

Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco

Healthy lunch box program on eating habits and nutritional status in students at an educational institution in Huanuco

Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi ^{1,a,b}

Filiación y grado académico

¹ Universidad de Huánuco, Perú (Docente).

^a Doctora en Ciencias de la Salud.

^b Nutricionista Clínica.

ORCID iD

<https://orcid.org/0000-0002-4021-2361>

Fuentes de financiamiento

Universidad de Huánuco.

Conflictos de interés

La autora declara no tener conflictos de interés.

Recibido: 11/03/2019

Arbitrado por pares

Aceptado: 02/09/2019

Citar como

Rodríguez G. Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. Rev Peru Cienc Salud. 2019; 1(3): 148-53. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2019.1.3.25>

Correspondencia

Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi

Dirección: Jr. Independencia 675

Cel.: 962 938 025

Email: gladysliliana26@gmail.com

RESUMEN

Objetivo. Determinar los efectos del programa Loncheras Saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco, al 2018 **Métodos.** Se realizó un estudio con diseño pre-experimental con aplicación de un estímulo en el programa de loncheras escolares, con prueba antes y después, en un solo grupo en 179 escolares del nivel primaria; para lo cual se usó una guía de entrevista en la recolección de los datos y una ficha de registro para el estado nutricional. En el análisis inferencial se utilizó la prueba de chi cuadrado de independencia con una significancia estadística $p \leq 0,05$. **Resultados.** En la variable hábitos alimentarios, después de la intervención el valor de significancia fue $p = 0,000$ con cambios en 25,1 %; en la variable estado nutricional después de la intervención el valor de significancia fue $p = 0,026$, con cambios en un 14,5 % en los estudiantes del nivel primaria en estudio. En consecuencia, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación en donde se afirma que el programa de Loncheras Escolares tiene efecto positivo sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la muestra en estudio. **Conclusión.** El programa Loncheras Escolares tiene efecto positivo sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera.

Palabras clave: niño, Almuerzo, Distribución, Chi-cuadrado, Estados nutricionales, Diseño de la investigación, Estudios de muestreo, Escuelas, Comportamiento de alimentación, Estudiantes (Fuente: DesCS-BIREME).

ABSTRACT

Objective. To determine the effect of the healthy lunch box on the eating habits and nutritional status of primary school students at the San Vicente de la Barquera educational institution, Huánuco-2018. **Methods.** A study with pre-experimental design with application of a stimulus in the school lunch box program was carried out, with test before and after in a single group in 179 students of the primary level; using an interview guide in the collection of the data and a registration form for the nutritional state. The chi-square test of independence was used in the inferential analysis with a statistical significance $p < 0.05$. **Results.** In the eating habits variable, after the intervention, the significance value was $p < 0.000$ with changes in 25.1 %, in the nutritional status variable, after the intervention, the significance value was $p = 0.026$, with changes in 14.5 % in the primary level students under study. Consequently, null hypothesis is rejected and the research hypothesis that the school lunch box program has a positive effect on the eating habits and nutritional status in the study sample is accepted. **Conclusions.** The school lunch box program has a positive effect on the eating habits and nutritional status of primary school students at the San Vicente de la Barquera educational institution.

Keywords: child, Lunch, Chi-Square Distribution, Nutritional Status, Research Design, Sampling Studies, Schools, Feeding Behavior, Students (Source: MeSH-NLM).

INTRODUCCIÓN

En el Perú, al igual que otros países de Latinoamérica, se están atravesando cambios socioeconómicos que originan una transición en el perfil nutricional de la población. A nivel nacional se vienen realizando investigaciones enfocadas en la malnutrición infantil, identificando que el sobrepeso y la obesidad son dos problemas con alta incidencia e igual de significativos que no han sido investigados a fondo⁽¹⁾.

La malnutrición tiene un alto impacto en la sociedad, especialmente la desnutrición infantil, con repercusiones no sólo físicas sino también cognitivas, que alcanzan al individuo en todas sus etapas de vida. En ese sentido, en los últimos años, a nivel nacional se han producido mejoras relacionadas con la desnutrición crónica en menores de cinco años; sin embargo, la desigualdad existente, hace que aún se reporten prevalencias muy altas, a otros niveles. Por otro lado, el exceso de peso comienza a presentar un incremento sostenido, incluso en edades muy tempranas, con sus repercusiones en la edad adulta; lo cual está relacionado con enfermedades no transmisibles. Todo problema nutricional se desarrolla, como sabemos, en un contexto social, económico, cultural y demográfico variados⁽²⁾.

A eso se suma la falta de vigilancia con respecto a lo que ingieren los niños en el día a día con el dinero asignado como propina. A largo o corto plazo estos niños pueden adquirir enfermedades crónicas por no llevar un buen complemento alimentario. Ya que pueden adquirir enfermedades crónicas. Por lo que desde el punto de vista de la Salud Pública, en todas las etapas del ciclo de vida se puede observar que el déficit o exceso de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo óptimo del ser humano, como es el caso de los escolares; provocando consecuencias nocivas en la salud y, por ende, en su estado nutricional⁽³⁾.

En los últimos años, las enfermedades no transmisibles han aumentado notablemente, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo⁽⁴⁾. La obesidad constituye uno de los factores que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (ECV), hipertensión arterial, diabetes tipo 2, muerte prematura y algunos cánceres⁽⁵⁾. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil se asocia con un mayor riesgo de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta; además, los niños obesos tienen mayor riesgo de hipertensión arterial, fracturas, ECV, entre otros⁽⁶⁾. Asimismo ha propuesto la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud que tiene

como meta promover y proteger la salud promoviendo la creación de un entorno favorable a nivel individual, comunitario, nacional y mundial que permita reducir la morbilidad y la mortalidad asociada a la alimentación no saludable y la baja actividad física⁽⁶⁾.

En la edad escolar, el consumo de los alimentos está determinado principalmente por el refrigerio o lonchera escolar que puede ser preparada en el hogar, adquirida en las tiendas, quioscos escolares o de los vendedores ambulantes⁽⁶⁾. Los padres juegan un rol muy importante en el desarrollo de los hábitos alimentarios de los hijos, debido a que controlan la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos. Además los padres juegan el rol de modelos de conducta y deciden los alimentos que se incluyen en las loncheras⁽⁷⁾.

En las escuelas, se preparan y se consumen desayunos, almuerzos y colaciones⁽⁸⁾. En algunos países como en México y en los EEUU, los niños llevan a la escuela una lonchera con alimentos preparados en casa para consumir durante el recreo. La calidad de estas loncheras depende de la educación, el nivel socioeconómico, la cultura, las preferencias de los padres, así como de programas específicos dirigidos a mejorar el contenido nutricional de las loncheras⁽⁹⁾. Sin embargo se observa que un alto porcentaje de estas loncheras no cumplen con los requisitos de calidad que recomiendan las organizaciones internacionales y nacionales al respecto.

Debido a esta problemática y los pocos estudios a nivel local que indagaban sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, el presente estudio tuvo como objetivo determinar el efecto del programa Loncheras Saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco al 2018.

MÉTODOS

Diseño

Se realizó un estudio cuantitativo que, de acuerdo a la clasificación operativa pertenece al tipo exhaustivo; además de acuerdo a un diseño pre- experimental, se aplicó una variable estímulo, el programa Loncheras Escolares.

Muestra

Se seleccionó una muestra conformada por 179 estudiantes del cuarto al sexto grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera.

Todos los participantes debían cumplir con los criterios de inclusión: niños matriculados en el cuarto, quinto y sexto grado de primaria, cuyos padres se encuentren con disposición de participar en el estudio y cuenten con una asistencia del 80 % de las clases programadas.

Todos los participantes debían cumplir, además, con los criterios de exclusión: niños que presentaron imposibilidad física para asistir a las sesiones programadas, convalecientes pos tratamiento clínico-quirúrgico, aquellos cuyos padres no aceptaron participar en el estudio ni asistir a las sesiones y con más de un 30 % de inasistencia al centro educativo.

Recolección de datos

Las técnicas que se utilizaron en la presente investigación fueron: la observación y la entrevista. Y el instrumento fue un cuestionario de hábitos alimentarios. Las respuestas del cuestionario fueron codificadas para la elaboración de la base de datos a través de programa Excel 2010, para luego ser exportadas al paquete estadístico SPSS, versión 22 con intervalo de confianza al 95% y errores de estimación, realizando el ajuste por factor de ponderación. Estos fueron utilizados, posteriormente, para la elaboración de tablas y gráficos acordes a los objetivos e hipótesis del estudio. La tasa de entrevistas para la vigilancia del estado nutricional de escolares en la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, nivel primario, fue del 100%; ya que no solo se evaluó a la muestra sino al total de la población estudiantil. Con posterioridad se realizó la digitación de los datos por el personal de campo en un software en CS Pro v 5,0 y se efectuó el control de calidad respectivo por el personal técnico. A continuación se clasificó la lonchera escolar de acuerdo a los criterios establecidos según composición básica adecuada e inadecuada y como lonchera saludable y no saludable; se calculó la proporción de loncheras por composición básica, adecuada e inadecuada, y lonchera saludable y no saludable según grado de estudio. El análisis se llevó a cabo con el uso de estadística descriptiva e inferencial que permitió comprobar las hipótesis planteadas, mediante la aplicación de chi cuadrado de independencia.

Para la implementación del programa Loncheras Saludables se consideró el modelo de lonchera recomendado por el Ministerio de Salud; de esta manera se agruparon los alimentos contenidos en la lonchera escolar en los componentes principales: bebida, fruta y complemento (el complemento incluyó a todos los alimentos diferentes de bebida y fruta); considerando a esta agrupación como composición básica adecuada.

Considerando como agrupación básica inadecuada los que no cumplieron con ésta característica; es decir, no tuvieron los componentes de bebida fruta y complemento o se sumó además el componente de golosina ⁽¹⁰⁾.

Para evaluar el contenido nutricional se empleó la técnica del pesado de alimentos con la composición de la lonchera mediante un plan de balance exclusivo de loncheras. Paralelo al desarrollo del programa educativo se realizó el control de medidas antropométricas, al inicio con la finalidad de tener un diagnóstico basal, posteriormente, después de los 4 meses de intervención educativa, se volvieron a registrar los valores para peso y talla, a fin de llevarlos a una clasificación nutricional de acuerdo al IMC/Edad que fue el indicador trazador para la evaluación en este grupo.

Aspectos éticos

La presente investigación respetó los principios éticos, los cuales son: la autonomía; ya que las propias madres decidieron participar o no de la investigación, y se contó con su consentimiento. El principio de beneficencia; pues se buscó brindar el bien a las personas que formaron parte de esta investigación, respetando las ideas de cada persona. La no-maleficencia; porque el instrumento no causó daño alguno contra su persona. Por último, el principio de justicia; ya que se respetó la equidad y se mantuvieron los resultados solo para uso de la investigación, respetando todas las consideraciones éticas ya mencionadas. Se deja en claro que la información que se recolectó y se presenta como resultados solo se utilizó para cumplir los objetivos del estudio.

RESULTADOS

Al evaluar la distribución de componentes de la lonchera de los niños en estudio en la primera y segunda medición se evidenció un 27,4 % de

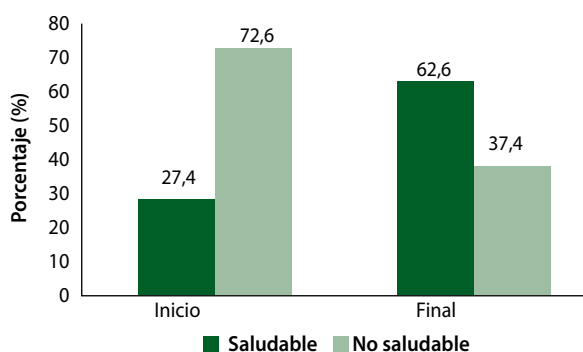


Figura 1. Distribución porcentual de la distribución de los componentes de la lonchera en estudiantes de primaria de la I.E. San Vicente de la Barquera, al 2018

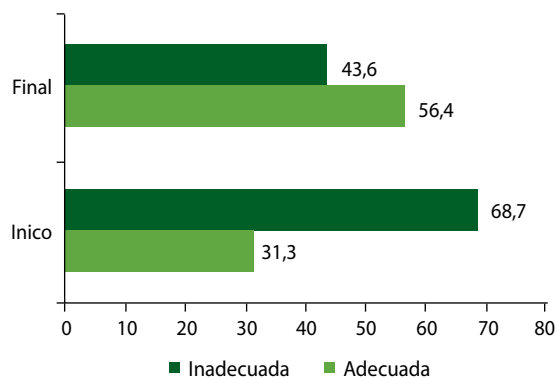


Figura 2. Distribución porcentual de hábitos alimentarios en estudiantes de primaria de la I E San Vicente de la Barquera, al 2018

componentes no saludables, mientras que en la segunda medición se registró un 62,6 %, por lo que se detecta una disminución de 35,2 % de componentes no saludables (ver figura 1).

Respecto a la proporción de los hábitos alimentarios en estudio y de acuerdo a las mediciones establecidas se observó que los hábitos alimentarios adecuados se incrementaron en la segunda medición en 25,1 puntos porcentuales en comparación a la primera medición (ver figura 2).

En cuanto a la proporción del estado nutricional de los estudiantes se observó que, para el estado nutricional de sobrepeso, en la segunda medición se registró una reducción de 3,9 puntos porcentuales en comparación con la primera medición; mientras que respecto a la obesidad, la reducción fue de 2,2 puntos porcentuales y, finalmente, el bajo peso fue de 1,1 puntos porcentuales (ver figura 3 y tabla 1).

En el análisis inferencial se observó los efectos del Programa Loncheras escolares sobre variable hábitos alimentarios; donde observamos que al inicio de la intervención el 31,3 % (56) de los alumnos presentaban

Tabla 1. Efectos pre y post del programa Loncheras Escolares y hábitos alimentarios de los estudiantes de primaria de la I.E. San Vicente de la Barquera, 2018

Hábitos alimentarios	Antes del Programa de Loncheras		Después del Programa de Loncheras		Valor - p
	fi	%	fi	%	
Adecuados	56	31,1	101	56,4	0,000
Inadecuados	123	68,7	78	43,6	
Total	179	100	179	100	

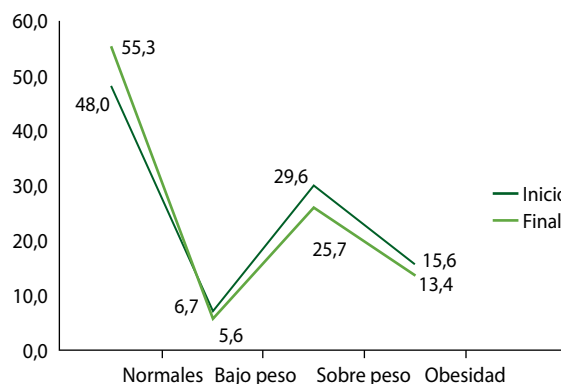


Figura 3. Distribución porcentual del estado nutricional en estudiantes de primaria de la I E San Vicente de la Barquera, al 2018

hábitos alimentarios adecuados frente a un 62,0 % (27) que presentaba hábitos inadecuados en el pre test. Posteriormente se evidenció una mejora en el postest de 56,4 % (101) para hábitos adecuados y un 43,6 % (78) para hábitos inadecuados, observando un valor p-valor = 0,000, menor de p 0,05; lo que permite aceptar la hipótesis de investigación, que dice: el programa de loncheras escolares tiene un efecto positivo sobre los hábitos alimentarios (ver tabla 2).

Asimismo, se observaron los efectos del programa Loncheras Escolares en la variable estado nutricional, evidenciándose al inicio de la intervención que el 48 % (86) de los alumnos clasificaron como estado nutricional normal, el 6,7 % (12) tuvieron bajo peso, el 29,6 % (53) tuvieron sobrepeso y el 15,6 % (28) presentaron obesidad en la primera medición, evidenciando además cambios en la segunda medición en donde el 55,3 % (99) fueron normales, el 5,6 % (10) tuvieron bajo peso, 25,7 % (46) clasificaron como sobrepeso y el 13,4 % (24) presentaron obesidad; dentro de un valor p-valor = 0,026, menor de p = 0,05; lo que permitió aceptar la hipótesis de investigación, que dice: el programa Loncheras Escolares tuvo un efecto positivo sobre el estado nutricional.

Tabla 2. Efectos pre y post del programa Loncheras Escolares y estado nutricional de los estudiantes de primaria de la I.E. San Vicente de la Barquera, 2018

Estado Nutricional	Antes del Programa de Loncheras		Después del Programa de Loncheras		Valor - p
	fi	%	fi	%	
Normales	86	48	99	55,3	0,026
Bajo peso	12	6,7	10	5,6	
Sobrepeso	53	29,6	46	25,7	
Obesidad	28	15,6	24	13,4	
Total	179	100	179	100	

DISCUSIÓN

La adecuada alimentación de los niños en su etapa escolar debe ser una preocupación constante para la madre; más aún cuando los escolares necesitan de nutrientes suficientes, en cantidad y calidad, para poder asegurar un rendimiento escolar óptimo⁽¹¹⁾. Por otro lado, el estado nutricional es la situación física en la que se encuentra una persona como consecuencia de la relación que existe entre el aporte y el consumo de nutrientes; por lo tanto, este evidencia si los nutrientes ingeridos son suficientes para cubrir los requerimientos del organismo. Un individuo bien nutrido presenta un funcionamiento correcto de todos sus sistemas celulares tanto en situaciones fisiológicas como en situaciones patológicas⁽¹²⁾.

Considerando que el refrigerio debe proporcionar la energía necesaria para que el escolar se desarrolle adecuadamente, contribuyendo al buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, es primordial que esté presente. En ese sentido el estudio evidenció que en función a los hábitos alimentarios que son los que direccionan el consumo alimentario, se encontró que antes de la intervención educativa el 68,3 % de escolares tuvieron hábitos inadecuados; después de la intervención educativa, el 43,6 % de niños presentó hábitos inadecuados, habiéndose encontrado una reducción de 24,7 puntos porcentuales con una mejora de 25,1 %. Después de la intervención educativa, el 43,6 % de niños presentó hábitos inadecuados, habiéndose encontrado una reducción de 24,7 puntos porcentuales con una mejora del 25,1 %. Probando así el efecto del Programa Loncheras Escolares sobre los hábitos alimentarios, representado por el contenido nutricional de las loncheras; lo que se vio reflejado en los alimentos que ingieren los niños en la escuela.

El papel de los padres y educadores, supone una importante y necesaria responsabilidad, ya que de ésta depende una buena salud y una correcta evolución en sus juegos y estudios. Las pautas dietéticas del adulto se van aprendiendo desde la infancia. Es básico que se eduque al niño en los hábitos adecuados, sin obsesiones, para ayudarlo a prevenir problemas posteriores⁽¹³⁾.

Por otro lado, considerando que los hábitos alimentarios determinan la calidad de vida de una persona, la implementación de quioscos saludables y su aplicación puede ser un buen medio para promover hábitos saludables en los escolares. Un estudio de intervención en un colegio de Lima reportó en relación a prácticas de la lonchera saludable, que del 78 % de niños que inicialmente

presentaban prácticas regulares y ninguna práctica buena, luego de la intervención se pasaba a un 97 % de niños que presentaba buenas prácticas. El programa tuvo, por tanto, un impacto positivo en la adopción de un estilo alimentario saludable, ya que se mejoraron los conocimientos, actitudes y prácticas de los alumnos⁽¹⁴⁾.

La educación es un recurso importante para el fomento de hábitos saludables cuando se utiliza la metodología adecuada, como lo demostró Retamozo⁽¹⁵⁾, en un estudio realizado en Perú, que midió la efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables. Dicho estudio concluyó que ésta metodología es efectiva, mostrando que antes de la intervención el 12,5 % de loncheras fueron consideradas nutritivas y después de la intervención este porcentaje aumentó al 91,7 % (34); encontrando por tanto similitud con nuestro estudio, ya que al finalizar la aplicación del Programa Loncheras Escolares en la variable hábitos alimentarios, de acuerdo a la metodología propuesta, se aumentó al 56,4 % los hábitos adecuados en relación al inicio, donde estaban en un 31,3 %.

La prevalencia de sobrepeso está aumentando en todo el mundo, en países desarrollados y en vías de desarrollo como el nuestro, tanto en adultos como en niños y cada vez en edades más tempranas y con formas más severas. El sobrepeso en la infancia tiene un impacto significativo, tanto en la salud física como en la psicosocial⁽¹⁶⁾.

Con los resultados identificados se pueden tener un panorama de cómo se encuentra la situación nutricional a nivel de la región Huánuco en población escolar, ya que el sobrepeso en la actualidad es un tema que está en incremento, debido a las malas conductas alimenticias practicadas en la familia. Por lo tanto y ante las estadísticas presentadas se necesita un trabajo inmediato que, articulando a especialistas y gobierno regional, permita concientizar sobre los riesgos y consecuencia de este padecimiento en las familias. Asimismo se precisa de la ejecución de acciones que pongan freno a esta enfermedad y a fin de que más adelante no repercuta en la vida adulta de los escolares con afecciones cardiovasculares crónicas, renales, diabetes e hipercolesterolemia, entre otras. Y en donde las instituciones formadoras jueguen un papel protagónico sobre los enfoques que se deben priorizar en las diferentes carreras profesionales, para el abordaje que requieren los problemas sanitarios en el ámbito regional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Olivares S, Zacarías I, Lera L, Leyton B, Durán R. Estado nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la Región Metropolitana: línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado. *Rev chil nutr* [Internet] 2005; [Consultado 2020 Ene 17]; 32(2):102-8. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182005000200004&script=sci_arttext.
- Ortiz Andrellucchi A, Peña Quintana L, Albino Beñacar A, Mönckeberg Barros F, Serra Majem L. Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Nutr Hosp* [Internet] 2006; 21(4):533-41 [consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original8.pdf>.
- Watson JT, Gayer M, Connolly MA. Epidemics after natural disasters. *Emerg Infect Dis* [Internet] 2007; 13(1):1-5 [consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2725828/>.
- Huachaca Benites C. Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica, en las madres de niños entre 6 y 23 meses del Centro de Salud Conde de la Vega Baja, 2008 [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería] [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana; 2009 [Consultado 2020 Ene 17] Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/503/Huachaca_bc.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Flores Romo JL. Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima-Cercado [Tesis para optar al título de Licenciada] [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana; 2006 [Consultado 2020 Ene 16]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/989/Flores_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Requena Raygada L. Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI. N°524 Nuestra 62 Señora de la Esperanza en Octubre del 2005 [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería] [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana; 2006 [Consultado 2020 Ene 16]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1000/requena_rl.pdf?sequence=1.
- Cooke L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *J hum nutr diet* [Internet] 2007; 20(4): 294-301 [consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.365-277X.2007.00804.x>.
- Douglas L. Contribution of "packed lunches" to the dietary intake of 11-12-year-old children. *NFS* [Internet] 1999; 99(4): 181-6 [consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00346659910270936/full/html>.
- Vargas L, Jiménez Cruz A, Bacardí Gascón M. Unhealthy and healthy food consumption inside and outside of the school by pre-school and elementary school Mexican children in Tijuana, Mexico. *J community health* [Internet] 2013; 38(6):1166-74 [consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10900-013-9729-2>.
- Instituto Nacional de Salud. Vigilancia del estado nutricional en población [Internet] [consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-estado-nutricional-en-poblacion>.
- Salazar Gómez I. Nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa, Los Olivos - 2016 [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería] [Internet] Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018 [Consultado 2020 Ene 16] Disponible en: http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/197/Salazar_IA_tesis_enfermeria_uch_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
- Gonzaga Hernández EC, Ramsin YC. Análisis del tratamiento utilizado en pacientes ambulatorios de 1 a 14 años diagnosticados con Anemia Ferropénica atendidos en el Consultorio Médico Emmanuel Orsini-Nueva Vida, Ciudad Sandino, Managua Enero-Junio 2015 [Seminarío de graduación para optar al título de licenciado en Química Farmacéutica] [Internet] Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua; 2016 [Consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/2557/1/45099.pdf>.
- Junta de Extremadura. Dirección General de Salud Pública Guía de alimentación para centros escolares [Internet] [Consultado 2020 Ene 16] Disponible en: https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/CustomContentResources/Gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n%20para%20centros%20escolares.pdf
- Fernández L. Impacto de un programa educativo en la adopción de un estilo alimentario saludable en niños del primer grado. *Rev Cienc Salud* [Internet]. 2007; 3(2): 96-105 [Consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <http://posgrado.upeu.edu.pe/revista/filev3/96-.pdf>
- Retamozo Gózar C. Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una Institución Educativa, 2014 [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería] [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina; 2015 [Consultado 2020 Ene 16] Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4084/Retemozo_gc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arteaga A. El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. *RMCLC* [Internet] 2012; 23(2): 145-53 [Consultado 2020 Ene 16] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702912>.