

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Nutrición Humana



Hábitos alimentarios y nivel de conocimiento de loncheras saludables en madres con niños de 3 a 5 años de la Región San Martín

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Por:

Gabriela Vilca Reategui

Asesor:

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

Lima, febrero de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Yaquelin Eveling Calizaya Milla, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Hábitos alimentarios y nivel de conocimiento de loncheras saludables en madres con niños de 3 a 5 años de la Región San Martín”** del autor Gabriela Vilca Reategui tiene un índice de similitud de 10 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de febrero del año 2026.



Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 16 día(s) del mes de febrero del año 2022, siendo las 11:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) Mg. Mery Rodríguez Vázquez, el (la) secretario(a): Mg. María

Bernarda Collantes Cosco y los demás miembros: Mg. Tárta Gleyda Lozano López y el (la) asesor(a) Mg. Vasqueña Exsling Calizaya Milla

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Hábitos alimentarios y nivel de conocimiento de lecheras saludables en madres con niñas de 3 a 5 años de la región San Martín. de los (las) bachilleres:

- a) Gabriela Vilca Reategui
- b) _____
- c) _____

conducente a la obtención del título profesional de: Nutrición Humana
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Gabriela Vilca Reategui

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>B</u>	<u>A-</u>	<u>Muy Buena</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

Miembro

Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

Miembro

Bachiller (c)

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a mis padres por su apoyo incondicional, a mi hija por ser el motivo y la razón de perseguir mis sueños, proyectos y metas profesionales.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer a Dios, por permitir llegar hasta donde estoy a pesar de las adversidades. A mi asesora Mg. Yaquelin Calizaya por sus tiempo y conocimientos brindados en todo este proceso. También agradezco a mi tío Juan Luis Ruiz que fue parte de este proceso.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTOS.....	V
TABLA DE CONTENIDO.....	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	IX
1. INTRODUCCIÓN.....	10
2. MATERIALES Y MÉTODOS.....	12
3. RESULTADOS.....	16
4. DISCUSIÓN.....	22
6. REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	33
Tabla Suplementaria S1. Características sociodemográficas según grupo de edad materna	33
Tabla Suplementaria S2. Prácticas de alimentación y acceso a los alimentos según grupo de edad materna.....	35
Tabla Suplementaria S3. Correlación entre hábitos alimentarios y conocimiento	36
Tabla suplementaria S4. Asociaciones bivariadas con los hábitos alimentarios (adecuados vs. inadecuados).....	37

Hábitos alimentarios y conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares: un estudio analítico transversal.

Gabriela Vilca Reategui ¹, Tabita E. Lozano López ¹, María Bernarda Collantes Cossio ¹ and Yaquelin E. Calizaya-Milla ^{2,*}

¹ Escuela Profesional de Nutrición Humana, Universidad Peruana Unión, Chosica, Perú.

² Grupo de Investigación en Análisis Físicoquímicos y Pruebas Biológicas en Alimentos (AFPBA), Escuela de Nutrición Humana, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

* Correspondence: yaquelincalizaya@upeu.edu.pe; Tel.: +51 972 256 511

RESUMEN

Antecedentes: Las madres y los cuidadores influyen en los patrones de alimentación de los niños en edad preescolar, incluidos los alimentos empacados para la escuela. Sin embargo, no está claro si el conocimiento sobre las loncheras saludables se traduce en hábitos dietéticos domésticos más saludables.

Métodos: Realizamos un estudio analítico transversal que incluyó a 513 madres / cuidadoras de niños en edad preescolar (3-5 años). Los datos se recolectaron del 17 de marzo al 28 de mayo de 2025, utilizando dos cuestionarios validados que evaluaron (i) hábitos dietéticos (clasificados como adecuados vs. inadecuados) y (ii) conocimiento de loncheras saludables (bajo, medio, alto). La edad materna se categorizó como más joven (≤ 30 años) y mayor (≥ 31 años). Las comparaciones grupales utilizaron pruebas de chi-cuadrado. La correlación de Spearman evaluó la asociación entre hábitos dietéticos y puntajes de conocimiento. Los predictores de hábitos dietéticos adecuados se examinaron mediante regresión logística binaria y se informaron como odds ratios ajustados (aOR) con intervalos de confianza (IC) del 95%. Debido a que el bajo conocimiento fue raro ($n = 10$), el modelado de conocimientos comparó solo el medio versus el alto ($n = 503$).

Resultados: Se observaron hábitos dietéticos adecuados en el 94,0% de los participantes. El conocimiento de la lonchera fue principalmente medio ($n = 464$; 90,4%), seguido de alto ($n = 39$; 7,6%) y bajo ($n = 10$; 1,9%). Los hábitos dietéticos y las puntuaciones de conocimiento mostraron una correlación débil y no significativa

(Spearman $r = 0,068$; $p = 0,123$). En los análisis ajustados, los hábitos dietéticos adecuados se asociaron con una menor frecuencia de compra de alimentos ultraprocesados (OR = 0,279; IC 95%: 0,140 - 0,556), inclusión de frutas / verduras en las comidas (OR = 18,071; IC 95%: 4,728 - 69,067) y consumo de > 3 comidas principales / día (OR = 2,849; IC 95%: 1,136 - 7,146). Para el conocimiento, las madres más jóvenes tuvieron mayores probabilidades de conocimiento medio (vs. alto) (OR = 4,004; IC 95%: 1,643 - 9,762).

Conclusión: El conocimiento sobre lonchera fue en gran medida moderado y no se asoció de manera significativa con los hábitos dietéticos. Las prácticas domésticas, en particular el suministro de frutas / verduras y la reducción de la compra de alimentos ultraprocesados, estaban más fuertemente vinculadas a hábitos dietéticos adecuados que al conocimiento solo.

Keywords: Hábitos dietéticos; conocimiento de loncheras; preescolares; madres; alimentos ultraprocesados; estudio transversal.