

Universidad de Lima  
Facultad de Comunicación  
Carrera de Comunicación



**DISEÑO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE  
RESPONSABILIDAD SOCIAL DE UNA  
EMPRESA CONSTRUCTORA: “LONCHERAS  
SALUDABLES” PARA LA MEJORA DE LA  
NUTRICIÓN INFANTIL EN ESCOLARES DE  
PAMPLONA ALTA, LIMA**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Comunicación

**María Carolina Loor Solano**

**Código 20112847**

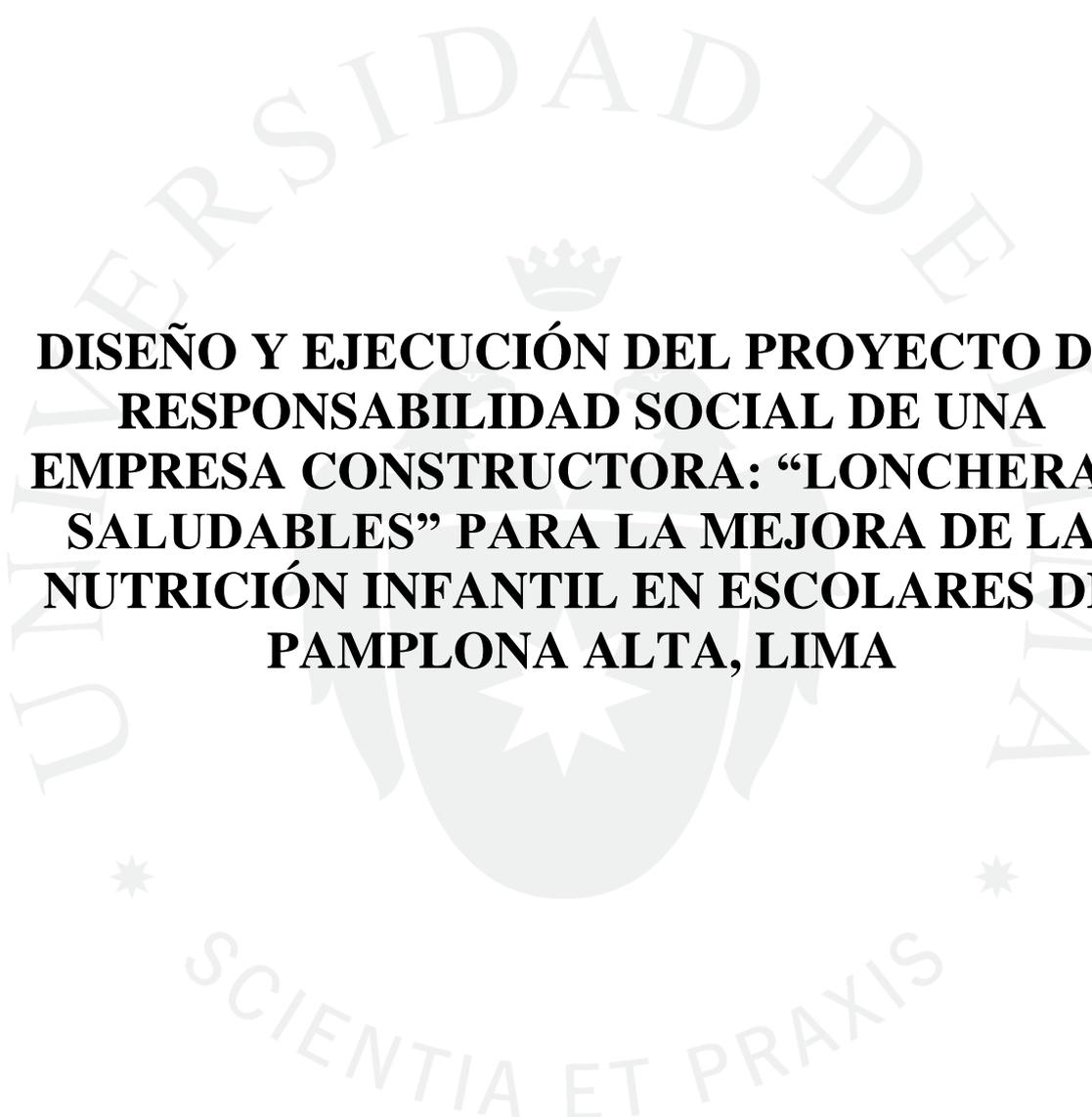
**Asesora**

Julianna Paola Ramírez Lozano

Lima – Perú

Julio del 2017





**DISEÑO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE  
RESPONSABILIDAD SOCIAL DE UNA  
EMPRESA CONSTRUCTORA: “LONCHERAS  
SALUDABLES” PARA LA MEJORA DE LA  
NUTRICIÓN INFANTIL EN ESCOLARES DE  
PAMPLONA ALTA, LIMA**

# INTRODUCCIÓN

En el Perú, como en otros países del mundo, la malnutrición se ha convertido en un problema muy preocupante, puesto que incremento conduce a los seres humanos a sufrir de diversas enfermedades relacionadas con el sobrepeso y obesidad, especialmente en niños de edad escolar. Esto se debe a varios factores como: consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, en conjunto con la falta de actividad física, entre otros.

Según el Informe de Investigación N° 65 /2014-2015, Desnutrición Infantil en el Perú:

La desnutrición infantil es el resultado del consumo insuficiente de alimentos balanceados que contengan los micronutrientes necesarios para el desarrollo pleno del organismo, el mismo que da lugar a tres tipos de desnutrición (crónica, aguda y global). Este problema está estrechamente relacionado con los niveles de pobreza como determinante básico y con las condiciones de acceso al servicio de agua potable, vivienda segura, salud y educación. (Sirena Salcedo, 2014, p.3)

Como resultado de esta alimentación no saludable, según lo indicó la nutricionista Mayela Ramírez, del Hospital de la Solidaridad, durante la Conferencia Internacional de Nutrición y Obesidad del Ministerio de Salud (2012): “En Lima existe un 25% de sobrepeso y 28% de obesidad en niños de 6 a 9 años de edad” (párr. 2). Asimismo, sostuvo que, a nivel del país, existe un índice de obesidad infantil muy elevado que sigue creciendo con el paso de los años, cuyo porcentaje fue de un 23% en el año 2012.

Por otro lado, en un estudio realizado sobre la obesidad infantil, Elizabeth Solís, especialista en nutrición y directora del programa estatal Salud para aprender de México, y quien llegó al país para un congreso por la sociedad Peruana de Nutrición en temas de obesidad infantil (2015), señala que: “El 30% de los casos son por factores genéticos, mientras que el 70% restante por externos, como el ambiente, rutinas, psicológicos, etc.” (párr. 9)

Así, ante estas cifras preocupantes y con el propósito de contribuir al mejoramiento de la alimentación en niños y niñas de edad escolar, la empresa constructora implementó el programa social Loncheras Saludables (versión piloto), en la Institución Educativa N° 7081 José María Arguedas, Distrito San Juan de Miraflores, Lima, beneficiando a 43 madres y padres de familia de niños y niñas entre los seis y siete años de edad de un nivel socioeconómico B-C.

Este programa piloto fue una vía más directa de acercar al Estado hacia la población, estableciendo un lazo fuerte de confianza y relacionamiento por parte de la empresa constructora con los actores del programa que son el Colegio José María de Arguedas y el Centro de Salud de la zona, ambos pertenecientes al Estado. Ello debido a que los talleres fueron dictados por la nutricionista señora Betty Rojas Mascco, quien trabaja en el Centro de Salud Túpac Amaru de Villa.

El objetivo general del programa fue el de concientizar a los padres de familia de la unidad educativa, sobre la importancia de una nutrición balanceada y saludable con el fin de elaborar loncheras nutritivas para los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa José María Arguedas, ubicada en el distrito de San Juan de Miraflores.

Dentro de los objetivos específicos se consideró:

- Diagnosticar el estado nutricional de las y los estudiantes del primer grado de primaria, a través de una encuesta a los padres de familia y un examen antropométrico.
- Promover la participación de los padres de familia a los talleres aplicativos e incentivarlos a replicar lo aprendido en su vida diaria.
- Enseñarles a los mencionados padres cómo preparar una lonchera nutritiva de forma divertida, económica y sencilla.
- Fortalecer la alianza con la Directora de la Institución Educativa, así como con la nutricionista del Centro de Salud más cercano y contar con su apoyo para la implementación del proyecto.

Al ser un proyecto piloto, se decidió trabajar con una muestra pequeña para

poderlo manejar adecuadamente. En base a eso se tomaron ciertas premisas para definir el público con el que se trabajó, con respecto a la institución educativa (IE) se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

1. La IE debía estar dentro de la zona de influencia directa o indirecta de la obra de construcción denominada “Alipio Ponce”, realizada por la empresa constructora, ubicada en la carretera Panamericana Sur. La empresa a través de un estudio de impacto ambiental aprobado por el Ministerio de Transporte y Comunicaciones del Perú, determinó que un punto pertenecía al área de influencia directa si estaba ubicada a 100m lineales de distancia de la obra; y al área de influencia indirecta si estaba ubicada a 300m lineales.
2. La empresa, anteriormente ya había trabajado con el mencionado colegio en la aplicación de otro proyecto “SOMOS-Un Gol para la Vida”, y su respuesta fue positiva. Con este antecedente se creó una muy buena relación entre la empresa y los miembros de la IE lo que facilitó la ejecución y aplicación del proyecto.
3. La IE debía contar con las secciones de primaria y secundaria, lo cual permitiría que el conocimiento aprendido durante la ejecución del proyecto pueda ser transmitido, implementado y mejorado a lo largo de la permanencia de los alumnos en la IE.

Por otro lado, existen otros criterios como: ubicación, lengua, accesibilidad, facilidad de profesionales especializados (que exista una posta médica gubernamental cerca de la IE), infraestructura, relación frecuente entre docentes y padres de familia y por último el nivel socioeconómico de los beneficiados.

De esta manera, la institución educativa que cumplió a cabalidad con todos los criterios de selección antes expuestos, fue la IE José María de Arguedas, la cual está ubicada dentro del área de influencia indirecta (250m lineales aprox.), de la obra de Alipio Ponce.

## DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO

A continuación, se describirá el desarrollo del trabajo teniendo como base la teoría de Carlos del Valle Rosas (2003), en la cual utiliza cinco pasos: análisis, planificación, anteproyectos y bocetos/ producción, difusión o implementación del proyecto y por último, supervisión y evaluación (p.78).

### 1. Análisis

Una de las principales acciones que se realizó antes de iniciar con la planificación del proyecto piloto, fue hacer una observación general en la IE seleccionada, pero con mayor atención en los niños y niñas de primer grado de primaria; luego de haber analizado la situación nutricional en la IE, se pudo deducir que no existía una cultura de comida saludable. Pues, al revisar las loncheras de los niños, lo que predominaba era la “comida chatarra”, además se conoció que, al menos una vez a la semana, los alumnos de secundaria vendían salchicha frita a los demás grados del colegio, incluyendo a los profesores y lo más preocupante fue que las ventas eran todo un éxito.

Durante esta etapa se hizo un reconocimiento de la zona para ubicar el centro de salud más cercano a la IE José María de Arguedas; como resultado se encontró el Centro Salud Túpac Amaru donde se contactó con la nutricionista del mismo, la señora Betty Rojas, y se le presentó el proyecto para trabajar en conjunto.

Teniendo ésta y algunas otras observaciones como referencia, se elaboró una encuesta dirigida a los padres de familia de primer grado de primaria de la IE en mención y se la hizo llegar a través de los tutores de cada sección. En esta encuesta se quiso descubrir algunos aspectos relacionados al tema, tales como: el interés de los padres de asistir a charlas práctico-informativas sobre alimentación saludable, los horarios en los que estarían dispuestos a asistir, así como también tener una cifra definida del valor de preparación de cada lonchera (Ver anexo 1).

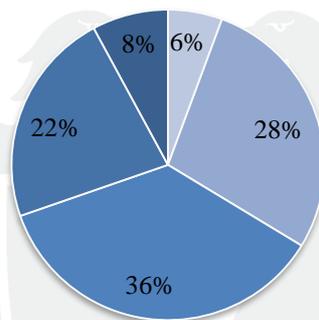
Con respecto al costo total de los productos que iban a estar dentro de la lonchera, la encuesta demostró, que más de la mitad del público objetivo, gastaba entre uno y dos soles diarios en su elaboración (Ver figura 2.1). Es por eso que, junto con la nutricionista, se decidió que el presupuesto para la elaboración de la lonchera saludable sería de un sol, con el cual se podía armar un sin número de combinaciones.

Gráfico Nro. 2.1

Tabulación de la encuesta referencial a padres de familia de la IE

**¿Cuál es el presupuesto que designa para la lonchera de su hijo/a o para que compre en el kiosco a diario?**

■ Menos de un sol ■ Un sol ■ Dos soles ■ Más de dos soles ■ Vacía



Fuente: elaboración propia con información de los padres de familia

Otro aspecto fundamental fue determinar la selección de los componentes de las loncheras saludables, para ello se buscó que los alimentos sean nutritivos y que principalmente se produzcan o vendan en la zona, a un precio razonable, con el fin de que estén al alcance de los padres de familia.

## 2. Planificación

Se realizaron varias reuniones con la nutricionista para decidir el contenido de los talleres y de los folletos; además se programaron dos evaluaciones antropométricas para todos los alumnos de primer grado de primaria de la IE, las mismas que se decidieron realizar, una semana antes de iniciar los talleres y un año después de culminado el

proyecto. También se decidió invitar a una chef voluntaria, para que guíe a los participantes en la preparación de los alimentos de las loncheras saludables.

El contenido definido para los talleres fue el siguiente: en el primer taller se habló sobre la importancia de una buena alimentación y los tipos de alimentos que existen; en el segundo taller, sobre la higiene y manipulación de alimentos; en el tercer taller se explicó el significado de una lonchera saludable y su importancia, estos temas fueron impresos y entregados a los participante; por último, en el cuarto taller se dieron una palabras de agradecimiento y se realizó la entrega de un diploma de reconocimiento junto con un modelo de lonchera saludable (Ver anexo 2).

Se dividió cada taller en cuatro partes, exceptuando el último que fue el de clausura. La estructura fue la siguiente:

- a) Debate de apertura: a esta fase se le destinó diez minutos aproximadamente, en los cuales se explicó en términos generales lo que se iba a tratar en el taller del día; además, se entregó la hoja de asistencia para su firma y finalmente, se hizo un pequeño recordatorio mediante juegos o preguntas sobre la sesión anterior (no aplica para taller inicial).
- b) Actividad principal: duró aproximadamente quince minutos, los cuales fueron destinados a la exposición del tema principal, a cargo de la nutricionista.
- c) Preguntas y respuestas: se le dedicó quince minutos aproximadamente, tiempo que en algunas ocasiones fue extendido, según la necesidad, para responder dudas o intervenciones que tenían los presentes. En este espacio intervinieron tanto la nutricionista como la chef, ya que ambas dominaban los temas previamente expuestos. Las preguntas que se podían realizar en este lapso de tiempo no necesariamente debían ser sobre el contenido del taller; sino también, dudas cotidianas relacionadas a la salud y a la alimentación, incluso consejos que les podían servir en su día a día.

- d) Actividad y cierre: Tomó aproximadamente veinte minutos, destinados a la realización de un juego para medir lo aprendido o para la preparación de una receta que se pueda usar para una lonchera saludable, la misma que trajo consigo la degustación de los alimentos preparados, con el fin de que los padres puedan medir o tener una idea de cuánta acogida iba a tener con su hijo/a. Además, se realizaron preguntas de reforzamiento y retroalimentación sobre los temas tratados.

Con respecto a las combinaciones de alimentos que se iban a preparar en los talleres, se decidió por hamburguesas con sangrecita de pollo, acompañada de agua de canela y mazamorra de maíz; sin embargo, la chef presentó más opciones visuales de otras recetas que fueron bien acogidas y preparadas en los diferentes talleres.

Luego de observar a través de la encuesta inicial que los padres de familia tenían un gran interés de asistir a charlas sobre alimentación saludable, se envió una semana y media antes de iniciar los talleres, un volante para invitarlos a participar del programa y debían de confirmar su asistencia y horario en el que podían asistir. De esta manera se pudo tener una idea de la cantidad aproximada de asistentes y contar con los materiales necesarios. (Ver anexo 3)

Para la elaboración del presupuesto, al inicio se consideraron solo los gastos que cubrían hasta la implementación de la lista de cotejo; pues la idea del “día del compartir”, surgió luego de ver las bondades del proyecto, lo que incrementó el costo final del mismo a un total de S/3.053,45. Los proveedores fueron elegidos por el encargado del área de logística que según los procedimientos de la empresa, son los autorizados para manejar y contactar con los proveedores de su base de datos.

### **3. Anteproyectos y bocetos, producción**

Para poder definir el logotipo que representaría al programa, se realizaron varias reuniones con el equipo humano del área de responsabilidad social de la empresa constructora y se basó en dos puntos específicos. El primero fue transmitir a través de

una imagen la esencia del proyecto que es la correcta nutrición en los niños de etapa escolar; y el segundo punto partió de una visión a largo plazo, puesto que al ser éste un proyecto piloto, que buscaba extenderse a otras IE y abordar más secciones de cada una de ellas. Luego de una lluvia de ideas, se definieron los siguientes parámetros para concebir el logotipo final:

- a) Representando la esencia del programa, el esfuerzo de los padres y el medio para conseguir los objetivos, se definió colocar una lonchera, la misma que sería la portadora de los menús saludables.
- b) Considerando que los beneficiarios finales de éste programa serían los niños, se colocó una cuerda que representa niños alegres, activos, saludables y con mucha energía.
- c) Considerando que la promotora del programa sería la Empresa Constructora, se decidió usar el color rojo como predominante en función de la marca a la que se representa.

Uniando estos tres criterios de una manera artística, se obtuvo como versión final el logotipo del programa.

Figura Nro. 2.1  
Logotipo del programa piloto Loncheras Saludables



Fuente: elaboración de la empresa

Por otro lado, se utilizaron distintos tipos de materiales visuales a lo largo de todo el proyecto. Se elaboraron cuatro presentaciones de diapositivas para las cuatro diferentes sesiones, cada una contenía la información que le correspondía a dicho taller. La información expuesta se obtuvo de diferentes fuentes bibliográficas y de internet, así como de reuniones de trabajo con la nutricionista. Finalmente, la última presentación,

que fue usada en la clausura, constó tan sólo de fotos tomadas en los talleres anteriores para que los padres y directivos pudieran apreciarlas.

Solo en el primer taller, se entregó como material visual un *folder* con la información de lo que se iba a hablar en cada sesión para que lo puedan usar como apoyo en su vida cotidiana; además, contenía hojas en blanco para sus apuntes (Ver anexo 4).

Se enviaron distintos tipos de invitaciones: para asistir a los talleres, se envió el ya mencionado volante; para la clausura, invitaciones personalizadas, con las cuales se buscó crear un mayor compromiso con los padres y que sepan la importancia de su presencia; además, se quería hacer hincapié en la fecha y en la hora porque solo hubo un acto de clausura (Ver anexo 5). Finalmente, la tercera invitación enviada fue la del “día del compartir” explicándoles en qué iba a consistir la actividad y el requerimiento de que sus hijos lleven ese día una lonchera totalmente saludable para compartir con el resto de sus compañeros (Ver anexo 6).

En la ceremonia de clausura, se realizó la entrega de diplomas a cada uno de los participantes como muestra de reciprocidad al esfuerzo que hicieron, a su colaboración, entusiasmo y compromiso que demostraron en el desarrollo de los talleres. Este reconocimiento se hizo a través de diplomas, ya que el proyecto “Loncheras Saludables” fue concebido como un programa educacional, con contenidos y objetivos técnicos-saludables, destinados a un sector de la población de escasos recursos (Ver anexo 7).

Otro de los materiales utilizados fue una lista de cotejo que contenía tres grandes componentes: preparación de loncheras saludables, alimentación saludable e higiene y manipulación de alimentos, rubros que resumen los temas tratados en los talleres. Esta lista fue aplicada por los tutores de cada aula a los alumnos, una semana después de finalizar los talleres y por un periodo de cinco días. Luego se hizo la tabulación, sólo con los resultados de los niños/as cuyos padres asistieron a los talleres (Ver anexo 8).

También se realizó una pequeña encuesta diaria que fue entregada al finalizar cada taller, excepto el día de la clausura, con el fin de conocer si les gustó o no la sesión y en qué aspectos se podrían mejorar. (Ver anexo 9)

#### **4. Difusión o implementación del proyecto**

Esta fase comprende las sesiones de los talleres, la clausura y el “día del compartir”. Se realizaron tres sesiones teórico-prácticas, dirigidas a los padres y madres de familia, los días lunes 9, jueves 12 y martes 17 de noviembre del año 2015, en dos horarios, de 8.30 a 9.15 horas y de 18.30 a 19.15 horas.

La clausura se realizó el jueves 19 de noviembre en un solo horario (8.30 horas) y se inició con las palabras de agradecimiento por parte de los encargados del taller, de la directora de la IE y del director de la empresa constructora, haciendo referencia a la constancia, entusiasmo y participación de los padres de familia. Luego se recibieron dos testimonios sobre lo aprendido en los talleres por parte de un padre y una madre asistentes. Como actividad principal, se hizo la entrega de un diploma de reconocimiento y compromiso a cada participante, junto con una lonchera saludable para incentivar su uso. Finalmente, se dieron unas palabras de despedida por parte de uno de los encargados del taller y se sirvieron bocaditos saludables.

El “día del compartir” fue concebido como la actividad que cerraba todo el proyecto piloto y se invitó a todos los alumnos de primer grado de primaria, independientemente si sus padres asistieron o no a los talleres. Se llevó a cabo el día jueves 9 de diciembre a las 9.30 horas en el patio de la IE en compañía de las respectivas tutoras. Esta actividad comenzó con el correcto lavado de manos de los alumnos y luego cada uno compartió con sus compañeros los alimentos de las loncheras enviados por sus madres. Adicionalmente, la empresa colaboró en este día enviando manzanas, barras de cereal y botellas con agua para cada uno de los alumnos.

#### **5. Supervisión y evaluación**

Una semana después de finalizar las sesiones de los talleres, cada tutor de aula aplicó la lista de cotejo a todos sus alumnos durante un periodo de una semana, luego los

encargados del proyecto hicieron la tabulación de los datos considerando sólo a los niños/as cuyos padres asistieron a los talleres (Ver anexo 8).

La segunda evaluación antropométrica se aplicó un año después de la primera, se pesó y midió a todos los niños y niñas de segundo grado de primaria pero la tabulación de resultados se consideró únicamente a los niños y niñas que participaron de la primera evaluación.



## FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

La Organización Internacional para la estandarización (ISO), a través de la Guía ISO 26000, define a la responsabilidad social (RS) como:

La responsabilidad de una organización por los impactos de sus decisiones y actividades en la sociedad y al medio ambiente, mediante un comportamiento ético y transparente que: contribuye al desarrollo sostenible, incluida la salud y el bienestar social, tiene en cuenta las expectativas de los grupos de interés, actúa conforme las leyes aplicables y las normas internacionales de comportamiento y se encuentra integrada en toda la organización, y se pone en práctica en sus relaciones.

Por su parte, Navarro, define la Responsabilidad Social Empresarial (RSE) de la siguiente manera:

La RSE implica, en primer lugar, la libertad de elección y, en segundo lugar, compromiso voluntario con los “*stakeholders*” o grupos de interés,.... en RSE son “*stakeholders*” todos aquellos que, de una forma u otra, afectan o pueden ser afectados por las decisiones de la empresa. (Navarro García, 2011, pp. 33-34)

Teniendo como referencia las definiciones de RS, el proyecto piloto atiende a un problema social de una de las zonas afectadas por la obra, la mala alimentación en los menores de edad. Tomando en cuenta el mapa de Canessa y García (2000) respecto a los diferentes grupos básicos de grupos de interés, es importante recalcar que la comunidad beneficiada, a pesar de pertenecer al “*stakeholder*” de la institución contratante de la obra (Municipalidad de Lima), fue atendida con el proyecto por estar dentro de la zona de influencia indirecta de la obra.

Además, como menciona Navarro García (2011): “El factor diferencial se encuentra en la respuesta que comporta un cierto equilibrio entre los intereses empresariales y los de sus “*stakeholders*.” (p.72)

En este caso, existe un “ganar–ganar”, pues la empresa al implementar este programa, les brinda a los beneficiarios conocimientos sobre temas de nutrición que se espera sean sostenibles y replicados con el tiempo; también, al crear un vínculo con la nutricionista del Centro de Salud de la zona, los padres y madres de familia se sentirán más familiarizados con el mismo. Por su parte, la empresa obtiene una licencia social frente a los pobladores del sector, optimizan sus relaciones y hay mejor aceptación, lo que permite que la ejecución de la obra avance sin mayores contratiempos.

Además, se puede considerar al proyecto como una campaña social ya que según Ramírez Lozano:

Tienen como objetivo social la búsqueda de un cambio de comportamiento o la adopción de prácticas en los públicos. Los mensajes informativos y formativos que ofrece la campaña contribuirán directamente a la mejora de la calidad de vida de los públicos a quienes van dirigidos (Ramírez Lozano, 2017, p.103).

El programa piloto se realizó teniendo como referencia la teoría de Etapas del cambio, modelo de Prochaska y DiClemente (1982), que muestra el proceso que las personas pasan para lograr un cambio de conducta sobre un problema específico, resaltando a la motivación como un factor fundamental para lograr el cambio conductual del sujeto, el cual asume un rol activo. (p.23)

Este modelo presenta seis etapas, sin embargo para este proyecto se basó en cinco: pre-contemplación, contemplación, decisión/determinación, acción y mantenimiento. Estas etapas se las concibe como un círculo ya que según los autores, el sujeto puede avanzar o retroceder en ellas varias veces hasta llegar a la etapa final, ya que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante los estímulos de cambio de conducta.

Para el caso del proyecto piloto, se consideró que en la etapa de pre-contemplación, cuando los padres no estaban conscientes del problema que atravesaban sus hijos, no intervino ningún estímulo creado por la empresa; en la etapa de contemplación, el elemento usado para que los padres consideren participar en el programa fue la primera encuesta referencial donde se presentaron varias preguntas

relacionadas al tema nutricional; la etapa de intensión/determinación, se incentivó a través del "flyer" de invitación y confirmación de asistencia mediante el cual los padres de familia interesados pudieron confirmar su participación a los talleres; en la etapa de acción, el estímulo fue la ejecución de los talleres en los cuales los padres de familia fueron partícipes; y finalmente, en la etapa de mantenimiento, intervino el folleto previamente brindado para que los beneficiarios se motiven y recuerden aplicar en su vida diaria los conocimientos adquiridos para hacer de éstos un hábito.

Gráfico Nro. 3.1

### Diagrama de Teoría de Etapas del Cambio



Fuente: Prochaska y DiClemente (1982)

Por otro lado, según Carlos del Valle Rosas en su libro *Comunicar la Salud*, 2003, p.78) existen cinco pasos que todo plan debe considerar para tener una buena comunicación en los programas de salud: Análisis; Planificación; Anteproyectos y bocetos, validación y producción; difusión; supervisión y evaluación.

Tabla Nro. 3.1

**Teoría de Del Valle**

| <b>Etapas de la teoría de Carlos del Valle Rosas</b>    |  | <b>Aplicado en el proyecto</b>  |
|---|--|---|
| <b>ANÁLISIS</b>   | De la salud pública, del público al que va destinado el programa, los comportamientos actuales y los que se proponen, así como de los recursos y limitaciones del programa.                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación de la institución educativa José María de Arguedas</li> <li>• Reconocimiento de la zona</li> <li>• Encuesta dirigida a los padres de familia de primer grado de primaria del colegio José María de Arguedas</li> <li>• Compromiso con la doctora Betty Rojas</li> <li>• Establecimiento de presupuesto para las loncheras saludables</li> <li>• Selección de componentes de las loncheras saludables</li> </ul>      |
| <b>PLANIFICACIÓN</b>                                    | Del plan de salud pública basándose en la información de que se disponga sobre el tema de salud, del público al que se dirige el programa, de los medios de comunicación y de los recursos disponibles | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programación de la evaluación antropométrica</li> <li>• Alianza con la chef voluntaria</li> <li>• Selección del contenido de los talleres</li> <li>• Selección del contenido de los folletos</li> <li>• Programación de los talleres</li> <li>• Definición de las combinaciones de los alimentos a preparar en los talleres</li> <li>• Elaboración de invitación a los talleres</li> <li>• Elaboración de presupuesto</li> </ul> |
| <b>ANTEPROYECTOS Y BOCETOS, VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN</b> | De los materiales apropiados, ya sean impresos, de audio, visuales o de asesoría.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Logo</li> <li>• Material visual: diapositivas, separatas informativas, diplomas/invitaciones y juegos.</li> <li>• Lista de cotejo</li> <li>• Encuesta diaria</li> <li>• Invitación al día del compartir</li> </ul>   |
| <b>DIFUSIÓN</b>   | Del programa de comunicación y de los grupos que van a facilitar la difusión del servicio.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones</li> <li>• Clausura</li> <li>• Día del compartir</li> </ul>   |
| <b>SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN</b>                         | Decidir si el programa se está realizando bien, hacer correcciones a medio camino en la estrategia o en los materiales, evaluar el impacto general del programa y de sus partes.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de lista de cotejo</li> <li>• Tabulación de resultados</li> </ul>   |

Fuente: elaboración propia, basado en la teoría de Carlos del Valle.

Al momento de la planificación y ejecución de los talleres, fue fundamental aplicar juegos ya sea como reforzamiento o como introducción a uno de los temas a tratar. Se dio mucho énfasis a la importancia que tiene el juego en la facilidad de aprendizaje y la satisfacción del mismo para los beneficiarios; pues, como menciona la autora en el artículo “El juego, una estrategia importante”:

“el juego en el aula sirve para facilitar el aprendizaje siempre y cuando se planifiquen actividades agradables, con reglas que permitan el fortalecimiento de los valores: amor, tolerancia grupal e intergrupal, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, que fomenten el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, todos ellos –los valores- facilitan el esfuerzo para internalizar los conocimientos de manera significativa y no como una simple grabadora. (Minerva Torres, 2002, p. 291)

Para medir los resultados, es importante mencionar que había un total de 96 estudiantes en primer grado de primaria, de los cuales 89 padres y madres de familia respondieron a la encuesta referencial inicial los mismos que estaban conscientes de la importancia de una alimentación saludable.

Respecto al envío de loncheras para sus hijos, el 82% de los padres contestó que sí; el 16% enviaba dinero y un 1 por ciento no contestó.

Para el presupuesto destinado diariamente a la alimentación escolar, el 6% gastaba menos de un sol, el 28% un sol, el 36% dos soles, el 22 % más de dos soles y el 8 por ciento no contestó.

En cuanto al interés de los padres de familia por conocer lo que consumen sus hijos en la escuela, el 73% contestó positivamente, el 24% no estuvo interesado y el 3% no contestó.

En la quinta pregunta la respuesta mayoritaria fue que frecuentemente les mandaban opciones saludables a sus hijos. Sin embargo, mediante la observación presencial por parte de los encargados del proyecto, se evidenció lo contrario, ya que la mayoría de los niños/as consumía alimentos no saludables a diario.

Respecto al interés de asistir a los talleres, el 91% estuvo interesado; finalmente, en relación a los horarios de los talleres, el 41% escogió el turno de la mañana y el porcentaje restante entre tarde o noche. (Ver anexo 10)

Se realizó una comparación de resultados con respecto a las dos evaluaciones antropométricas aplicadas a los alumnos.

Tabla Nro. 3.2

**Comparación de resultados de evaluación antropométrica**

| Evaluación Antropométrica 2015 |                           |                |                   | Evaluación Antropométrica 2016 |                           |                |                   |
|--------------------------------|---------------------------|----------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------|-------------------|
| <b>1°A</b>                     |                           | <b>1°A</b>     |                   | <b>1°A</b>                     |                           | <b>1°A</b>     |                   |
| Tot. Alumnos: 33               | <b>Estado nutricional</b> | <b>Alumnos</b> | <b>Porcentaje</b> | Tot. Alumnos: 31               | <b>Estado nutricional</b> | <b>Alumnos</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Faltaron: 10                   | Normal                    | 9              | 39.20%            | Faltaron/deserción escolar: 15 | Normal                    | 7              | 43.70%            |
| Tot. Evaluados: 23             | Riesgo nutricional        | 4              | 17.40%            | Tot. Evaluados: 16             | Sobrepeso                 | 4              | 25.20%            |
|                                | Sobrepeso                 | 4              | 17.40%            |                                | Obesidad                  | 5              | 31%               |
|                                | Obesidad                  | 6              | 26%               |                                |                           |                |                   |
| <b>1°B</b>                     |                           | <b>1°B</b>     |                   | <b>1°B</b>                     |                           | <b>1°B</b>     |                   |
| Tot. Alumnos: 34               | <b>Estado nutricional</b> | <b>Alumnos</b> | <b>Porcentaje</b> | Tot. Alumnos: 33               | <b>Estado nutricional</b> | <b>Alumnos</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Faltaron: 6                    | Normal                    | 12             | 42.80%            | Faltaron/deserción escolar: 8  | Normal                    | 7              | 28.00%            |
| Tot. Evaluados: 28             | Riesgo nutricional        | 3              | 10.80%            | Tot. Evaluados: 25             | Sobrepeso                 | 10             | 40.00%            |
|                                | Sobrepeso                 | 9              | 32.10%            |                                | Obesidad                  | 8              | 13.30%            |
|                                | Obesidad                  | 3              | 10.80%            |                                |                           |                |                   |
| <b>1°C</b>                     |                           | <b>1°C</b>     |                   | <b>1°C</b>                     |                           | <b>1°C</b>     |                   |
| Tot. Alumnos: 34               | <b>Estado nutricional</b> | <b>Alumnos</b> | <b>Porcentaje</b> | Tot. Alumnos: 30               | <b>Estado nutricional</b> | <b>Alumnos</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Faltaron: 8                    | Normal                    | 5              | 19.30%            | Faltaron/deserción escolar: 15 | Normal                    | 7              | 46.60%            |
| Tot. Evaluados: 26             | Riesgo nutricional        | 8              | 30.70%            | Tot. Evaluados: 15             | Sobrepeso                 | 6              | 40.00%            |
|                                | Sobrepeso                 | 7              | 26.90%            |                                | Obesidad                  | 2              | 13.30%            |
|                                | Obesidad                  | 6              | 23.10%            |                                |                           |                |                   |

Fuente: Elaboración propia con resultados de evaluaciones antropométricas a los niños de la IE

En la segunda evaluación realizada en el año 2016 los alumnos se encontraban en segundo año de primaria y aproximadamente un 25 por ciento de ellos, había desertado de la institución educativa. Cabe recalcar que en el 2016 no se consideró la variable

“riesgo nutricional” ya que según la nutricionista era mejor precisar con las tres variables fundamentales (normal, sobrepeso y obesidad). Cuando se habla de riesgo nutricional, se refiere al estado en el que los niños y niñas se mantienen en una misma talla y peso, pues no están creciendo pero tampoco enfermos; pues en caso desarrollen una enfermedad, se encuentran en riesgo de contraer desnutrición aguda o crónica.

Los resultados mostraron que en el 2015 hubo un 33.77% de alumnos con un estado nutricional normal y en el 2016 un 37.5%, lo que muestra que hubo una mejora de un 3.73% con respecto a esta variable.

Las encuestas realizadas después de algunos de los talleres, mostraron aceptación mayoritaria de los asistentes en relación a al dominio y conocimiento de los temas por parte de las profesionales, al lugar y materiales utilizados, así como a la importancia de los temas. También se dejó libertad a los encuestados para que hagan comentarios respecto al taller recibido, uno de ellos textualmente dice: “La charla es muy interesante y muy importante para nosotros las madres para que nuestros hijos reciban una buena alimentación diaria y estas charlas deberían ser más seguidas” (Ver anexo 9).

Finalmente, en cuanto a los resultados de la lista de cotejo se obtuvo en promedio que: el 92% de los evaluados llevó lonchera; en relación a los componentes de alimentación saludable, el 92% no llevó golosinas; el 87% llevó agua o refresco preparado en casa; un 77% incluía proteínas; y el 86% una fruta. Respecto a la higiene y manipulación de alimentos, el 86% llevó sus alimentos de forma higiénica y el 87% tenía su lonchera limpia (Ver anexo 8).

El Director de la Empresa Constructora al conocer los resultados del proyecto, pidió que sea replicado por los encargados del área de RS de la empresa, en tres colegios de un nuevo frente de la obra, beneficiando así a un público de aproximadamente 300 nuevos alumnos; además, solicitó sacar una nota de prensa en la página oficial de la empresa respecto al proyecto (Ver anexo 11).

## LECCIONES APRENDIDAS

Luego de la ejecución del proyecto y a pesar de los resultados obtenidos, sería importante, para futuras réplicas, profundizar más en los temas tratados e incluso considerar otros aspectos, que en primera instancia no se los consideran ligados al tema central, como por ejemplo la correcta higiene bucal, desparasitación, entre otros. Para ello sería necesario ampliar el número de sesiones, e invitar a profesionales especialistas en estos temas.

1. Según estudios realizados, la edad ideal para aplicar este tipo de proyectos es en niños y niñas de tres a cinco años, pues esta edad es determinante para su completo desarrollo mental y físico. Por lo antes mencionado, sería recomendable que para las réplicas del proyecto, el público objetivo se encuentre dentro de estos parámetros de edad.
2. Para la mejoría del proyecto, es que los asistentes participen más activamente en la preparación de los alimentos; es decir, que cada uno prepare la receta junto con la chef, pues así el aprendizaje sería práctico y eficaz.
3. Con el fin de tener resultados de más largo plazo, sería importante, que la lista de cotejo sea aplicada no solo una semana después, sino también uno, dos meses y hasta seis meses después, resultados que permitirían determinar si finalmente el aprendizaje se convirtió en un hábito.
4. Uno de los aspectos más motivadores de la ejecución de este proyecto fue la aptitud e interés que demostraron los participantes en cada uno de los talleres. El conocimiento de los problemas que ocasiona en sus hijos una mala alimentación, los impulsó a aprender la manera de corregirlo y esto se evidenció en las constantes preguntas, intervenciones y asistencia regular. Así mismo, la preparación e implementación del proyecto no fue tarea fácil, pues existía una serie de posibles factores que ponían en riesgo su ejecución, pero con la buena voluntad y el aporte de todos los participantes se fueron controlando.

5. Según la nutricionista, por experiencias con públicos similares, era muy posible que no exista el interés por parte de los padres de familia en el proyecto, lo que se contrarrestó con la encuesta inicial que generó expectativas en ellos.
6. Es fundamental conocer la importancia de generar reuniones de introducción previas a cualquier implementación de un proyecto, de esta manera poder evitar la posible falta de apoyo por parte de, en este caso, la directora y sub-directora de la IE.
7. La importancia de usar un lenguaje apropiado que permita llegar de tal forma al público objetivo y participantes de los talleres, que les genere motivación en participar y concientizar la importancia del objetivo del programa en sus vidas diarias. El hecho de que los niños acojan de manera positiva las recetas enseñadas a sus padres en los talleres era un punto fundamental, pues de lo contrario no verían la alimentación saludable como algo agradable. Para ello, la chef preparó y aconsejó a los padres que cada receta debía ser preparada y presentada de una manera llamativa y divertida para sus hijos.
8. Finalmente, otra lección aprendida es la importancia de sensibilizar al público al que se quiere llegar a través de diferentes estrategias, entendiendo que no todos tienen la misma capacidad para captar o aplicar lo que se quiere enseñar.

## REFERENCIAS

- Carulla, A. (2015). *LONCHERAS NUTRITIVAS*. Noviembre del 2015, de Adriana Carulla, Vida y Salud Sitio web: [http://www.adrianacarulla.com/index.php?view=article&catid=3%3Aestilo&id=42%3Aloncheras-nutritivas&option=com\\_content&Itemid=37](http://www.adrianacarulla.com/index.php?view=article&catid=3%3Aestilo&id=42%3Aloncheras-nutritivas&option=com_content&Itemid=37)
- Del Valle, C. (2003). *Comunicar la salud entre la equidad y la diferencia*. Temuco, Chile: Ediciones Universidad de La Frontera.
- Garrido, J. (2012). *Índice de obesidad infantil alcanza el 23% en el Perú*. 2015, de Perú21 Sitio web: <http://peru21.pe/actualidad/indice-obesidad-infantil-alcanza-23-peru-2041537>
- Moreno, A., Uriarte, L., & Topa, G. (2010). *La responsabilidad social empresarial*. Madrid: Pirámide.
- Navarro, F. (2012). *Responsabilidad social corporativa: teoría y práctica*. Madrid: ESIC.
- Ramírez, J. (2017). La responsabilidad social en las empresas de comunicación y las campañas sociales. *En Una voz que cambia vidas* (p. 103). Perú: Universidad de Lima. Fondo Editorial.
- Reservado. (2015). *Obesidad infantil: una enfermedad crónica que va en aumento*. 2015, de La República Sitio web: <http://larepublica.pe/salud/4724-obesidad-infantil-una-enfermedad-cronica-que-va-en-aumento>
- Valdivia, G., Morán, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A., & Hidalgo, M. (2012). *Punto Saludable*. Noviembre del 2015, de Gerencia de Desarrollo Humano junto a la Sub Gerencia de Salud y Bienestar Social Sitio web: [http://www.miraflores.gob.pe/Manual\\_del\\_kiosco\\_y\\_lonchera\\_saludable.pdf](http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf)  
[http://revistaargumentos.iep.org.pe/wp-content/uploads/2014/04/aldana\\_marzo2013.pdf](http://revistaargumentos.iep.org.pe/wp-content/uploads/2014/04/aldana_marzo2013.pdf)

William, R. & Rollnick, S. (1999). *LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL*. Barcelona, Buenos Aires y México: PAIDÓS.



ANEXOS



## Anexo 1

Encuesta referencial/encuesta inicial enviada a los padres y madres de los alumnos de primer grado de primaria de la IE José María de Arguedas.

### ENCUESTA REFERENCIAL

Estimados padres de Familia de los y las estudiantes de primer grado de primaria de la Institución José María de Arguedas ubicada en San Juan de Miraflores, Pamplona Alta, la presente encuesta tiene como objetivo recoger información que será usada en el proyecto piloto "Loncheras Saludables". Por favor tomar en cuenta que es anónima y se debe encerrar en un círculo la respuesta deseada. Así mismo se les ruega devolverla hasta el día viernes 23 de Octubre:

1. ¿Considera importante que su hijo/a tenga una buena alimentación?  
A. Si  
B. No
2. Para la hora del recreo usted le manda a su hijo/a: (en caso no le mande nada, dirijase a la pregunta 6)  
A. Lonchera  
B. Dinero para que compre algo en el kiosco  
C. No le manda nada  
Otros (especifique): \_\_\_\_\_
3. ¿Cuál es el presupuesto que designa para la lonchera de su hijo/a o para que compre en el kiosco a diario?  
A. Menos de un sol  
B. Un sol  
C. Dos soles  
D. Más de dos soles
4. ¿Se toma un tiempo para prepararle una lonchera saludable o de hablar con los profesores para saber qué está consumiendo su hijo/a en el colegio?  
A. Si  
B. No  
C. Porque:
5. ¿Cuáles son los alimentos más frecuentes que le manda a diario?  
A. Frutas  
B. Verduras  
C. Galletas, chizitos, papitas, etc.
6. Le interesaría asistir a un taller donde le enseñen sobre nutrición adecuada para su hijo/a y cómo armar una lonchera saludable? (en caso no le interese, aquí termina la encuesta.)  
A. Si  
B. No  
Porque:
7. ¿En qué horarios preferiría que sean los talleres?  
A. En la mañana al momento de dejar a mi hijo  
B. Después de almuerzo  
C. En la noche  
Especificar hora:

Muchas gracias por su participación.

## Anexo 2

Foto de entrega de loncheras saludables y diplomas de reconocimiento en el día de la clausura.



SCIENTIA ET PRAXIS

### Anexo 3

Volante de invitación a los talleres de Loncheras Saludables para los padres y madres de familia de los alumnos de primer grado de primaria de la IE José María de Arguedas.

## ¡LONCHERAS SALUDABLES A TU ALCANCE!



Te invitamos a participar de cuatro talleres donde te enseñaremos a hacer una lonchera saludable de manera fácil, rápida y económica. Acompáñanos en el colegio José María de Arguedas en el laboratorio de primaria.

|   | Fechas:                | Horarios:  |
|---|------------------------|--|
|  | Lunes 9 de noviembre   | Todos los talleres son:<br>8:30am - 9:15am o de<br>6:30 pm a 7:15 pm |
|   | Jueves 12 de noviembre |  |
|   | Martes 17 de noviembre |  |
|   | Jueves 19 de noviembre |  |

Por favor devolver el desplegable a la tutora respectiva

---

Nombre del padre/madre: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_ Grado/sección: \_\_\_\_\_  
Por favor confirmar asistencia:  
 Asistiré                       No asistiré  
Por favor confirmar horario de participación:  
 8:30-9:15 am                       6:30-7:15 pm

## Anexo 4

Material gráfico entregado en la primera sesión a los participantes de los talleres.

### LONCHERAS SALUDABLES

#### GRUPOS DE ALIMENTOS

Toda lonchera saludable tiene que contener tres tipos de alimentos:

#### 1. Alimentos formadores:

Son los encargados de formar y reparar los músculos, la sangre, los dientes y los huesos de los niños y niñas. Estos nutrientes son muy importantes porque ayudan a la formación del niño desde que se encuentra en el vientre materno. Ayudan a adquirir conocimientos, habilidades y tener un buen desarrollo.



Los alimentos formadores se clasifican en 4 grupos:

- ✓ Leches y sus derivados.
- ✓ Carnes
- ✓ Huevos
- ✓ Leguminosas



✓ **Leches y sus derivados** (yogurt, el queso, etc.). Éstos contienen calcio, un mineral que ayuda a que se formen huesos y dientes, fuertes y saludables y los hace más resistentes a las fracturas.



✓ **Carnes:** Son un ingrediente fundamental, ya que contiene un 20 % de proteínas y podemos encontrar muchos minerales que son necesarios para el crecimiento y la liberación de energía del niño.



✓ **Huevos:** fundamentales para la alimentación del niño porque tiene beneficios nutricionales muy buenos.

✓ **Leguminosas:** ayudan a prevenir la obesidad y a tener una mejor digestión.

## LONCHERAS SALUDABLES

### II. Alimentos energéticos:

Son los alimentos que proporcionan las calorías en el cuerpo de los niños, las cuales incrementan la energía y permiten realizar las actividades diarias como bailar, correr, jugar, etc. Estos alimentos se dividen en dos grupos: carbohidratos y grasas.

#### Las grasas

Son el nutriente que más energía aporta y son necesarias en los niños pequeños porque gastan mucha energía a lo largo del día, además las grasas forman parte del sistema nervioso que se está formando, así como de hormonas y tejidos que protegen a sus órganos.

Grasas: palta, aceitunas, aceites de origen vegetal, frutos secos (nueces, almendras, maní, avellanas).

#### Los carbohidratos

Son el principal "combustible" del cuerpo y del cerebro.

Es muy importante que los niños y niñas consuman suficiente de este grupo de alimentos porque desgastan una gran cantidad de energía en cada actividad que realizan.



### Existen 2 tipos de carbohidratos:

#### Los simples:

El azúcar, miel, pasteles.

#### Los complejos:

Harinas, pastas, pan, cereales, arroz, el trigo, el maíz, quinua, avena; tubérculos como la papa, el camote, la oca o la yuca.

### Alimentos reguladores o protectores:

Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Se pueden dividir en:

**VERDURAS:** Zanahoria, berenjena, rábano, brócoli, coliflor, remolacha.

**FRUTAS:** Naranja, mandarina, fresa, melón, mango, manzana, tomate, uvas.

**SEMILLAS:** Frijol, garbanzo, maíz.

**AGUA O JUGOS**

## LONCHERAS SALUDABLES

### ¿Qué son las loncheras saludables?

Son loncheras que brindan una serie de ventajas para el niño; como ayudar a su crecimiento, permitiéndole realizar todas sus actividades diarias con energía y fuerza ayudándoles a cubrir sus necesidades y de esta manera mejorar su rendimiento escolar.

### ¿Cuáles son las características de una lonchera saludable?

No debe reemplazar, de ninguna manera, al desayuno ni al almuerzo.

Es recomendable que sea atractiva y de fácil digestión.

Debe incluir alimentos variados, (uno de cada grupo alimenticio) y de fácil preparación.

Una lonchera tiene que ser económica.



### ¿Por qué son tan importantes las loncheras saludables?

- Porque ayudan a cubrir las necesidades nutricionales que el niño necesita.
- Porque el niño necesita formarse bien ya que está en pleno crecimiento.
- Porque el niño necesita estar atento y concentrado durante las clases.
- Porque están en una edad que desgastan mucha energía y ésta necesita ser repuesta.
- Tener una buena alimentación mejora el rendimiento escolar.



## LONCHERAS SALUDABLES

### MENÚ SEMANAL RECOMENDADO

#### LUNES

Pan con tortilla de verduras  
1 durazno  
Agua de manzana

#### MARTES

Barrita de kiwicha  
1 plátano  
Yogurt  
Agua

#### MIÉRCOLES

Choclo con queso  
Limonada  
Mandarina

#### JUEVES

Papa con huevo de codorniz  
Jugo de naranja  
Manzana Israel

#### VIERNES

Pan con atún  
1 granadilla  
Agua de piña



### ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

#### Comida chatarra

Caramelos, chupetines, chicles, gomitas. Esto se debe a que no aportan ningún valor nutricional en el niño, más bien contienen una cantidad elevada de azúcares y grasas que afectan la salud del niño.

#### Bebidas artificiales

Como jugos artificiales y gaseosa. Estas bebidas tienen una gran cantidad de azúcares y colorantes que afectan negativamente al niño fomentando la obesidad y en muchos casos desarrollando alergias en ellos.

#### Alimentos con salsa

Estos se refieren a la mayonesa, crema de aji, salsa de tomate, etc. Este tipo de alimentos son dañinos, ya que aceleran la descomposición de los alimentos.

#### Embutidos

Como salchichas, mortadelas y hotdogs; pues contienen gran cantidad de colorantes artificiales y grasas negativas para el cuerpo.

## LONCHERAS SALUDABLES

### TOMAR EN CUENTA

1. Las porciones no tienen que ser muy grandes, recuerde que mientras más pequeño su niño, más chiquito su estómago.
2. Una lonchera saludable complementa, pero no reemplaza las tres comidas principales: El desayuno, el almuerzo y la cena.



3. Para que su hijo coma todo lo que le manda, tenga en cuenta que si va agregarle un alimento nuevo en la lonchera, sería bueno primero hacérselo probar en la casa para ver como reacciona.
3. Aproveche la lonchera para enseñarle a comer alimentos sanos, ricos, nutritivos pero bajos en calorías y grasas saturadas.



### TOMAR EN CUENTA

5. Debe incluir una bebida natural que los hidrate, sobre todo en época de calor. También debe incluir una fruta y un complemento sólido que le brinde energía.
6. Recuerde que el apetito del niño puede variar según la actividad física que realice o el propio crecimiento. No lo obligue a comer por comer.



7. No todos los días tienen el mismo apetito, así que si un día come menos no debe alertarse. En caso siga igual por más de 4 días, tome las medidas necesarias como visitar al doctor.

## Anexo 5

Invitación a los padres y madres de familia participantes de los talleres, al evento de clausura del programa Loncheras Saludables



, en colaboración con el Centro de Salud Túpac Amaru de Villa, tienen el agrado de invitarle al  
**COMPROMISO SALUDABLE**

-----  
Evento de clausura del Programa Piloto de Responsabilidad Social "Loncheras Saludables", implementado en el área de influencia del Proyecto

Jueves 19 de noviembre de 2015  
8:30 a.m.  
I. E. 7081 José María Arguedas  
Av. José María Arguedas 814,  
Unasmarca  
San Juan de Miraflores

Una iniciativa de:



SCIENTIA ET PRAXIS

## Anexo 6

Invitación a todos los alumnos de primer grado de primaria de la IE José María de Arguedas, al día del compartir.



**COMER SANO...  
¡ES DIVERTIDO!**

Se acerca nuestro día del "Compartir Saludable" en el cual sus hijos serán partícipes y podrán disfrutar junto a sus otros compañeros de un picnic saludable y divertido.

¡Recuerda enviarle su lonchera con alimentos saludables para el Compartir!

Día: miércoles 9 de diciembre  
Lugar: cancha deportiva del colegio  
Hora: 9:30 am

The poster features a blue sky with white clouds at the top. In the upper right corner, there is a red lunchbox character with arms and legs, holding a sign that says "LONCHERAS SALUDABLES". Below the main text, there is a green field with a path leading to a group of children sitting on the grass. A smiling red apple character is in the center of the group. The children are diverse in appearance and are engaged in conversation. The overall tone is cheerful and inviting.

## Anexo 7

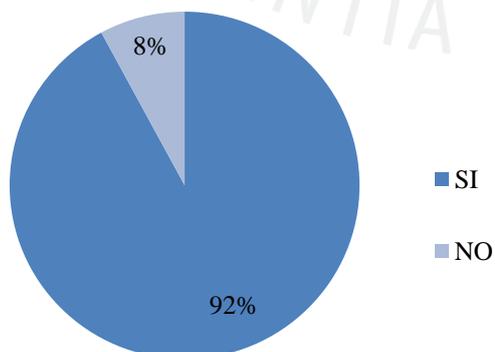
Diploma de reconocimiento a los participantes de los talleres



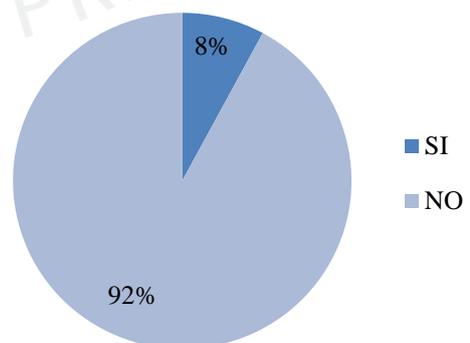
## Anexo 8

Tabulación de la lista de cotejo aplicada a los alumnos de primer grado de primaria de la IE José María de Arguedas.

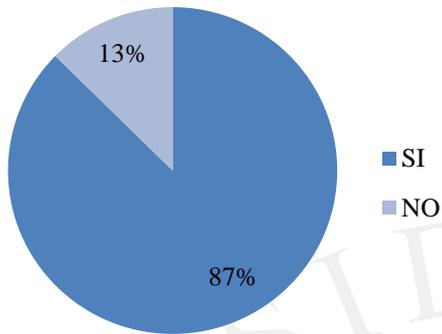
**El Padre de familia envió lonchera al niño**



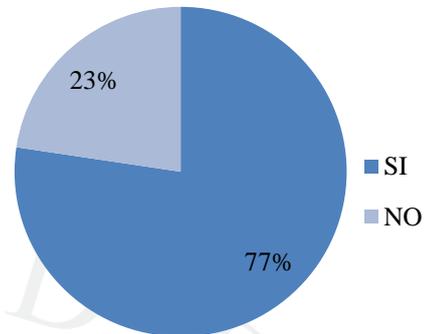
**¿El niño o niña llevó golosinas?**



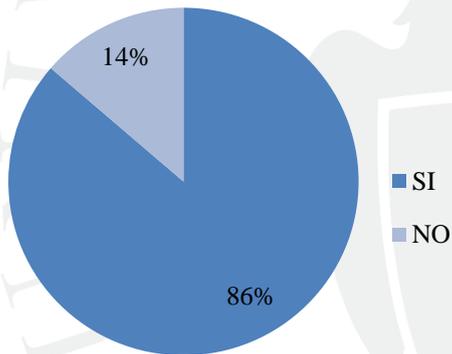
**¿La lonchera contenía agua o refresco hecho en casa?**



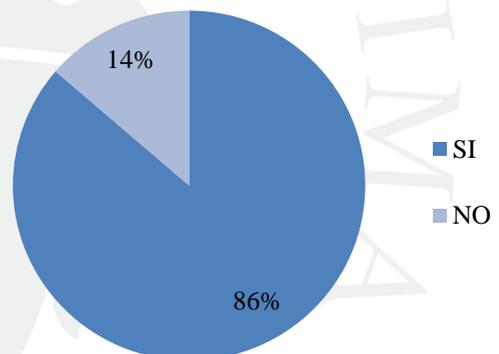
**¿La lonchera incluye alguna proteína?**



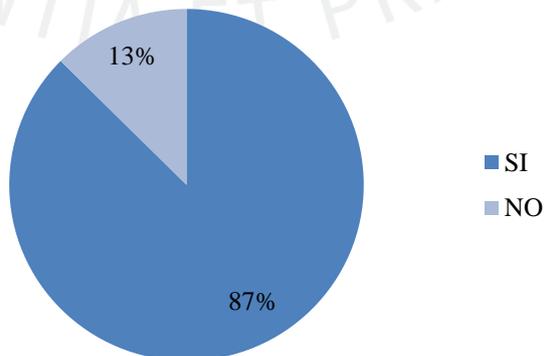
**¿La lonchera incluye fruta?**



**¿El niño/a llevó sus alimentos en taper o de alguna forma higiénica?**



**¿El niño/a llevó su lonchera limpia?**



## Anexo 9

Encuestas realizadas a los participantes de los talleres luego de algunas sesiones.

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN – LONCHERAS SALUDABLES

1. Marque con una "X" lo que usted crea conveniente:

| Criterios  | Bueno (a) | Regular | Malo (a) |
|--|-----------|---------|----------|
| a) Dominio y conocimiento del tema de la nutricionista.    | Si        |         |          |
| b) Dominio y conocimiento del tema de la chef.             |           |         |          |
| c) ¿Los materiales y el local fueron apropiados?           | Si        |         |          |
| d) Utilidad de los contenidos del taller en su vida diaria | Si        |         |          |

2. Comentarios o sugerencias:

ESTOY MUY AGRADECIDA POR QUE NOS AYUDA A COMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTROS HIJOS Y TODA NUESTRA FAMILIA GRACIAS

¡Su opinión es muy importante. Muchas gracias!

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN – LONCHERAS SALUDABLES

1. Marque con una "X" lo que usted crea conveniente:

| Criterios  | Bueno (a) | Regular | Malo (a) |
|--|-----------|---------|----------|
| a) Dominio y conocimiento del tema de la nutricionista.    | X         |         |          |
| b) Dominio y conocimiento del tema de la chef.             | X         |         |          |
| c) ¿Los materiales y el local fueron apropiados?           | X         |         |          |
| d) Utilidad de los contenidos del taller en su vida diaria |           |         |          |

2. Comentarios o sugerencias:

El taller nos sirve de ayuda como madres, para saber q' tipo de Alimentación es la mas Saludable para nuestros niños.

¡Su opinión es muy importante. Muchas gracias!

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN – LONCHERAS SALUDABLES

1. Marque con una "X" lo que usted crea conveniente:

| Criterios  | Bueno (a) | Regular | Malo (a) |
|--|-----------|---------|----------|
| a) Dominio y conocimiento del tema de la nutricionista.    | X         |         |          |
| b) Dominio y conocimiento del tema de la chef.             |           |         |          |
| c) ¿Los materiales y el local fueron apropiados?           | X         |         |          |
| d) Utilidad de los contenidos del taller en su vida diaria |           | X       |          |

2. Comentarios o sugerencias:

La charla es muy interesante y muy importante para nosotras las madres para que nuestros hijos reciban una buena alimentación diaria y estas charlas deberían ser más seguidas.

¡Su opinión es muy importante. Muchas gracias!

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN – LONCHERAS SALUDABLES

1. Marque con una "X" lo que usted crea conveniente:

| Criterios  | Bueno (a) | Regular | Malo (a) |
|--|-----------|---------|----------|
| a) Dominio y conocimiento del tema de la nutricionista.    | X         |         |          |
| b) Dominio y conocimiento del tema de la chef.             |           |         |          |
| c) ¿Los materiales y el local fueron apropiados?           | X         |         |          |
| d) Utilidad de los contenidos del taller en su vida diaria | X         |         |          |

2. Comentarios o sugerencias:

Excelente felicitaciones. es muy bueno contar con este tipo de charlas. esperamos q se repita toda los años. bendiciones.

¡Su opinión es muy importante. Muchas gracias!

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN – LONCHERAS SALUDABLES

3. Marque con una "X" lo que usted crea conveniente:

| Criterios  | Bueno (a) | Regular | Malo (a) |
|--|-----------|---------|----------|
| e) Dominio y conocimiento del tema de la nutricionista.    | X         |         |          |
| f) Dominio y conocimiento del tema de la chef.             | X         |         |          |
| g) ¿Los materiales y el local fueron apropiados?           |           | X       |          |
| h) Utilidad de los contenidos del taller en su vida diaria | X         |         |          |

4. Comentarios o sugerencias:

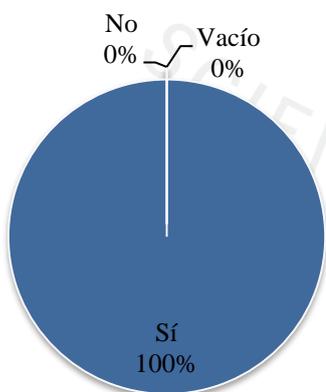
Me parece muy bien este proyecto, para así mejorar la alimentación de nuestros niños, creo que también se tome en cuenta a los niños de 2do grado.

¡Su opinión es muy importante. Muchas gracias!

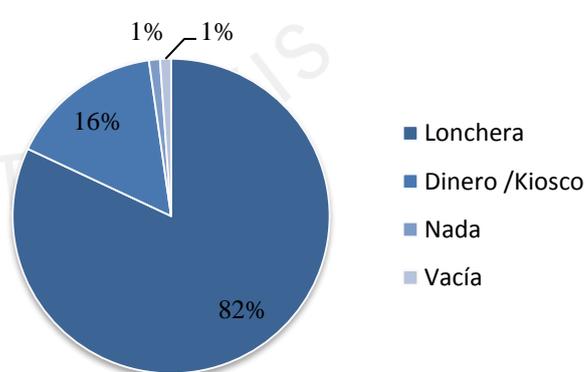
**Anexo 10**

Tabulación de encuesta referencial/encuesta inicial enviada a los padres y madres de los alumnos de primer grado de primaria de la IE José María de Arguedas.

1. ¿Considera importante que su hijo/a tenga una buena alimentación?

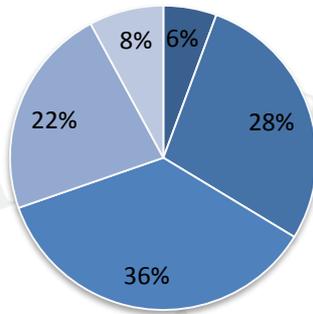


2. Para la hora del recreo usted le manda a su hijo/a



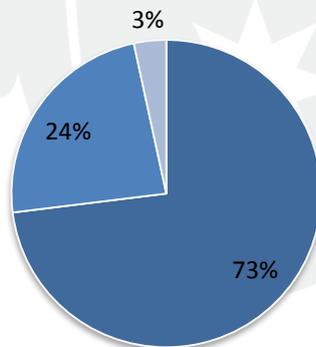
**3. ¿Cuál es el presupuesto que designa para la lonchera de su hijo/a o para que compre en el kiosco a diario?**

■ Menos de un sol ■ Un sol ■ Dos soles ■ Más de dos soles ■ Vacía



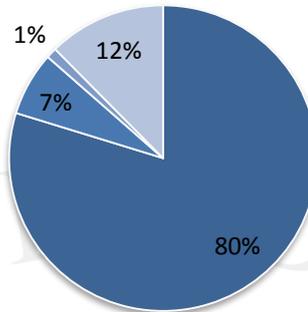
**4. ¿Se toma un tiempo para prepararle una lonchera saludable o de hablar con los profesores para saber qué está consumiendo su hijo/a en el colegio?**

■ Sí ■ No ■ Vacías



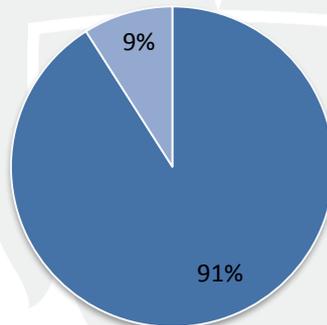
**5. ¿Cuáles son los alimentos más frecuentes que le manda a diario?**

■ Frutas ■ Verduras ■ Galletas, chizitos, papitas ■ Vacias



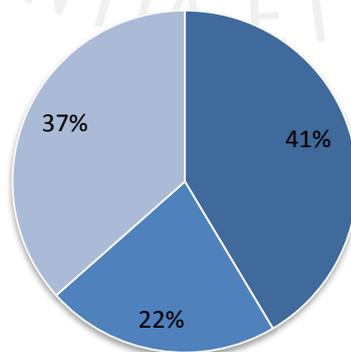
**6. ¿Le interesaría asistir a un taller donde le enseñen sobre nutrición adecuada para su hijo/a y cómo armar una lonchera saludable?**

■ Sí ■ No



**7. ¿En qué horarios preferiría que sean los talleres?**

■ En la mañana ■ Después de almuerzo ■ En la noche



## Anexo 11

Nota de prensa sobre el proyecto Loncheras Saludables en la página oficial de la empresa constructora.

|                 |
|-----------------|
| Actualizaciones |
| Publicaciones   |
| Galería         |
| <b>Noticias</b> |
| Comunicados     |
| Contacto        |
| Redes Sociales  |



23/11/2015

### [Redacted] y el Centro de Salud Túpac Amaru de Villa capacitaron a 43 madres de familia de San Juan de Miraflores en la elaboración de Loncheras Saludables

Más Noticias

- *LONCHERAS SALUDABLES* busca crear conciencia en las madres de familia de un colegio del área de influencia del Proyecto [Redacted] sobre la importancia de la nutrición para el correcto desarrollo físico y mental de sus hijos.
- De obtenerse los resultados esperados, volvería a ser aplicado en otras instituciones.

El programa de responsabilidad social **LONCHERAS SALUDABLES** finalizó su primera fase con la ceremonia de clausura el pasado jueves 19 de noviembre. El evento consistió en la entrega de loncheras nutritivas y los diplomas respectivos que acreditan a las 43 madres de familia participantes de la I.E N° 7081 José María Arguedas que ahora se encuentran capacitadas para brindar una alimentación saludable a sus familias.

Reducir los niveles de malnutrición infantil en los sectores de nivel socio económico bajo y crear hábitos alimenticios nutritivos es el objetivo principal del proyecto. Y para lograrlo, el rol de las madres de familia juega un papel fundamental. Así, se vuelve indispensable que estén debidamente informadas, comprometidas e instruidas. Para concientizarlas acerca del estado nutricional actual de sus hijos, se realizaron evaluaciones antropométricas a todos los alumnos de primer grado de primaria.

La capacitación se realizó durante los días 9, 12 y 17 de noviembre. Consistió en tres talleres informativos y prácticos que fueron dictados por la licenciada Betty Rojas Mascco, nutricionista del centro de salud Túpac Amaru de Villa y la reconocida chef [Redacted]. Ambas especialistas orientaron a las madres en la búsqueda del equilibrio entre salud, practicidad y economía a la hora de escoger los alimentos adecuados para preparar una lonchera de calidad. Los tópicos a tratar fueron alimentación saludable, higiene y manipulación de alimentos.

Para la siguiente fase del proyecto se tiene planeado que las madres beneficiarias apliquen lo aprendido. Serán monitoreadas por el lapso de una semana para así asegurar la práctica de la elaboración de loncheras saludables para sus respectivos hijos. Se tomarán en cuenta los resultados para analizar si el proyecto se vuelve a aplicar en otras instituciones similares.

Mostrar Imágenes

SCIENTIA ET PRAXIS