anemia, desnutrición, sobrepeso u obesidad, entre otras.

Sin embargo, la tarea de escoger, adquirir y preparar los alimentos adecuados para la lonchera es una labor compleja para los padres de familia. En gran medida por la poca información que tienen respecto a los alimentos, por la dificultad para comprar productos realmente sanos y nutritivos, así como por el tiempo transcurrido desde el momento de la preparación de la lonchera hasta la hora del recreo lo cual causa que muchos alimentos tomen mal aspecto y/o mal olor, sobretodo en el caso de las frutas y jugos.

Por todo lo expuesto, se concluye que existe un alto grado de necesidad por parte de los padres de niños preescolares pertenecientes a familias de niveles socioeconómicos AB por contar con un aliado estratégico que les proporcione loncheras saludables y nutritivas para sus hijos que les aseguren un correcto desarrollo y crecimiento físico, cognitivo y emocional.

Una lonchera saludable debe contener alimentos de todos los grupos alimenticios: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y demás, pues todos son necesarios para un correcto desarrollo, físico, mental y emocional, sobre todo para un niño en etapa preescolar.

Recomendaciones

Se recomienda realizar una posterior investigación con la finalidad de respaldar los resultados obtenidos en esta investigación y poder tomar decisiones correctas. Además, si se desea crear una empresa que satisfaga la necesidad detectada se deberá realizar un análisis económico y financiero de la misma, para estar seguros de la rentabilidad del negocio y de que este sea capaz de enfrentar sus responsabilidades con terceros, tanto en el corto como en el largo plazo.

No todos los niños tienen los mismos gustos ni las mismas costumbres a la hora de alimentarse, por ello si se desea poner en marcha un negocio de loncheras saludables en Piura, se recomienda contar con una gama de posibilidades permitiendo a los padres escoger para cada día la lonchera que mejor se adapten a sus hijos.

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Referencias bibliográficas

Álvarez, K. (2012). Negocio de Loncheras Nutritivas a Domicilio: NutriLunch. Recuperado de: http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/1606

Amaya. M, Arista. Y, Diaz. J y Paredes. S (2015). Impacto de intervenciones educativas sobre el estado nutricional en pre-escolares. Sector Winchazao-Trujillo 2015. Recuperado de: http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCV-SCIENTIA/article/view/1004

Cortés, M e Iglesias, M. (2004). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf

Carrasco, M. (2007). Contenido de loncheras de pre escolares de la Institución Educativa Miguel Grau Lima Peru. Recuperado de: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1692/3/kiru_3%282%292006_carrasco.pdf

Carvajal, L. (2019). La inducción como método de investigación científico. Recuperado de: https://www.lizardo-carvajal.com/la-induccion-como-metodo-de-investigacion-cientifica/

Castillo, L. (2014). Plan de negocios para la puesta en marcha de un fast food saludable en la ciudad de Piura. Recuperado de: https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/1767/AE_267.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Churchill, G. 2003. Investigación de Mercados. Cuarta Edición. Cengage

Espinoza, A. Rodríguez, J. Zevallos, H. (2017). Lunch box, dedicada a la distribución de loncheras saludables para niños. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621992/Espinosa_aa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

García Gonzáles, M. 2017. Importancia de la Alimentación en la Infancia. TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud. Recuperado de: http://www.trances.es/papers/TCS%2009_5_5.pdf

Gonzales, A y Cetad, P. (2017). Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria. Recuperado de: file:///C:/Users/roxan/Downloads/Dialnet-AnalisisDeLaDietaConsumidaPorNinosYNinasEnEducacio-6374663%20(4).pdf

Gutierrez, A. (2016). Influencia en las variables ambientales en el sobrepeso y obesidad infantile. Recuperado de: http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3535/1/TD%20Guti%C3%A9rrez %20Herv%C3%A1s%2c%20Ana%20Isabel.pdf

Kinnear, Thomas y Taylor, James. 1998. Investigación de Mercados. Un enfoque aplicado. Tercera Edición. Mc Graw Hill.

Naresh Malhotra.2008. Investigación de Mercados. Quinta Edición. Pearson Education

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y para la Agricultura. 2017. Oficina Regional de la FAO para América Latina y El Caribe. Noticias. Recuperado de: http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/463396/

Organización Mundial de la Salud OMS, 2018. Temas de Salud. Nutrición. Recuperado de: http://www.who.int/topics/nutrition/es/

Organización Mundial de la Salud OMS, 2018. Temas de Salud. ¿Qué es la malnutrición? Recuperado de https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/

Organización Mundial de la Salud, OMS. 2018. Centro de Prensa. Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Mundial de la Salud OMS, 2018. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantiles. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/

Peru21. 2017. Perú es el tercer país de Latinoamérica con más casos de sobrepeso y obesidad. Recuperado de: https://peru21.pe/vida/salud/peru-tercer-pais-latinoamerica-casos-sobrepeso-obesidad-379670

Real Academia Española RAE (2018). Nutrición. Recuperado de: https://dle.rae.es/?id=Qjo25iP

Rosado, M. Silvera, V y Calderón, J. (2015). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. Recuperado de: http://medicinainterna.org.pe/revista/revista_24_4_2011/prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad_en_ninos_escolares.pdf

Reyes- Hernández, D. Reyes- Hernández, U. Sánchez, N. Rivera, C. Reyes-Gómez, U. Toledo, M. y Ramírez, B. (2010). Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar. Recuperado de: https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101g.pdf

Ruiz, R. (2007). Historia de la ciencia y el método científico. Recuperado de: http://www.eumed.net/libros-gratis/2007b/283/50.htm

Saltos, M. (2012) Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los niños de primero a cuatro años de las escuelas fiscales del cantón Milagro. Recuperado de: http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/46

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Anexos

UNIVERSITAS STUDIORUM PIURENSIS

Anexo 1. Guía de preguntas sesión grupal

Esta guía de preguntas ha sido creada como ayuda memoria para la correcta realización de sesiones grupales. No obstante, no es una estructura que se deba seguir al pie de la letra. Así mismo, durante la dinámica y por la naturaleza de la misma, surgirán otras preguntas cuyas respuestas también serán de gran utilidad para el trabajo de investigación que se está realizando.

Presentación

Buenos tardes con todas, en primer lugar, quisiera agradecerles por estar aquí esta mañana apoyándome con la realización de este *Focus Group*. Mi nombre es Bridget Castro Godoy y el día de hoy nos hemos reunido aquí para conversar sobre la alimentación de nuestras familias, específicamente de nuestros hijos.

Explicación introductoria

Quisiera proseguir explicándoles que esta dinámica durará aproximadamente 90 minutos. Además, será grabada con la única finalidad de poder revisar la información obtenida para su posterior análisis. No obstante, esta filmación solo será revisada por mí, ninguna información será proporcionada a terceros.

Rompimiento de hielo

Quiero que sepan que esta reunión no es una evaluación, se espera ninguna respuesta específica de ustedes, no existe una respuesta correcta o una equivocada. Lo que espero de ustedes son sus opiniones, experiencias, vivencias, expectativas, dudas, inquietudes, etc. respecto al tema que vamos a tratar hoy. Por ello, es muy importante que ustedes se sientan completamente libres de expresarse. Les pido no guardar ninguna de las ideas que en determinado momento puedan tener, todos sus comentarios son importantes,

Bien, empecemos esta dinámica con una breve presentación de cada una de ustedes, les pido nos comenten su nombre, edad, ocupación, la edad de su hijo (a) y el nombre del centro educativo al que asiste.

Preguntas generales o de apertura

- ¿Consideras importante que tu hijo se alimente adecuadamente? ¿por qué?
- ¿Qué aspectos de su vida actual crees que podrían verse perjudicados si no se alimenta bien?
- ¿Crees que esto repercutirá en aspectos de su vida futura? (adulta) ¿Cuáles?

Preguntas de transición

- ¿Tienes idea de cuáles son las enfermedades más comunes relacionadas con la mala alimentación?
- ¿Conoces personas de tu entorno cercano que padezcan alguna de estas condiciones? (familiares o amigos)
- ¿Tienes conocimiento si algún niño del aula de tu hijo padece algún trastorno alimenticio? ¿De qué tipo?

Preguntas específicas

- ¿Quién elije los alimentos que lleva tu hijo (a) en la lonchera?
- ¿Quién prepara la lonchera de tu hijo (a)?
- ¿Qué tipo o clase de alimentos lleva en la lonchera? (frutas, verduras, lácteos, carbohidratos, etc.)
- De la cantidad de alimentos que llevan en la lonchera, ¿cuántos de estos son productos envasados que contienen preservantes, colorantes, etc.? (Kekitos, jugos, leches achocolatadas, yogurt, embutidos, etc.)
- ¿Cuáles son los principales inconvenientes que es experimentado al decidir, adquirir y preparar los alimentos que lleva tu hijo en la lonchera?

Preguntas de cierre

- ¿Consideras que es fácil el escoger, adquirir y preparar los alimentos adecuados para la lonchera de tu hijo? Variedad, calidad y nutrición.
- ¿Te gustaría que exista la posibilidad de que alguien le proporcione a tus hijos una lonchera saludable, con todos los tipos de alimentos que un niño en edad preescolar necesita ingerir, en las cantidades suficientes y de la mejor calidad?

- ¿Contratarías este servicio? ¿Lo recomendarías?

Agradecimiento

Bien, esto ha sido todo por hoy, han estado magnificas. Estoy muy agradecida con su gentil colaboración. Les quiero dar estos pequeños obsequios como recuerdo de su valiosa participación en esta sesión grupal. Así mismo, las invito a la mesa para degustar unos bocaditos. Muchas gracias.

Moderador:

Bridget Castro Godoy

Tiempo aproximado de duración:

1hora

Locación:

Calle Palmeras Este Mz M1 Lote 11 casa A, Urb. Los Cocos del Chipe. Piura.

Fecha y hora de realización:

Jueves 27 de setiembre de 2018 / 6:00 pm Jueves 04 de octubre / 6:00 pm

Anexo 2. Sesión Grupal- Grupo 1

Participantes: Denisse Catalán, Zaira Mata, Roxana Tejeda, Grecia Chávez, Aurora Palacios y Carol Colonna

Moderador: Bridget Castro Godoy

Fecha y hora: jueves 27 de setiembre de 2018 / 6:30 pm

Transcripción

Moderador: Buenas tardes con todas, en primer lugar, quisiera agradecerles por estar aquí esta mañana apoyándome con la realización de esta sesión grupal que es parte de una investigación relacionada con los alimentos que les proporcionamos a nuestra familia, específicamente a nuestros hijos en edad preescolar, es decir menores de 5 años. Es por eso que les hemos solicitado su presencia hoy día, porque todas ustedes son mamis de niños preescolares. Quisiera proseguir explicándoles que esta dinámica durará aproximadamente 90 minutos. Además, será grabada con la única finalidad de poder revisar la información obtenida para su posterior análisis. No obstante, esta filmación solo será revisada por mí, ninguna información será proporcionada a terceros. Quiero que sepan que esta reunión no es una evaluación, no se espera ninguna respuesta específica de ustedes, no existe una respuesta correcta o una equivocada. Lo que se espera de ustedes son sus opiniones, experiencias, vivencias, expectativas, dudas, inquietudes, etc. respecto al tema que vamos a tratar hoy. Por ello, es muy importante para nosotros que ustedes se sientan completamente libres de expresarse. Les pido no guardar ninguna de las ideas que en determinado momento puedan tener, todos sus comentarios son importantes. Bien, empecemos esta dinámica con una breve presentación de cada una de ustedes, les pido nos comenten su nombre, edad, ocupación, la edad de su hijo o hija y el nombre del centro educativo al que asiste. Empecemos de derecha a izquierda para mantener el orden.

Gracia: Hola yo soy Grecia Chávez, tengo 30 años y una hijita de 3 añitos que estudia en el Vallesol.

Aurora: Yo soy Aurora Palacios, tengo un hijito de 4 años y otro en camino como pueden ver, mi hijo estudia en el colegio San Ignacio.

Carol: yo soy Carol Colonna, tengo 32 años y dos hijos uno de 5 años y una bebé, a mi hijo lo tengo en Picolines.

Denisse: Hola con todas, mi nombre es Denisse Catalán, soy chilena tengo 28 años y mi hijo tiene 5, él estudia en el Vallesol, pero el otro año ya pasa al Turicará porque en inicial están mezclados niños con niñas en el Vallesol entonces este es su último año ahí, el próximo ya entra a primaria ya.

Zaira: Yo soy Zaira Mata tengo 30 años y dos hijitos uno de 5 y una de 3, ellos estudian en el Montessori.

Roxana: Hola soy Roxana, pero todos me dicen Tana, tengo 39 años, dos hijos una de 9 y uno de 3 años que estudia en el Vallesol.

Moderador: ¿Consideras importante que tu hijo se alimente adecuadamente? ¿por qué?

Gracia: Si, por supuesto porque de eso ella crecerá, ¿su desarrollo no?

Aurora: Claro su desarrollo si un niño no está alimentado no va a crecer no se va a desarrollar bien**.**

Carol: Desarrollo no solo físico sino también mental**.**

Roxana: Claro eso es principalmente su desarrollo tanto en lo físico como en lo mental.

Zaira: Lo mismo como dicen las chicas, su desarrollo, su futuro porque nosotros como padres y más aún nosotras como madres siempre buscamos lo mejor para nuestros hijos no solo ahora sino siempre y si ellos no se alimentan bien hoy entonces mañana puede que tengan tantas enfermedades que ahora vemos.

Denisse: Bueno yo creo que o sea no solo es lo físico o su capacidad mental porque también está el tema de la autoestima talvez no ahorita pero más adelante cuando crecen.

Moderador: ¿Qué aspectos de su vida actual crees que podrían verse perjudicados si no se alimenta bien?

Gracia: Físicamente hablando pues la estatura, su semblante en general no, enfermedades ahora que a cada rato se enferman virus por todo lado yo antes no se siento que nosotros no nos enfermábamos tanto.

Carol: mmm... como decía antes no solo lo físico sino también lo intelectual o más bien dicho su capacidad para aprender porque bueno a esta edad no aprenden química o física, pero aprenden cosas q parece mentira son muy importantes para su futuro y si ellos no están bien alimentados no estarán atentos, no interiorizan las cosas porque están cansados, con sueño o no sé.

Zaira: Sí pues un niño mal alimentado no capta igual y definitivamente no crece igual.

Roxana: Yo hace tiempo leí no sé dónde, pero leí algo que decía que más que lo genético lo más importante es la alimentación o sea que tus padres pueden no ser muy altos, pero si el niño está correctamente alimentado puede ser mucho más alto que sus padres y bueno no se ustedes, pero si he visto casos así.

Denisse: ¿O sea que tengo esperanzas de que mis hijos no sean bajitos como yo?

(RISAS)

Moderador: ¿Crees que esto repercutirá en aspectos de su vida futura? (adulta) ¿Cuáles?

Gracia: Obesidad.

Aurora: Bueno todo lo que tenga que ver con el exceso de peso enfermedades como colesterol alto o diabetes.

Carol: Mira es que es como una cadena porque por ejemplo una persona obesa, su colesterol probablemente este alto, puede que tenga diabetes como dice

Aurora: Aurora.

Carol: Aurora, pero también hay otras enfermedades te falla el corazón, la movilidad también.

Zaira: Bueno escuchándolas pienso de que por ejemplo la movilidad como dicen una persona obesa, realmente obesa no se puede desplazar así no más por

donde quiera y eso de por sí ya es un problema imagínate en su trabajo, es más hasta para contratar si ven a un postulante a un trabajo en el que de repente se necesita agilidad moverse de un lado a otro subir bajar no sé, de arranque no contratarían a una persona obesa.

Roxana: Igual colesterol diabetes infartos y bueno en general creo que cualquier órgano de nuestro cuerpo puede sufrir sino nos alimentamos correctamente.

Denisse: ¿Lo mismo, pero también seria cuando no comen no? Anorexia bulimia.

Roxana: Sabes que lo psicológico también como decían antes ahora no les preocupa porque son niñitos no entienden no saben de estética del mundo, pero mientras vayan creciendo ya empezaran a sentirse diferentes a los demás o a lo común y ahora en las noticias vemos a cada rato chiquillas adolescentes no solo mujeres incluso hombres que no soportan las burlas de los compañeros y pueden terminar hasta matándose.

Moderador: ¿Tienes idea de cuáles son las enfermedades más comunes relacionadas con la mala alimentación?

Todas en desorden: Lo que hemos dicho diabetes colesterol enfermedades cardiacas.

Moderador: ¿Conoces personas de tu entorno cercano que padezcan alguna de estas condiciones? (familiares o amigos).

Gracia: Si varios.

Carol: Familiares no, bueno con sobrepeso podría ser pero así con obesidad no.

Denisse: En el salón de mi sobrina que ya está en segundo de secundaria hay dos niñas que son anoréxicas o bulímicas no sé bien cuál es la diferencia.

Aurora: Mira mis padres ambos son diabéticos y ninguno es gordo, pero si es cierto que no llevaban un buen estilo en su alimentación, ahora ya es diferente porque si o si tienen que cuidarse y bueno talvez que sean los dos así pues ahí se apoyan se comprenden y mira dicen que eso es hereditario yo no lo tengo al menos hasta ahora ojalá mis hijos tampoco nunca lo tengan.

Roxana: Amigos y familia, de los dos.

Zaira: La verdad que no recuerdo, en mi familia no definitivamente, en amigos puede ser, pero la verdad que no sé exactamente en qué punto se le puede considerar ya una persona obesa, yo veo a varios subiditos de peso, pero no creo que sean obesos.

Moderador: ¿Tienes conocimiento si algún niño del aula de tu hijo padece algún trastorno alimenticio? ¿De qué tipo?

Gracia: No en el salón de mi hija, pero si he visto en otras aulas más de dos niños así bien bien gorditos que ya ni corren igual que los otros niños.

Aurora: No la verdad.

Carol: Si, en el salón de mi hijo si hay un niño, pero es un caso porque los papas lo tratan de cuidar le mandan cosas bueno no sé si todas son saludables pero el niño quiere más, no le basta y a veces le quita a los otros niños su lonchera.

Zaira: No.

Roxana: Obesos no, gorditos si una niña y un niño, de los que no comen no sé pero imagino que más de uno tendrá problemas para comer.

Denisse: Si, un niño del aula.

Moderador: ¿Quién elije los alimentos que lleva tu hijo (a) en la lonchera?

Gracia: Yo.

Aurora; Yo.

Carol: Mi esposo y yo.

Denisse: Yo.

Zaira: Yo.

Roxana: Definitivamente yo.

Moderador: ¿Quién prepara la lonchera de tu hijo (a)?

Gracias: A veces yo a veces la chica, pero ella ya sabe cómo lo hago.

Aurora: La chica le prepara pero yo le digo el día anterior que le va a poner y como lo tiene que poner.

Carol: Bueno nosotros como ambos trabajamos y por lo horarios la verdad que mi esposo le prepara la lonchera.

Denisse: La empleada en realidad, pero yo la dirijo le enseño.

Zaira: Yo si se la preparo, la chica nos prepara a los grandes y yo veo loncheras.

Moderador: ¿Qué tipo o clase de alimentos lleva en la lonchera? (frutas, verduras, lácteos, carbohidratos, etc.).

Gracia: A veces jugo a veces yogurt, alguna fruta, aunque no siempre porque es difícil para que la coma, no sé cómo veo a unas niñas que les mandan zanahorias así crudas y cómo las cogen y se las comen como conejitos o esos verdes largos de las ensaladas…pepinillos.

Carol: Nosotros bueno pan con algo puede ser con queso, mermelada su huevo duro cereal a veces, jugo, yogurt también depende.

Aurora: Igual un sándwich de algo, una fruta que realmente no sé si la comerá, la botará, la regalará, pero no me la regresa a la casa, jugo, verduras nunca le he mandado, cereales.

Denisse: Yo le mando yogurt griego, arándanos que le encantan, jugo, cereales, alguna galleta por ahí de vez en cuando.

Carol: Si yo también le pongo galletas a veces, pero trato de que sean las integrales.

Roxana: Ahora hay galletas de avena, de kiwicha de distintas cosas que son mejores que las típicas galletas como casino, oreo.

Zaira: Yo también casi lo mismo, jugo, su pancito con huevo o quesito, alguna fruta.

Moderador: De la cantidad de alimentos que llevan en la lonchera, ¿cuántos de estos son productos envasados que contienen preservantes, colorantes, etc.? (Kekitos, jugos, leches achocolatadas, yogurt, embutidos, etc.).

Grecia: pucha bastante porque yo uso pan en bolsa pan pic y eso tiene preservantes, el yogurt igual, el jugo porque natural se malogra.

Carol: Si el 50 % será porqoe las galletas el jugo ahí no más son dos fijos que llevan colorantes endulzantes preservantes todo eso.

Denisse: El cereal también.

Roxana: La verdad que no me había dado cuenta, pero si es cierto gran cantidad de lo que le mando es procesado, no es natural, pero es también porque con el calor no se puede.

Aurora: Yo a veces le mando chicha preparada o cebada que la verdad se mantiene igual, pero eso no es siempre entonces recurro al pulp.

Zaira: Yo también le mando pulp y si pienso el cereal es envasado, el yogurt también, el jugo, es la mitad o más.

Moderador: ¿Cuáles son los principales inconvenientes que es experimentado al decidir, adquirir y preparar los alimentos que lleva tu hijo en la lonchera?

Aurora: Bueno a veces no se ahorita no recuerdo exactamente qué cosa fue pero la vez pasada algo quería mandarle en la lonchera a mi hijo y me pase por varios supermercados y no encontré lo que quería.

Carol: Para mí no tanto el ir a comprar, pero a mí lo que me pasa es que por ejemplo el otro día le quería mandar manzana en cuadraditos, pero no puedo porque la manzana se oxida, lo mismo me pasa con el plátano o sea ninguna fruta pelada y cortada ya porque se malogra rápido entonces conmigo es ese tema.

Grecia: A mí me pasa igual. el huevo igual se lo mando, pero lo sancochan el día anterior y lo guardo en el refri para que lo lleve frio y mientras llegue la hora de que lo come no este oliendo feo ni nada, pero con las frutas como dicen se oxidan y los niños son, pero cualquier cosita ya esta mala no la come.

Roxana: Hay inconveniente también con los envases porque en estos casos que quieres mandar algo pero que se mantenga, la fruta, la pera que la quiero mandar picada porque todavía no la come de otra forma, pero los envases que hay no los mantienen y hasta que llega la hora de que lo coman ya está fea la fruta, ¿no? Oxidada como dicen. Si hubiera un taper que lo conserve no sé de un material que lo conserve estoy soñando talvez.

Denisse: A mí me pasa con la palta que es algo sano bueno y que le gusta a mi hija, pero no se la puedo mandar porque se pone negra y si la ve así negra olvídate que la va a comer.

Zaira: Si pues algo que los mantenga frescos.

Carol: Otra cosa que también creo podría ser también es encontrar productos que sean realmente orgánicos, o sea porque a veces la fruta que esta ya manipulada genéticamente para que salga bonita hoy día por ejemplo veía un video que decía que las manzanas esas manzanas rojas bien bonitas esas chilenas dicen que les echan una cera para que se vea así bien bonita bien brillante entonces quieras o no eso poquito a poquito te produce como envenenamiento así imperceptiblemente y eso va mellando va menguando nuestro organismo imagínate un adulto imagínate ahora un niño por eso también hay que pelarles las frutas.

Moderador: ¿Consideras que es fácil el escoger, adquirir y preparar los alimentos adecuados para la lonchera de tu hijo? Variedad, calidad y nutrición.

Grecia: No definitivamente no.

Aurora: Uno como madre hace lo mejor que puede, pero claro después de todo lo que hemos hablado te das cuenta de todo lo dañino que les proporcionamos a nuestros hijos sin querer, no es fácil.

Carol: No porque justamente como que no tenemos muchas opciones.

Denisse: No.

Roxana: No claro que no.

Zaira: No.

Moderador: ¿Te gustaría que exista la posibilidad de que alguien le proporcione a tus hijos una lonchera saludable, con todos los tipos de alimentos que un niño en edad preescolar necesita ingerir, en las cantidades suficientes y de la mejor calidad?

Grecia: Si claro.

Aurora: Seria de mucha ayuda yo lo contrataría.

Carol: Si por supuesto yo también lo contrataría y creo que varias mamas que conozco también.

Roxana: Si sería genial.

Denisse: Si y nos avisan cuando este el negocio.

(RISAS)

Zaira: Si claro que sí.

Moderador: ¿Contratarías este servicio? ¿Lo recomendarías?

Todas: Si.

Moderador: Bien, esto ha sido todo por hoy, han estado magnificas. Estoy muy agradecida con su gentil colaboración. Les quiero dar estos pequeños obsequios como recuerdo de su valiosa participación en esta investigación. Así mismo, las invito a la mesa para degustar unos bocaditos. Muchas gracias.

Anexo 3. Sesión grupal- Grupo 2

Participantes: Vania Urtado, Denisse Zaplana, Elena Neyra, Stefany muñoz, Luciana Manrique y Francesca Castro Mendivil

Moderador: Bridget Castro Godoy

Fecha y hora: jueves 04 de octubre de 2018 / 6:00 pm

Transcripción

Moderador: Buenas tardes con todas, en primer lugar, quisiera agradecerles por estar aquí esta tarde apoyándome con la realización de esta sesión grupal que es parte de una investigación relacionada con la alimentación. Por eso nos hemos reunido aquí para conversar sobre la alimentación de nuestras familias, específicamente de nuestros hijos en edad prescolar, es decir hasta los 5 años. Es por eso que les hemos solicitado su presencia hoy día, porque todas ustedes son mamis de niños preescolares. Quisiera proseguir explicándoles que esta dinámica durará aproximadamente 90 minutos. Además, será grabada con la única finalidad de poder revisar la información obtenida para su posterior análisis. No obstante, esta filmación solo será revisada por mí, ninguna información será proporcionada a terceros. Quiero que sepan que esta reunión no es una evaluación, no se espera ninguna respuesta especifica de ustedes, no existe una respuesta correcta o una equivocada. Lo que espero de ustedes son sus opiniones, experiencias, vivencias, expectativas, dudas, inquietudes, etc. respecto al tema que vamos a tratar hoy. Por ello, es muy importante que ustedes se sientan completamente libres de expresarse. Les pido no guardar ninguna de las ideas que en determinado momento puedan tener, todos sus comentarios son importantes.

Bien, empecemos esta dinámica con una breve presentación de cada una de ustedes, les pido nos comenten su nombre, edad, la edad de su hijo o hija y el nombre del centro educativo al que asiste. Empecemos de derecha a izquierda para mantener el orden.

Vania: Hola con todas me llamo Vania Hurtado, tengo una hija, Estrella, de 5 años y ella estudia en el Innova.

Denisse: Buenas noches mi nombre es Denisse Zaplana y tengo 34 años. Tengo un hijo que está en inicial de 4 años del Montessori.

Elena: Yo soy Elena, Elena Neyra Santisteban, tengo una hija de 4 años que también estudia en el Montessori, se llama Sofia, Sofi.

Stefany: Hola me llamo Stefany Muñoz Zapata tengo 30 años y una hija de 3 años, Alondra estudia en el Vallesol.

Luciana: Hola gracias por invitarme, me llamo Luciana Manrique Riofrío yo tengo un hombrecito de 5 años, Alonso. Él estudia en el Turicará.

Francesca: Hola yo soy Francesca Castro Mendivil tengo 3 hijos pero en inicial uno que es Thiago y tiene 3 años.

Moderador: ¿Consideras importante que tu hijo se alimente adecuadamente? ¿Por qué?

Vania: Su alimentación es importantísima para mí, creo que cuando los niños están en esta etapa es como el pilar de todo porque si no están bien alimentados no crecerán bien, no aprenderán, no tendrán fuerzas ni para jugar, es básico.

Denisse: ¿Bueno definitivamente es importante porque deben tener los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y sanos como dicen no? Porque no solo es que crezcan también se enferman mucho ahora hay muchos virus siempre hay niños pequeños enfermos por una cosa por otra cosa y estar bien alimentados los mantiene con sus defensas altas entonces no se enferman tanto.

Elena: Como dicen es todo, es salud, es que crezcan, que sean fuertes, que desarrollan su capacidad de aprendizaje también, lo emocional también me parece que hasta eso está relacionado. Un niño bien alimentado es vigoroso anda por ahí jugando, saltando, vive, es feliz, un niño mal alimentado todo lo contrario.

Stefany: Siempre he tenido claro que la alimentación en algo fundamental en mi hogar, o sea una buena alimentación pero escuchando a las demás chicas me doy cuenta que es super importante porque ahorita que escuchaba a,

Elena: Elena.

Stefany: Si a Elena que hablaba de lo emocional que un niño mal alimentado pues si se puede afectar su lado emocional creo yo porque no solo pensemos en los niños que no comen sino en los que si comen, pero comen mal, niños que paran comiendo golosinas, serán grandes, gorditos hasta fuertes pero se cansan rápido, prefieren moverse menos y si desde pequeños están así imagínense a futuro.

Luciana: Si pues es que es el ahora y es el mañana porque de cómo se alimenten ahora dependerá su futuro, hay que inculcar buenos hábitos alimenticios en nuestros hijos desde chiquitos para que se acostumbren a comer bien y de adultos sigan teniendo buena salud.

Francesca: Igual que las chicas, yo opino que es muy importante que nuestras familias todos en general nos alimentemos adecuadamente y con los niños uf básico por todo lo que han mencionado, que estén sanos y así no se enfermen tanto, su desarrollo mental, su estado emocional, todo.

Moderador: ¿Qué aspectos de su vida actual crees que podrían verse perjudicados si no se alimenta bien?

Stefany: Su capacidad para aprender definitivamente.

Vania: Lo que decíamos su lado afectivo también, su personalidad que de repente se sienta diferente al resto.

Luciana: En cuanto a la apariencia puede ser la estatura, un niño demasiado bajito y que sus padres no lo sean también no porque si tus papas son bien bajitos pues el niño no va a ser altote, pero yo veo casos de padres bastante altos y sus hijos bajitos y veo que no comen, siempre dejan la comida.

Elena: En lo físico también los obesos hay niños pequeños que ya tienen sobrepeso.

Francesa: Para mí su salud se deteriora y esa mala salud lleva a todo lo demás, a que se enferme a cada rato, que se quede bajito o bajita que se sienta débil y no pueda captar bien las cosas que le enseñan.

Denisse: Su estatura, su contextura, el desarrollo de todo su cuerpo, sus órganos también no solo lo físico que podemos ver sino lo interior que se desarrolle bien.

Moderador: ¿Crees que esto repercutirá en aspectos de su vida futura? (adulta) ¿Cuáles?

Vania: Problemas de salud del corazón o la presión, diabetes.

Luciana: Diabetes, obesidad, problemas del corazón infarto.

Stefany: Colesterol alto, presión, obesidad, problemas en las articulaciones.

Denisse: Su estado psíquico, emocional, porque si padece todas estas cosas porque es una persona obesa que tiene mal la presión, el colesterol, es diabético pucha que yo no creo que no tenga problemas emocionales que pueden repercutir en su vida familiar, amorosa, laboral osea en todos los ámbitos de su vida adulta.

Elena: Igual que el resto, creo que un niño mal alimentado será un adulto mal alimentado y su salud se resquebraja por completo, desde el funcionamiento de no sé del sistema digestivo, respiratorio, hasta tener todos los dientes cariados, la piel marchita, las uñas débiles, el aspecto estético, en el caso de las mujeres sobre todo y todo eso entra a tallar en su desempeño en el trabajo, en el hogar, donde sea que este.

Francesca: También están los casos de bulimia y anorexia, y es como pasas de un mal a otro porque bueno no siempre, pero a veces esa chica bulímica o anoréxica si era gorda y se traumo tanto por su estado que se fue al otro extremo y ahí es bien feo, se les cae el pelo, los dientes se los ponen amarillos, están extremadamente débiles y susceptibles a coger cualquier otra enfermedad.

Moderador: ¿Conoces personas de tu entorno cercano que padezcan alguna de estas condiciones? (familiares o amigos).

Luciana: Mi esposo y para mí es muy difícil mantener el orden en mi casa respecto a la comida porque si por el fuera todos seriamos gorditos, él se siente feliz así pero aun no padece de ninguna cosa, no es diabético ni nada pero lo que si me doy cuenta es que ya no es ágil como antes.

Vania: Yo tengo tías y tíos por parte de mi papa que tienen sobrepeso y creo que, hasta obesidad, una de ellos que no era obeso murió súper joven de 42 años de un infarto.

Denisse: Sé que tengo familiares diabéticos pero primos de mi abuela o sea no cercanos, amigos si tengo o esposo de mis amigas también.

Stefany: Yo conozco a dos chicos jóvenes bueno ahora ya de mi edad más o menos, pero hace años a uno le dio infarto y al otro pre infarto y tenían en esa época uno de ellos 20 y tantos y el otro no llegaba a los 20 me acuerdo que me quede asombrada cuando me entere, me parecían demasiado jóvenes para tener esos problemas.

Elena: Mi cuñado es diabético y es delgado, pero creo que en su caso ya no tuvo q ver con la mala alimentación porque lleva una vida bastante sana en todo sentido, come bien, hace deporte, pero bueno le toco.

Luciana: Yo también tengo en mi familia y amigos o conocidos.

Francesca: De mi familia creo que no, pero amistades si, varios.

Moderador: ¿Tienes conocimiento si algún niño del aula de tu hijo padece algún trastorno alimenticio? ¿De qué tipo?

Vania: Si en el salón de mi hija hay una niñita que es bien bien gordita, pero todos, su papá, su mamá, su abuelita, las tías, todos son bien gorditos, pero bien gorditos así que te das cuenta que les cuesta caminar, así, y yo a veces me pregunto cómo puede dejar o incentivar a que una criatura se engorde así desde tan pequeña.

Stefany: Casos de sobrepeso no he visto en el salón ahora de que tengan problemas que no quieren comer creo que sí y más de uno**.**

Carol: No que yo sepa.

Zaira: Si dos niños varones.

Roxana: De no querer comer varios incluyendo mi caso pero de obesidad no.

Denisse: No yo tampoco.

Moderador: ¿Quién elije los alimentos que lleva tu hijo (a) en la lonchera?

Vania: Yo.

Denisse: Yo.

Stefany: Yo.

Elena: Yo.

Luciana: Yo.

Francesca: Yo

Moderador: ¿Quién prepara la lonchera de tu hijo (a)?

Vania: Yo misma, tengo alguien que me ayuda en la casa, pero la lonchera la hago yo.

Luciana: Yo también.

Denisse: La muchacha me trabaja en mi casa, siguiendo mis indicaciones no es que ella ve qué pone, yo le indico que ponerle cada día y como ponérselo, si va pelado o picado o que sabor de yogurt no sé esas cosas.

Elena: La Rosita mi chica de toda la vida, si le indico, pero de una manera general ella sabe tu no más le llevas el mercado y ella lo distribuye, ella me preparaba a mí mis loncheras ya conoce como es la dinámica en mi casa.

Stefany: Yo la preparo.

Francesca: A veces yo a veces mi esposo, depende de quien esté más libre a esa hora, tengo una chica que me ayuda en la casa, pero es cama afuera y llega cuando ya todos estamos por salir al trabajo y colegio.

Moderador: ¿Qué tipo o clase de alimentos lleva en la lonchera? (frutas, verduras, lácteos, carbohidratos, etc.).

Vania: Su jugo, una fruta, pan con queso o pollo, huevito duro de codorniz, a veces solo a veces le mando un dulce que puede ser un paquete de galletas o un kekito.

Luciana: Jugo o yogurt, pan con queso también, o con mantequilla y mermelada, pate, hotdog, depende. A veces una fruta porq suele regresármela, el plátano por ejemplo lo saco de la lonchera negro a veces.

Stefany: Yo le mando yogurt y cereal, una fruta y un pan.

Denisse: Yo fruta si o si, pueden ser uvas sin pepas o manzana en cuadraditos, plátano solo cuando no es época de calor porq sino se pone feo y no lo come, pera también le mando a veces, mango picado, granadilla, mandarina, si me come frutas la verdad, después le mando su jugo y un pan con distinto relleno puede ser de crema de aceituna, de queso, de tortilla, diferentes cosas.

Elena: Más o menos lo mismo, un pan, una fruta, cereal y una galleta integral. Ah! También le pongo un tomatodo con agua porque toma mucha agua.

Francesca: fruta pelada y picada, huevitos de codorniz también, no le pongo pan porque no lo come no le gusta el pan, pero le mando en un tapercito sus cuadraditos de queso fresco, o aceitunas, a veces croquetas.

Moderador: De la cantidad de alimentos que llevan en la lonchera, ¿cuántos de estos son productos envasados que contienen preservantes, colorantes, etc.? (Kekitos, jugos, leches achocolatadas, yogurt, embutidos, etc.).

Vania: La verdad que casi todo.

Luciana: Igual casi todo el yogurt, leche chocolatada, las galletas, eso por lo menos.

Stefany: Si pues jugos, yogures, cereales todo es procesado.

Elena: Creo que lo único que no es procesado es la fruta o el queso si es fresco o de corte porque si es en crema también es procesado, si es edam lo mismo si es mantequilla o mermelada igual procesado, prácticamente todo es procesado no hay escapatoria.

Denisse: Lo mismo lo único realmente natural es la fruta porque el jugo es envasado, todo lo demás también en realidad ahora es muy difícil así no más incluso para conseguir productos orgánicos, sanos, naturales, es todo un mundo.

Francesca: Igual prácticamente el 80%de la lonchera son cosas procesadas.

Moderador: ¿Cuáles son los principales inconvenientes que es experimentado al decidir, adquirir y preparar los alimentos que lleva tu hijo en la lonchera?

Vania: La variedad o sea ya no sé qué ponerle, yo no me como su lonchera y a mí ya me cansó, incluso en los sabores, a veces encuentro yogurt de varios sabores, pero hay épocas en que se pasa entre fresa y durazno igual con lo que le pongo al pan, trato de rotar, pero es complicado.

Luciana: Yo sufro con el tema de mantener los alimentos frescos, le podemos mandar la fruta más bella, pero con el calor y el tiempo ahí metido en la lonchera cuando es la hora de comer ya se marchito, se negreó o se oxidó.

Stefany: La fruta y otras cosas como el huevo pasado o la plata para el pan, no la puedas usar porque se pone negra al toque y el niño jamás te comerá un pan con palta toda negreada, olvídate.

Denisse: Es lo mismo con los jugos, yo recurro al jugo en caja porque si le preparo en casa tempranito mientras llega el momento de tomarlo, uno que ya no tiene ni una vitamina y dos que probablemente este feo, vinagrado del calor.

Elena: Me gustaría que exista un lugar donde ofrezcan productos nutritivos para loncheras de pequeños pero cosas que realmente sean buenas, productos orgánicos o envasados al vacío para que no tengan preservantes.

Francesa: Para mí es un dolor de cabeza empezar cada semana y ponerme a pensar en qué le compro para la lonchera. Intento variar y darle cosas que las coma y no las vaya a estar regalando o botando a la basura, la vez pasada me llama la miss un ratito a la salida para comentarme sobre una actuación que se yo y mientras me hablaba miré el basurero y veo 4 huevos de codorniz en el tacho, al toque pensé en que esos huevos eran los que había sancochado y pelado en la mañana ja ja ja, cuando le pregunte a mi hijo me dijo que si, que él se los había regalado a la miss y la miss los botó porque ya le habían regalado muchas cosas los demás niños, imagínense, cuantas de las cosas q compramos terminaran por ahí tiradas, y nada se supone que a Thiago, si le gustan esos huevitos entonces ahora parece q ya se hastió.

Moderador: ¿Consideras que es fácil el escoger, adquirir y preparar los alimentos adecuados para la lonchera de tu hijo? Variedad, calidad y nutrición.

Vania: Para nada justamente por todo lo que estamos conversando.

Luciana: Parece una tarea muy sencilla y poco importante, pero es difícil justamente por la importancia q tiene una buena alimentación más aun en los niños pequeños.

Stefany: No, la preparación es lo menos problemático porque si ya decidiste y ya lo conseguiste pues al menos para mí la preparación es algo sencillo, el punto está en decidir qué comprar y en adquirirlo.

Denisse: No, como dices preparar no es problema, pero decidir y comprar lo que has decidido también porque puede que tengas mil ideas geniales de cosas q no venden en Piura entonces tu decisión tendrás que cambiarla por lo que te ofrezca el mercado.

Francesca: No definitivamente nada fácil.

Elena: No.

Moderador: ¿Te gustaría que exista la posibilidad de que alguien le proporcione a tus hijos una lonchera saludable, con todos los tipos de alimentos que un niño en edad preescolar necesita ingerir, en las cantidades suficientes y de la mejor calidad?

Vania: **S**iiii

Luciana: **S**eria de mucha ayuda yo lo contrataría.

Stefany: Yo también.

Denisse: Si.

Elena: Si.

Francesca: Si claro que si.

Moderador: ¿Contratarías este servicio? ¿Lo recomendarías?

Vania: Si lo contrataría y lo recomendaría.

Luciana: Si claro.

Stefany: Si definitivamente.

Denisse: Claro que sí.

Elena: Si.

Francesca: Si por supuesto.

Moderador: Bien, esto ha sido todo por hoy, han estado magnificas. Estoy muy agradecida con su gentil colaboración. Les quiero dar estos pequeños obsequios como recuerdo de su valiosa participación en esta investigación. Así mismo, las invito a la mesa para degustar unos bocaditos. Muchas gracias.

Anexo 4. Guía de entrevista a experto licenciada Tania de los Santos

Buenos noches Tania, te pedí que me brindes la oportunidad de entrevistarte debido a la profesión que ejerces, por ello quiero iniciar esta entrevista pidiéndote que comentes brevemente acerca de tu experiencia laboral.

Tania, el día de hoy me gustaría conversar sobre la nutrición infantil específicamente hacer un análisis sobre las loncheras que los padres proporcionan a sus hijos en edad preescolar, es decir de 2 a 5 años, por lo que empezare a preguntarte lo siguiente:

¿Qué me puedes comentar sobre este tema en general?

Según tu experiencia en la ciudad de Piura ¿Qué tipos de malnutrición están presentes en nuestra localidad?

¿Un niño malnutrido siempre es pequeño y delgado o puede aparentar un estado físico óptimo a pesar no estar bien alimentado?

¿Qué me puedes comentar sobre los líquidos, que es un aspecto bastante importante en una ciudad como la nuestra en donde hace calor casi todo el año y los niños necesitan ingerir líquidos?

Según tu criterio, ¿cómo debe ser la lonchera que los niños en edad preescolar deben ingerir?

En cuanto a tu experiencia profesional, ¿tus pacientes niños han aumentado o disminuido en estos últimos años?

Al realizar este trabajo de investigación tengo la impresión que en los últimos tiempos los padres están mostrando mayor interés por los alimentos que les proporcionan a sus hijos en las loncheras, ¿qué me puedes comentar al respecto?

Muchísimas gracias por tu tiempo Tania. Tus conocimientos y experiencia me han servido mucho para esta investigación.

Anexo 5. Entrevista a expertos

Entrevistada: Licenciada en nutrición Tania de los Santos

Entrevistador: Bridget Castro Godoy

Fecha y Hora: jueves 27 de setiembre de 2018 / 7:00 pm

Transcripción de la entrevista

Entrevistador: Buenos noches Tania, te pedí que me brindes la oportunidad de entrevistarte debido a la profesión que ejerces, por ello quiero iniciar esta entrevista pidiéndote que comentes brevemente acerca de tu experiencia laboral.

Entrevistada: Hola buenas noches como estas yo soy Tania de los Santos, soy licencia en nutrición y bueno yo he pasado por muchos rubros he estado en hospital nivel III en Trujillo, he estado encargada del servicio de alimentación de un hospital acá en Piura he trabajado casi tres años en lo que es rubro de gimnasio, nutrición para el deporte, hice mi SERUM en Centro Materno Infantil entonces esto me permite abarcar varios temas de salud.

Entrevistador: Bien Tania, el día de hoy me gustaría conversar sobre la nutrición infantil específicamente hacer un análisis sobre las loncheras que los padres proporcionan a sus hijos en edad preescolar, es decir de 2 a 5 años, qué me puedes comentar sobre esto.

Entrevistada: En esta etapa del año ya los papás se empiezan a preguntar si hicieron bien todo año de mandar buenas loncheras o no a sus niños entonces primero ahí viene el tema de saber qué edad tiene el niño sobre todo que hasta los 5 años es la edad principal para poder abarcar, aprovechar su máximo crecimiento y desarrollo, ahora, más que el estar grande, porque el hueso de todas maneras se va a elongar, pero puede que ese hueso no este fuerte, no este nutrido entonces aparecerán otras condiciones como la anemia, un niño malnutrido presentará déficit de atención en el

colegio, no tiene energía, no tiene fuerzas y probablemente solo quiera dormir, pierde la concentración en lo que le están enseñando con lo cual perjudica su aprendizaje o el tema de las alergias también que es muy común hoy en día y que parece estar relacionado con algunos componentes de los productos envasados como la tartrazina que es este colorante amarillo que tienen las gaseosas, refrescos, jugos el famoso pulp o los chisitos y que además la tartrazina causa cambios de carácter, ansiedad, trastornos del sueño.

Entrevistador: Bien justamente por ahí iba mi siguiente pregunta, no existe un solo tipo de malnutrición verdad, entonces, si hablamos de una malnutrición ya no por déficit sino más bien por exceso, que nos puedes comentar.

Entrevistada: Bueno como vemos existe una malnutrición por déficit pero también está la malnutrición por exceso, sobre todo en Piura que es la ciudad con mayor cantidad de sobrepeso y diabetes después de Lima imagínate, tenemos menos población que Lima pero tenemos mucho sobrepeso, en la última década ha aumentado muchísimo el sobrepeso y la diabetes y en niños también, hay diabetes infantil ahora que es una enfermedad muy muy fea además cuanto más temprano empiece la diabetes más degenerativa es, entonces esos son los problemas que puede traer una malnutrición por exceso uno la autoestima del niño se vuelven victimas de bulling muchas veces, dos un tema estético tener 5-10 kilos extra, no es bueno, imagínate que mañana hacemos una competencia salimos a correr a salimos a caminar pero yo llevo 2 kilos, tu llevas 5 kilos y otra persona lleva 10 kilos extra en una mochila, caminar, correr con esos kilos que no sirven, que no tienen función muscular, eso es lo que cargan tus niños, tres se lesionan los pies, la columna vertebral, lesionan las articulaciones y así podría seguir mencionándote distintas condiciones que pueden aparecer por una mala alimentación y que dañan órganos como el hígado, páncreas etc. ya sea por falta de o por exceso.

Entrevistador: ¿Qué me puedes mencionar sobre los líquidos que deben consumir los niños en esta edad? Sobre todo, en una ciudad como Piura que hace calor durante todo el año.

Entrevistada: En cuanto los líquidos definitivamente la bebida por excelencia es el agua, es la única realmente indispensable. Ahora, si nosotros queremos pues disfrutar de una bebida con sabor se recomienda preparar jugos, refrescos o zumos de frutas que, por supuesto deben ser preparados en casa, no comprados en tetra pack o botellita porque esos productos ya contienen una serie de ingredientes que deterioran de una u otra manera la salud del niño. Si hablamos de las gaseosas que están muy de moda ahora, pues si para nosotros como adultos nos es perjudicial imagínate para un niño que está en toda su etapa de crecimiento y desarrollo, las gaseosas deben de evitarse por completo de la dieta. Las gaseosas y en general todo tipo de bebidas envasadas contienen ingredientes como el benceno que se sabe es cancerígeno o el ácido fosfórico que está relacionado a la no absorción del calcio ocasionando osteoporosis o el ácido tartárico que es el causante de problemas dentales. Así mismo, bebidas calientes como el café o el té no son recomendables para niños pequeños.

Entrevistador: Entonces Tania, a tu criterio en que debería consistir una lonchera infantil, es decir qué tipo de alimentos debemos incluir en estas loncheras.

Entrevistada: Si nosotros queremos darle al niño una buena alimentación debemos proporcionarle una lonchera que contenga los distintos tipos de alimentos que el niño necesita: una fuente de calcio, más aún si el niño no desayuna antes de ir al colegio, si el niño es intolerante a la proteína de la leche o simplemente no le gusta tomarla pues podemos colocarle en la lonchera alimentos que le proporcionen el calcio necesario pero que no sean lácteos como el huevo, algunos frutos secos o el ajonjolí.

La ingesta de proteínas es importante también para que crezcan sanos y fuertes pues son las encargadas de formar la masa muscular, una musculatura fuerte más aun en el caso de los niños que están en constante desgaste de energía. El cuerpo necesita proteínas para el correcto funcionamiento de distintos sistemas del organismo como el sistema inmunitario por ejemplo que es el encargado de protegernos de

enfermedades. Los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas son las carnes, siendo para mí la carne por excelencia el pescado, yo recomiendo incluir en la dieta por lo menos tres veces por semana pescado. También encontramos proteínas en los huevos, en la avena o en la soya. Las vitaminas y los minerales también son importantísimos sobre todo en los primeros años de vida el hierro por ejemplo que lo encuentras en las carnes, en la acelga, la espinaca, el brócoli o el zinc involucrado en el desarrollo óseo y muscular de los niños, la vitamina A en la función visual o la C para la correcta absorción del hierro. Ahora también deben incluir una fuente de carbohidratos porque los niños desgastan mucha energía y necesitan recuperarla. Los carbohidratos son como el combustible para el cuerpo entonces no debemos considerarlos como algo malo o tener miedo de incluirlos en las loncheras, si bien no son buenos en exceso, si son necesarios y más aún en los niños que están constantemente en movimiento desgastando energía. Las grasas, el colesterol también son necesarios en esta etapa las grasas forman las membranas de los órganos fíjate que importantes pueden ser para un niño e incluso durante la adolescencia.

Entrevistador: ¿Tania, en estos años como nutricionista el porcentaje de tus pacientes que son niños ha aumentado o disminuido?

Entrevistado: Definitivamente ha aumentado pero te debo decir que no son niños pequeños, atiendo hoy por ejemplo tuve uno de 10 y una de 11 porque esa es la etapa la edad pico que yo estoy viendo en que los niños como que siguen siendo niños pero ya empiezan a fijarse en este tema de la estética ya se crean parámetros con los artistas de moda las YouTubers y todo esto de ahora entonces es ahí donde prácticamente caen en cuenta de que están subidos de peso y que tienen que hacer algo pero pacientes de menos de 10 años la verdad que muy raro muy raro.

Entrevistador: Pero, hay niños pequeños con sobrepeso, verdad

Entrevistada: Si, por supuesto claro que hay, pero no tienen problema de tenerlo no son conscientes viven su mundo feliz de niño no se dan cuenta entonces como te decía según mi experiencia yo creo que es entre los 10 y 11 años

que ya cambia esto. Lo que si definitivamente los malos hábitos comenzaron desde muy chiquititos y mira que en algunos casos yo podría decir en la mayoría los padres no tienen sobrepeso a que me refiero con esto a que no es que ellos coman lo que comen sus hijos no es que ellos posean del todo malos hábitos alimenticios pero los niños sí pero lo que pasa ahora es también que la crianza ha cambiado entonces ahora los padres buscan satisfacer lo más rápido posible a los hijos para que no los molesten entonces si el niño no quiere el brócoli no le dan el brócoli y terminan dándole lo más fácil lo más rápido o simplemente lo que ellos piden que no siempre es lo más sano.

Entrevistador: Tengo la impresión que está creciendo la tendencia por brindarles a nuestros hijos una mejor alimentación, qué opinas al respecto.

Entrevistada: Definitivamente, eso lo estamos viendo inclusive ahora en los cumpleaños infantiles no sé si has observado algunas mamas que ya no ponen ninguna golosina envasada todo natural la canchita la mazamorra morada la gelatinita y no se pues si ponen galletas son galletas de avena cosas así, pero son muy pocos casos, si bien antes no lo veíamos y ahora sí, siguen siendo una notable minoría.

Anexo 6. Guía de entrevista a experto licenciada Sandra carrasco

Buenos días Sandra, te pedí que me brindes la oportunidad de entrevistarte debido a la profesión a la que te dedicas, por ello quiero iniciar esta entrevista pidiéndote me comentes un poco acerca de tu formación y tu experiencia laboral.

En cuanto a lo que tú puedas haber observado, de acuerdo a tu experiencia en cuanto a las loncheras y los alimentos que los niños llevan en estas, que me puedes comentar acerca de los tipos de alimentos.

¿Qué cantidad de los que los padres mandan en las loncheras son ingeridos realmente por los niños?

En cuanto a los líquidos, ¿qué tipos de líquidos suelen mandar los padres en las loncheras?

¿Has observado que los padres manden verduras en las loncheras?

Haciendo un paralelo entre las loncheras que observabas cuando recién empezaste a enseñar y ahora, ¿ha habido algún cambio?

Haciendo una evaluación desde que empezaste hasta ahora, ¿en todos estos años que me puedes decir sobre la salud de los niños, se enfermaban más antes o ahora?

¿Has tenido en alguno de tus aulas niños con problemas de sobrepeso u obesidad?

¿Qué puedes comentar sobre aquellos casos en donde más bien los niños no quieren comer?

¿Crees que sería interesante que exista una estandarización de las loncheras de los niños, es decir que exista una empresa que se encargue de elaborar loncheras nutritivas que cumplan con incluir todos los tipos de alimentos en las cantidades suficientes según las necesidades de los niños en edad preescolar de manera tal que todos los niños de un salón reciban la misma lonchera, variando día con día?

Muchas gracias Sandra por colaborar con tu experiencia y conocimientos del tema en esta investigación.

Anexo 7. Entrevista en experto

Entrevistada: Licenciada en educación Sandra Carrasco

Entrevistador: Bridget Castro Godoy

Fecha y Hora: sábado 06 de octubre de 2018 / 11:00 am

Transcripción de la entrevista

Entrevistador: Buenos días Sandra, te pedí que me brindes la oportunidad de entrevistarte debido a la profesión a la que te dedicas, por ello quiero iniciar esta entrevista pidiéndote me comentes un poco acerca de tu formación y tu experiencia laboral.

Entrevistada: Si, claro. Bueno, soy egresada, licenciada en educación de la Universidad de Piura y siempre estoy en constante capacitación, viajo mucho a Lima para poderme capacitar, estar siempre a la vanguardia de todos los aprendizajes que uno como maestra puede ir adquiriendo en beneficio de los alumnos. He llevado cursos en CEPAL que es el Centro Peruano de audición, lenguaje y aprendizaje, en la UNIFE, en la Universidad de Piura y siempre estoy, como te digo, capacitándome.

Entrevistador: Y en cuanto a tu experiencia laboral, ¿qué me puedes comentar?

Entrevistada: Eh, bueno, tengo once años enseñando. La primera vez que tuve la oportunidad de enseñar fue en un colegio pequeño de primer grado, fue más un tema de apoyo, como prácticas, para poder ganar experiencia. Luego empecé a trabajar en una cuna jardín en donde tuve a cargo el salón de dos añitos. Tuve la experiencia de trabajar por primera vez con una niña Down lo cual me sirvió mucho para poder interesarme luego en los problemas de aprendizaje en los niños. Posteriormente, entre a trabajar en un colegio mucho más grande, en el colegio Santa Ana que era en esa época donde empecé con niños de 4 años, también tuve a cargo al año siguiente niños de 5 años y un año después hasta primer grado de primaria, tuve esa oportunidad de subir hasta el primer grado. Luego de esa experiencia estuve en otro colegio grande, el Vallesol, donde enseñé

primero en el primer grado de primaria, luego en segundo grado y finalmente a 5 años, fue una experiencia muy bonita. Actualmente enseño a niños de 4 años en el colegio Santa Rosa de los hermanos maristas, en Sullana y me ha ayudado bastante todos estos años que yo he tenido la oportunidad de enseñar en los diferentes niveles lo cual sé a dónde apuntar con los niños, me ayuda bastante porque como que ya los voy preparando un poco como a los objetivos que se quiere por ejemplo para la primaria, ya desde pequeñitos como que voy apuntando hacia ellos exigiéndoles un poquito más.

Entrevistador: Bien Sandrita, cuéntame, en cuanto a lo que tú puedas haber observado, de acuerdo a tu experiencia en cuanto a las loncheras y los alimentos que los niños llevan en estas, que me puedes comentar acerca de los tipos de alimentos que llevan.

Entrevistada: Te comento que ahora que estoy por Sullana trabajando veo mucha diferencia, los papás de Sullana son más preocupados por el tema de la lonchera, muchos de ellos. de los niños, llevan un mini almuerzo por así decirlo, llevan su pollito sancochado, arrocito, jugos, pero preparados, chicha morada, cebada, limonada, se ve mucho de eso. Mucha preocupación de los papas, uno que otro por ahí que lleva una golosina, pero no es de todos los días, se nota mucho la preocupación del papá por el tema de la alimentación en realidad yo creo que debe ser porque la mayoría de los niños que hoy en día enseño son doctores entonces si hay esa preocupación por la mejora en la lonchera, en lo que sus niños llevan. En Piura no me pasaba lo mismo, tenía muchos niños que llevaban todos los días el chocolatito, el yogurt, el chifle, galletas, todo envasado, eran muy pocos niños los que llevaban fruta y los que lo hacían no la comían, se la llevaban y por ahí uno tenía que estarlos cuidando porque la botaban o la escondían, teníamos que estar ahí persiguiéndolos.

Entrevistador: Justamente esa era la siguiente pregunta que te iba a hacer, nosotros como padres de familia pues les podemos mandar las mil maravillas y nos regresan la lonchera vacía, pero ¿cómo saber qué de todo lo que les mandamos realmente lo comen?

Entrevistada: Claro, mira a veces yo cuando converso con los papás como que me exigen que el niño tiene que comer eso o el otro, entonces yo la pregunta que les hago siempre es ¿y come eso el niño en casa? y el papa se ríe y me dice que no. Entonces ¿por qué me piden que yo actúe como la bruja del cuento? Yo le exijo al niño lo que él está acostumbrado, porque no se le puede exigir en el colegio algo a lo que no está acostumbrado. A veces llegamos a hacer un trato, como aun quesea dos o tres mordidas de la fruta y luego la guardas, o come dos cucharadas más de tal o cual cosa, pero si se conversa bastante eso con los papás porque a veces si pues te exigen mucho que sí, que coma, que yo gasto, que esto que el otro, pero el niño no está acostumbrado.

Entrevistador: En cuanto a los líquidos, ¿qué tipo de líquidos suelen mandar los padres de familia en las loncheras de sus hijos en edad preescolar, según tu experiencia acá en Piura?

Entrevistada: Eran líquidos que tenían preservantes, muchos eran envasados, el pulp, el tema del yogurt, otros por ejemplo en el colegio había agua, pero algunos si llevaban, acostumbraban llevar, por ejemplo, el pulp y la botellita de agua entonces no tomaban agua porque tomaban el pulp entonces la mama me dice miss que toma el agua pero es lo mismo si en la casa no hay costumbre de tomar agua el niño en el colegio tampoco va a tomar agua.

Entrevistador: ¿Has observado verduras en las loncheras?

Entrevistada: No. Ahora que trabajo en Sullana si he observado, pero en Piura no. Nunca observe que alguien haya llevado un brócoli o una zanahoria. En Sullana si veo que llevan brócoli, tomate, choclo, o sea si se ve eso.

Entrevistador: Haciendo un paralelo entre las loncheras que observabas cuando recién empezaste a enseñar y ahora, ¿ha habido algún cambio?

Entrevistada: Yo veo que sí. Con la experiencia que tengo ahora veo que sí, que hay una mayor preocupación de los papas, tengo una mama que por ejemplo le manda solo frutas y frutas que yo nunca había visto de unos nombres raros y si siempre hay mamás muy preocupadas por ese tema, hay otros que mandan frituras, por ejemplo, todos los días papas fritas o pollo frito.

Entrevistador: Haciendo una evaluación desde que empezaste hasta ahora, ¿en todos estos años que me puedes decir sobre la salud de los niños, se enfermaban más antes o ahora?

Entrevistada: Yo creo que mirando a unos 4 o 5 años atrás, los niños se enfermaban más antes sobre todo del tema del estómago, dolor del estómago, los vómitos, me imagino por la misma comida que ellos ingerían que estaban mal acostumbrados en casa porque eran los chocolates, los cumpleaños full dulces, más lo que ingerían en casa. Ahora es bien raro que un niño por ahí falte a clases por tema digestivo salvo bueno siempre hay uno más comelón que está acostumbrado a comer y que se nota por la misma contextura del niño.

Entrevistador: ¿Has tenido en alguno de tus aulas niños con problemas de sobrepeso u obesidad?

Entrevistada: Si. Actualmente tengo dos. Una niña que yo me imagino que es por el tema que bueno pero los papas son delgados y ella si es bien gruesita, pero los papas tienen pastelería en la casa entonces yo me imagino que ella debe estar ahí probando, comiendo, en los cumpleaños es la primera que quiere estar ahí cogiendo el caramelito todo eso y el otro niño también, es gruesito, pero también porque la abuelita tiene el tema que vende empanadas se nota que está ahí comiendo.

Entrevistador: Y que me puedes comentar sobre aquellos casos en donde más bien los niños no quieren comer.

Entrevistada: Hay de todo por supuesto hay niños que por ejemplo los papás les podían mandar la lonchera que supuestamente les iba a gustar o que ellos pedían, pero cuando veían que otro amiguito llevaba otra cosa y a no quería comer.

Entrevistador: ¿Crees que sería interesante que exista una estandarización de las loncheras de los niños, es decir que exista una empresa que se encargue de elaborar loncheras nutritivas que cumplan con incluir todos los tipos de alimentos en las cantidades suficientes según las necesidades de los niños en edad preescolar de manera tal que todos los niños de un salón reciban la misma lonchera, variando día con día?

Entrevistada: Yo creo que no, porque depende mucho de la crianza de casa, del tipo de alimentación que tiene, el papá normalmente le prepara al niño lo que le gusta al niño, lo que sabe que el niño va a comer, talvez si alguien le proporcionara a los niños una lonchera diaria, en el colegio no vas a lograr que todos los niños coman los alimentos, de repente comerán uno o dos pero no todos. Además nosotros a principio de año en la primera reunión que se tiene con los padres le entregamos una hoja con información sobre lonchera saludable dándole ideas al papá de qué tendría que llevar la lonchera pero no o sea el papá le da al niño o sea hay mucho permisivismo entonces el papá le pregunta al niño que cosas quiere llevar, tenía un niño que a principio de año llevaba todos los días salchicha, así pero todos los días salchicha hasta que el niño parece que se cansó y cambio a huevo, huevo todos los días hasta que se cansó de nuevo y de ahí no recuerdo a que le cambio pero así. Entonces no podría ser una misma lonchera para todos por lo que se vuelve más difícil ya que tendrían que analizar a cada niño de acuerdo a sus costumbres, su crianza, su modo de alimentarse.

Entrevistador: Bien querida Sandra, esto es todo por hoy, agradezco enormemente tu valioso aporte a esta investigación. Muchas gracias.

Entrevistada: No, gracias a ti.