



Derecho a tener loncheras saludables y hábitos alimenticios en escolares

The right to healthy lunchboxes and eating habits in schoolchildren

Autores

Dennys Geovanni Calderón Paniagua¹
 Grisely Rosalie Quispe Vilca¹
 Edidson Victor Fuentes Nina¹
 Juan Francisco Pacompia Toza²
 Hugo Flores Choquecota²
 Juan Carlos Callata Vidal¹
 Fredy Richard Condori Gomez²

¹Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann (Perú)

²Universidad Privada de Tacna (Perú)

Autor de correspondencia:
 Dennys Geovanni Calderón Paniagua
 dcalderonp@unjb.edu.pe

Recibido: 07-09-25

Aceptado: 02-12-25

Cómo citar en APA

Calderón Paniagua, D. G., Quispe Vilca, G. R., Fuentes Nina, E. V., Pacompia Toza, J. F., Flores Choquecota, H., Callata Vidal, J. C., & Condori Gomez, F. R. (2026). The right to healthy lunchboxes and eating habits in schoolchildren. *Retos*, 74, 822-832. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.117552>

Resumen

Introducción: La salud constituye un aspecto clave en el desarrollo humano, por lo que, es necesario estudiar si se viene brindando a los escolares una lonchera saludable como parte de sus derechos humanos, así como si estos se vinculan con sus hábitos alimenticios.

Objetivo: Encontrar cómo el derecho a tener loncheras saludables se relaciona con los hábitos alimenticios en escolares.

Metodología: Se consideró un tipo básico, asimismo fue abordado con enfoque cuantitativo, de igual manera se enmarcó dentro del diseño no experimental, con un método hipotético deductivo y corte transversal, contemplando como técnica para este trabajo la encuesta, así como para el instrumento fue seleccionado la encuesta.

Resultados: Se encontró un valor p de 0,001 y rho de spearman de 0,852 entre el derecho a tener loncheras saludables con respecto a los hábitos alimenticios, asimismo que el 35,4% considera que de forma regular se respeta el derecho a tener loncheras saludables, por lo que el cuidado de los hábitos alimenticios es de forma regular.

Discusión: Lo encontrado, se encuentra respaldado con investigaciones previas en las cuales se encontró concordancia y discordancia, tanto con postulados de autores y teóricos, destacando la necesidad de mejorar criterios para tener loncheras saludables que permitan concientizar los hábitos alimenticios en escolares.

Conclusiones: El derecho a tener loncheras saludables se relaciona de forma positiva alta con los hábitos alimenticios de los escolares, generando la necesidad de incluir políticas educativas para mejorar este aspecto y ayudar a fortalecer y generar conciencia sobre la salud humana en tener adecuados hábitos alimenticios.

Palabras clave

Derecho; loncheras; escolares; hábitos alimenticios salud.

Abstract

Introduction: Health is a key aspect of human development. Therefore, it is necessary to study whether schoolchildren are being provided with a healthy lunchbox as part of their human rights, as well as whether these rights are linked to their eating habits.

Objective: To determine how the right to healthy lunchboxes relates to eating habits in schoolchildren.

Methodology: A basic type was considered, and it was also approached with a quantitative focus, and it was also framed within the non-experimental design, with a hypothetical deductive method and cross-section, considering the survey as a technique for this work, and the survey was selected as the instrument.

Results: A p -value of 0.001 and Spearman's rho of 0.852 were found between the right to have healthy lunchboxes with respect to eating habits, also 35.4% consider that the right to have healthy lunchboxes is regularly respected, so the care of eating habits is on a regular basis.

Discussion: The findings are supported by previous research, which found both agreement and disagreement with the postulates of authors and theorists, highlighting the need to improve criteria for healthy lunchboxes to raise awareness about schoolchildren's eating habits.

Conclusions: The right to healthy lunchboxes is highly positively related to schoolchildren's eating habits, generating the need to include educational policies to improve this aspect and help strengthen and raise awareness about human health and proper eating habits.

Keywords

Law; lunchboxes; schoolchildren; eating habits; health.

Introducción

La alimentación saludable resulta ser un aspecto fundamental dentro del contexto educativo (López y Yuste, 2020), ya que, según World Health Organization (OMS) indica que al 2022 el 20% de los niños y adolescentes entre los 5 hasta 19 años presentan problemas de sobrepeso, así como obesidad, lo que evidencia la magnitud de esta problemática; por su parte, tener una dieta equilibrada previene de futuros males que afectan la salud humana y el rendimiento escolar, así como formar hábitos que perduran hasta la adultez (Lucianez et al, 2023); en ese sentido, al tener una buena alimentación saludable se logra mitigar problemas vinculados con el sobrepeso y la obesidad, destacando estos problemas como los de menor recurrencia si buscamos alcanzar un ambiente escolar saludable (Campos, et al, 2021), esta evidencia demuestra que la implementación de políticas de alimentación saludable resultan ser una limitante en diversos contextos educativos.

A nivel mundial, se destaca que los estilos de vida para que sean considerados como saludables, deben ser constituidos por un conjunto de actividades cuya finalidad favorezca el bienestar del ser humano (Beltrán et al, 2020), asimismo, se destaca que la alimentación tiene gran relevancia con respecto al rendimiento académico (Pesantez, 2025), de igual forma, la mayoría de alumnos requieren ajustes dentro de su proceso alimenticio para mejorar su salud (Moral, et al., 2025), esta realidad viene generando el creciente interés por comprender los factores que dificultan la adopción de adecuados patrones alimenticios.

En ese contexto, los escolares vienen enfrentando dificultades alimenticias y un escaso conocimiento para alcanzar una nutrición equilibrada y alimentación saludable (Molina et al, 2025), así como la carencia de ofertas dentro de los espacios escolares que contemplen alimentos saludables, lo que merma sus hábitos alimenticios y genera la normalización de patrones no beneficiosos para su salud (Acosta, 2021), de donde se destacan los alimentos procesados y las comidas denominadas rápidas que promueven la elección de alimentos de bajo valor nutricional, que a la larga generan consecuencias nefastas en la salud de los escolares, poniéndoles en riesgo debido a factores asociados con la obesidad, afecciones crónicas y dificultades dentro del proceso de aprendizaje (Begnini, 2023), así como perjudicando su estilo de vida y su bienestar humano (Beltrán et al, 2020), lo expresado demuestra una situación problemática de vulneración nutricional en escolares que requiere ser mejorada.

Cabe mencionar, que esta problemática fue contemplada dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible [ODS], tal es así, que dentro de la ODS 2: Hambre Cero, menciona la urgencia de efectuar mejoras a la seguridad alimentaria y de esta manera fortalecer la nutrición de los escolares, impulsando las actividades agrícolas, así como promocionar el consumo de alimentos equilibrados para aumentar los niveles de salud, sobre todo durante las jornadas escolares, fortaleciendo los buenos hábitos alimenticios, mitigando los patrones alimenticios poco beneficiosos y generando el acceso a nutrientes necesarios para su desenvolvimiento dentro de las jornadas académicas (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2015), estos esfuerzos a nivel internacional demuestran la necesidad de abordar la realidad problemática desde un enfoque del derecho que tienen los estudiantes.

La situación problemática detallada, no es ajena al contexto peruano, debido a los bajos niveles socioeconómicos que repercuten en el conocimiento de la alimentación saludable, esto a consecuencia que los escolares no cuentan con variedad alimenticia, pese a ser un país productor de diversidad de frutas, verduras entre otros alimentos nutritivos, los escolares enfrentan serias dificultades para acceder loncheras saludables que puedan salvaguardar sus hábitos alimenticios de manera saludable (Bastidas et al, 2024). Asimismo, se destaca que existe una carencia educativa sobre nutrición saludable dentro de los colegios, así como, en los hogares donde no se toma en consideración la importancia de generar conciencia sobre contar con una alimentación equilibrada (Rodríguez, 2024).

Ahora bien, se ha seleccionado la ciudad de Tacna como eje problemático debido a que esta ciudad al 2023 se encontró en el primer lugar en obesidad, donde el 56% de los adultos y niños padecen este mal de forma crónica, destacando una acumulación en exceso de grasa, perjudicial para la salud, lo que disminuye su esperanza de vida entre 5 a 20 años, así como la falta de estudio serios que aborden esta problemática (Antenaza, 2024), dicho problema se mantiene de forma prolongada en la mencionada ciudad a que desde el año 2018 se tenían reportes de niños entre los 5 hasta los 9 años con problemas de obesidad, lo que a la larga les genera el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión arterial

(Ministerio de Salud, 2018), lo expresado demuestra la necesidad de generar investigaciones focalizadas específicamente en esta región.

En este contexto, es necesario resaltar que a pesar de existir estudios asociados con los hábitos alimentarios y la nutrición escolar, se evidencia un vacío en el conocimiento vinculado con las loncheras saludables como un derecho de los escolares, más allá de solo considerarlo como una práctica nutricional, de igual manera, se identifica una carencia de estudios desarrollados en la ciudad de Tacna, donde se evidencia la relación entre el derecho a contar con una adecuada alimentación respecto a la seguridad alimentaria, a la composición nutricional, así como a los hábitos alimentarios dentro del entorno académico, lo que denota pertinencia para efectuar este estudio, sobre todo vinculados a examinar la relación entre el derecho a loncheras saludables con los hábitos alimenticios, lo que representa el principio vacío en el conocimiento que este trabajo aborda.

Bajo esta situación surge la siguiente interrogante ¿Cómo el derecho a tener loncheras saludables se relaciona con los hábitos alimenticios de escolares?, así como considera el siguiente objetivo: Encontrar cómo el derecho a tener loncheras saludables se relaciona en un primer caso con los hábitos alimenticios en escolares, de igual forma, como es que la composición nutricional, así como respecto a la seguridad alimentaria y finalmente con la calidad de los alimentos. De igual forma, se ha generado la hipótesis central que menciona que el derecho a tener loncheras saludables se vincula de forma directa con respecto a los hábitos alimenticios de escolares en la ciudad de Tacna.

Por su parte, destacar que este estudio se encuentra delimitado en estudiantes de nivel básico regular en la ciudad de Tacna, analizando las prácticas alimentarias dentro del contexto del derecho a una alimentación adecuada, puesto que estos aspectos se vinculan directamente con la salud y desempeño de los escolares (Iglesias et al, 2020)

Aunado a ello, la justificación social, se vincula con la oportunidad de abordar dicha problemática y generar un cambio concientizado desde la infancia que mejore la toma decisional, y, en consecuencia, la elección adecuada de alimentos para generar mejores hábitos en los escolares. Así como, en relación a la justificación teórica comprende mostrar que entre las variables de estudio existe una vinculación directa, y con esto generar los cimientos para diseñar estrategias efectivas tanto técnicas como normativas para promover la implementación de loncheras saludables como un derecho de los escolares y consecuentemente permita tener buenos hábitos alimenticios, colateralmente contribuyendo a mejorar su rendimiento académico, con esta investigación se busca aportar nueva evidencia científica que sea de utilidad para la formulación de políticas educativas que aborden los aspectos nutricionales.

Método

La investigación consideró un tipo básico (Sánchez, 2019), porque buscó incrementar el conocimiento existente sobre las variables. Además, se empleó el enfoque cuantitativo para efectuar la recolección de información (Gallardo, 2021), y se consideró un diseño no experimental, debido a que no existió manipulación directa de los sujetos, sino se limitó a la obtención de percepciones (Zurita et al, 2018).

Por su parte, el estudio se desarrolló con un nivel correlacional, ya que su finalidad fue determinar cómo se relacionan las variables (Robles y Rojas, 2015), así como empleó el método hipotético deductivo, utilizando el proceso de contrastación hipotética (Popper, 2008) y un corte transversal (Hernández et al, 2014), debido a que el estudio fue efectuado en un momento específico.

Población y muestra

Para iniciar, Ventura (2017) sostiene que la población se encuentra enmarcada como la agrupación de sujetos que integran el grupo de estudio, en este caso, la población de estudio fue de 328 apoderados de escolares correspondientes al nivel inicial de la región de Tacna (Escale, 2024).

Por su parte, los criterios de inclusión abordaron aquellos apoderados de estudiantes que estén matriculados durante el año escolar 2025, así como respecto a los criterios de exclusión, no se consideraron aquellos apoderados que no tienen hijos matriculados en ese periodo, así como aquellos que representan a más de un estudiante, asegurándose solo la participación de un apoderado por estudiante. Sumado

a ello, la muestra de estudio estuvo constituida por 178 apoderados, con muestreo no probabilístico y por conveniencia.

Instrumento

Para la recolección de datos, se consideró la técnica de la encuesta (Hernández y Mendoza, 2018) la cual permite sistematizar las preguntas y alinearlas a los indicadores planteados por cada dimensión que componen las variables, seguidamente fue la selección del instrumento denominado cuestionario, que según Carrasco (2008), facilita plantear interrogantes sencillas al encuestado.

Cuestionario sobre el derecho a tener loncheras saludables y hábitos alimenticios

Se generaron dos cuestionarios vinculados con las mencionadas variables con la finalidad de recabar la percepción de los encuestados y realizar el procesamiento de contrastación hipotética, así como obtener conclusiones que se adecuen a la problemática, antes de la aplicación de los instrumentos se solicitó el consentimiento informado a los apoderados, quienes autorizaron su participación dentro de este proceso de investigación. Asimismo, indicar que los instrumentos fueron sometidos a una validación de expertos y confiabilidad de los instrumentos, interpretándose los datos mediante la tabla propuesta por George y Mallery (2003), superando de forma satisfactoria dichas pruebas.

Respecto a la variable derecho a tener loncheras saludables, se abordó considerando las dimensiones previstas por Willett (2001) que son: composición nutricional, así como la seguridad alimentaria y por último, la calidad de los alimentos; por su parte, respecto a los hábitos alimenticios, fue abordado considerando las dimensiones previstas por Mondragón y Vílchez (2020) que son: frecuencia de comidas, así como la planificación de comidas y finalmente la variedad de alimentos.

Análisis de datos

El análisis de datos consideró dos aspectos, en primer lugar, los resultados descriptivos que fueron obtenidos por medio de tablas cruzadas que evidencian la frecuencia en la respuesta de los encuestados, respondiendo a cada objetivo del estudio, en segundo lugar, los resultados inferenciales, empleando el estadístico Rho de Spearman previo a su determinación mediante la prueba de normalidad kolmogorov Smirnov. De esta forma, se determinó la contrastación de hipótesis, así como la tendencia en cada una de las respuestas de los encuestados, que permiten abordar a conclusiones válidas y confiables.

Resultados

En relación a los resultados descriptivos, se precisa que respecto al objetivo general que buscó encontrar como el derecho a tener loncheras saludables se relaciona con los hábitos alimenticios, se tiene los siguientes resultados:

Tabla 1. Frecuencia del derecho a tener loncheras saludables y hábitos alimenticios

		Hábitos alimenticios			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Derecho a tener loncheras saludables	Inadecuado	Frecuencia	6	28	0	34
		%	3,4%	15,7%	0,0%	19,1%
	Regular	Frecuencia	2	63	15	80
		%	1,1%	35,4%	8,4%	44,9%
	Adecuado	Frecuencia	1	8	55	64
		%	0,6%	4,5%	30,9%	36,0%
Total	Frecuencia	9	99	70	178	
	%	5,1%	55,6%	39,3%	100,0%	

La tabla muestra que el 35,4% considera que se respeta de forma regular el derecho a tener loncheras saludables y por lo que se presenta una regular calidad de hábitos alimenticios, seguido de un 30,9% que considera que se viene respetando de forma adecuada los derechos a tener loncheras saludables, lo cual se refleja en buenos hábitos alimenticios. Por otra parte, el 15,7% considera que se viene respetando de forma inadecuada el derecho a poder contar con loncheras saludables, lo que genera una regular calidad de hábitos alimenticios.

Asimismo, de manera general se tiene que el 44,9% considera que el derecho a tener loncheras saludables es respetado de forma regular, seguido de un 36,0% que considera que es respetado de manera adecuada y únicamente el 19,1% que considera que es respetado de manera inadecuada, cabe precisar que los tres niveles fueron definidos de la siguiente manera: Nivel inadecuado entre los rangos de 45 hasta el 57, seguido del nivel regular entre los rangos de 58 hasta el 68 y finalmente el nivel de adecuado entre los rangos de 69 hasta el 80.

Por su parte, el 55,6% considera que presenta regulares hábitos alimenticios, seguido de un 39,3% que considera que los hábitos alimenticios son buenos y únicamente el 5,1% considera que presenta malos hábitos alimenticios, cabe precisar que los tres niveles fueron definidos de la siguiente manera: Nivel malo entre los rangos de 43 hasta el 55, seguido del nivel regular entre los rangos de 56 hasta el 67 y finalmente el nivel bueno entre los rangos de 68 hasta el 79.

De igual manera, en relación al primer objetivo específico, que relaciona la composición nutricional y hábitos alimenticios, se tiene los siguientes resultados:

Tabla 2. Frecuencia de la composición nutricional y hábitos alimenticios

		Hábitos alimenticios			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Composición nutricional	Inadecuado	Frecuencia	3	10	0	13
		%	1,7%	5,6%	0,0%	7,3%
	Regular	Frecuencia	3	68	21	92
		%	1,7%	38,2%	11,8%	51,7%
	Adecuado	Frecuencia	3	21	49	73
		%	1,7%	11,8%	27,5%	41,0%
Total	Frecuencia	9	99	70	178	
	%	5,1%	55,6%	39,3%	100,0%	

La tabla muestra que el 38,2% considera que las loncheras tienen una regular composición nutricional, en consecuencia, se presenta una regular calidad de hábitos alimenticios, seguido de un 27,5% que considera que las loncheras cuentan con una adecuada composición nutricional, por lo que se observan buenos hábitos alimenticios, finalmente un 11,8% considera que las loncheras cuentan con regular y adecuada composición nutricional, lo que genera hábitos alimenticios que oscilan entre regulares y buenos.

Asimismo, de manera general se tiene que el 51,7% considera que las loncheras presentan una regular composición nutricional, así como el 41,0% considera que dicha composición es adecuada y únicamente el 7,3% considera que la mencionada composición es inadecuada, cabe precisar que los tres niveles fueron definidos de la siguiente manera: Nivel inadecuado entre los rangos de 9 hasta el 16, seguido del nivel regular entre los rangos de 17 hasta el 22 y finalmente el nivel adecuado entre los rangos de 23 hasta el 29.

De otro lado, en relación al segundo objetivo específico, que relaciona la seguridad alimentaria y hábitos alimenticios, se tiene los siguientes resultados:

Tabla 3. Frecuencia de la seguridad alimentaria y hábitos alimenticios

		Hábitos alimenticios			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Seguridad alimentaria	Inadecuado	Frecuencia	1	14	0	15
		%	0,6%	7,9%	0,0%	8,4%
	Regular	Frecuencia	7	73	30	110
		%	3,9%	41,0%	16,9%	61,8%
	Adecuado	Frecuencia	1	12	40	53
		%	0,6%	6,7%	22,5%	29,8%
Total	Frecuencia	9	99	70	178	
	%	5,1%	55,6%	39,3%	100,0%	

La tabla muestra que el 41,0% considera que las loncheras brindan una regular seguridad alimentaria y una regular calidad de hábitos alimenticios, seguido de un 22,5% que considera que cuentan con una

adecuada seguridad alimentaria, y buenos hábitos alimenticios. Así como el 16,9% considera que se presenta una regular seguridad alimentaria y buenos hábitos alimenticios.

Por su parte, de forma general se tiene que la seguridad alimentaria, es percibida de forma regular en un 61,8%, así como adecuada en un 29,8% y de manera inadecuada en un 8,4%, cabe precisar que los tres niveles fueron definidos de la siguiente manera: Nivel inadecuado entre los rangos de 10 hasta el 16, seguido del nivel regular entre los rangos de 17 hasta el 23 y finalmente el nivel adecuado entre los rangos de 24 hasta el 29.

De similar forma, en relación al tercer objetivo específico, que relaciona la calidad de los alimenticios y hábitos alimenticios, se tiene los siguientes resultados:

Tabla 4. Frecuencia de la calidad de los alimentos y hábitos alimenticios

		Hábitos alimenticios			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Calidad de los alimentos	Inadecuado	Frecuencia	7	29	1	37
		%	3,9%	16,3%	0,6%	20,8%
	Regular	Frecuencia	2	58	28	88
		%	1,1%	32,6%	15,7%	49,4%
	Adecuado	Frecuencia	0	12	41	53
		%	0,0%	6,7%	23,0%	29,8%
Total	Frecuencia	9	99	70	178	
	%	5,1%	55,6%	39,3%	100,0%	

La tabla muestra que el 32,6% considera que las loncheras contemplan regular calidad de alimentos, y se observa una regular calidad de hábitos alimenticios, así como el 23,0% considera que dichas loncheras tienen una adecuada calidad de alimentos y buenos hábitos alimenticios. De igual forma, el 16,3% considera que se tiene una inadecuada calidad de alimentos y en consecuencia, regulares hábitos alimenticios.

De similar forma, se tiene que de manera general la calidad de los alimentos, es percibida de manera regular en un 49,4%, mientras que el 29,8% considera que es adecuado y únicamente el 20,8% considera que es inadecuado, cabe precisar que los tres niveles fueron definidos de la siguiente manera: Nivel inadecuado entre los rangos de 13 hasta el 18, seguido del nivel regular entre los rangos de 19 hasta el 23 y finalmente el nivel adecuado entre los rangos de 24 hasta el 28.

Seguidamente, se realizó la prueba de normalidad mediante Kolmogorov Smirnov, con el objeto de determinar los valores de significancia para ambas variables, dando como resultados un valor de 0,001 para ambas, lo que demuestra que no tienen un comportamiento normal, por lo que corresponde emplear la prueba de rho de spearman para abordar la contrastación hipotética.

Por su lado, en cuanto a los resultados inferenciales del estudio, por medio de la aplicación del estadístico Rho de Spearman se determinó los siguientes valores conjuntamente con sus significancias:

Tabla 5. Frecuencia de la calidad de los alimentos y hábitos alimenticios

	V2: Hábitos alimenticios	
	Valor p	Rho de Spearman
V1: Derecho a tener loncheras saludables	0,001	0,852
D1: Composición nutricional	0,001	0,648
D2: Seguridad alimentaria	0,001	0,649
D3: Calidad de los alimentos	0,001	0,687

La tabla muestra en concordancia con la interpretación de Martínez y Campos (2015), que el derecho a tener loncheras saludables se relaciona de forma positivo y alta con los hábitos alimenticios de los escolares, al tener como resultados un valor p de 0,001 y un rho de spearman de 0,852. De igual forma, la composición nutricional se relaciona de forma positiva moderada con respecto a los hábitos alimenticios de los escolares, al tener como resultados un valor de 0,001 y un rho de spearman de 0,656. Así como, la seguridad alimentaria se relaciona de forma positiva moderada con respecto a los hábitos alimenticios de los escolares, al tener como resultados un valor de 0,001 y un rho de spearman de 0,649,

finalmente, la calidad de los alimentos se relaciona de forma positiva moderada con respecto a los hábitos alimenticios de los escolares, al tener como resultados un valor de 0,001 y un rho de spearman de 0,687.

Discusión

Los resultados del estudio demostraron que existe una relación positiva alta entre el derecho que tienen los escolares a tener loncheras saludables y los hábitos alimenticios, mostrando que el 35,4% considera que se respetan de forma adecuada los derechos a tener loncheras saludables lo que influye en sus hábitos alimenticios.

Dichos resultados son concordantes con Pesantez (2025), quien demostró que la alimentación tiene un alto impacto para tener un eficiente rendimiento académico, ya que aquellos estudiantes que contaban con una dieta equilibrada rica en nutrientes presentan un mejor desempeño en su rendimiento en comparación con aquellos que consumen de manera frecuente productos ultra procesados. De igual forma, León et al (2023) quien señaló que tener una adecuada nutrición mejora las funciones del cerebro para el proceso de aprendizaje.

De igual forma, es concordante con lo precisado por Rodríguez et al (2024), demostrando que el consumo de un exceso en azúcar y grasas saturadas afecta la energía del cerebro y en consecuencia produce bajo rendimiento académico. Así como, según Morales et al (2025) que evidenciaron que, dentro del rendimiento académico, la alimentación juega un papel preponderante para la concentración y la memoria; y lo mencionado por Carrillo (2023), quien destaca que consumir una dieta rica en frutas, proteínas y grasas saludables permite mejorar sus capacidades dentro del razonamiento lógico. De manera similar, Parra et al (2022), indican que ingerir alimentos con nutrientes esenciales favorece el rendimiento cerebral durante las jornadas académicas.

Por su parte, concordantes con Palma y Ponce (2023), que revelaron que al encontrar desnutrición crónica infantil esto se relaciona con menores niveles de concentración y generar un alto riesgo de deserción escolar. Así como Paredes et al (2025), que en su revisión sistemática evidenciaron que los alumnos que consumen con mayor frecuencia productos que contienen azúcares, afectan negativamente su rendimiento dentro del aula. De igual forma, con lo indicado por Fernández (2024), comprobó que en su estudio la alimentación balanceada permite generar concentración y dinamismo para mejorar el aprendizaje y consecuentemente en el rendimiento académico de estudiantes.

Asimismo, guardan vinculación con Hernández y Rodríguez (2025), que mostraron correlaciones positivas moderadas entre las dimensiones de la alimentación saludable con respecto a la inactividad física, así como respecto a la actividad física y la alimentación no saludables. En contraste con Vázquez et al (2022), cuyo estudio en zonas rurales mostró que un consumo más nutritivo y menor de ultra procesados mejora el rendimiento y la actividad física, en tal contexto urbano de Tacna, la falta de acceso a loncheras saludables limita los hábitos alimenticios. Esto evidencia que el cumplimiento del derecho a loncheras saludables es crucial para promover hábitos adecuados y rendimiento estudiantil, de igual forma, contrasta con lo previsto por Fuentes (2022) quien evidenció que la motivación y el entorno escolar como familiar se asocian a la adopción de una adecuada rutina de alimentación saludable, así como la práctica de actividad deportiva en los escolares.

En esa misma línea, se encuentran en consonancia con los postulados teóricos previstos en la Constitución Política del Perú, la Ley N° 30021 sobre la promoción de alimentación saludable, así como la Ley N° 31315 (2021) normas específicas que regulan la alimentación saludable para los niños y adolescentes con el fin de combatir el sobrepeso y obesidad, así como generan el contexto constructivo sobre políticas nacionales de seguridad alimentaria y de nutrición con los diversos actores participantes, dentro del cual resulta fundamental que las loncheras saludables sean un factor preponderante para generar cambios que mejoren los hábitos alimenticios en los escolares.

Conclusiones

Se encontró que el derecho a tener loncheras saludables se relaciona de forma positiva alta con los hábitos alimenticios de escolares, evidenciando la necesidad de mejorar la composición nutricional, la seguridad alimentaria y la calidad de los alimentos que integran las loncheras con el objeto de fomentar buenos hábitos alimenticios sin sugerir causalidad directa, acorde a la naturaleza de la naturaleza correlacional de la investigación. Asimismo, teniendo en consideración que en el caso seleccionado de la región Tacna, se ubica en primer lugar en obesidad, aspecto perjudicial para la salud si no se toman acciones correctivas de forma oportuna.

De similar manera, se encontró que la composición nutricional de las loncheras se relaciona de manera positiva y moderada con los hábitos alimenticios de escolares, esto evidencia la necesidad de reducir la incorporación de alimentos ultra procesados, así como de bebidas azucaradas, de igual manera implementar programas de educación nutricional preventivas para generar conciencia en los padres de familia sobre los principales aspectos nutricionales y de salud que permitan reforzar buenos hábitos alimenticios desde el hogar.

Por su parte, se encontró que la seguridad alimentaria de las loncheras se relaciona de manera positiva y moderada con los hábitos alimenticios de escolares, esto evidencia la necesidad de asegurar una correcta higiene y almacenamiento de alimentos, sobre todo en aquellos que necesitan refrigeración a fin de mejorar la salud de los escolares y fortalecer los buenos hábitos alimenticios, así como promover hábitos alimenticios desde el hogar mediante el correcto control de calidad y conservación de alimentos.

Se encontró que la calidad de los alimentos de las loncheras se relaciona de forma positiva y moderada con los hábitos alimenticios de escolares, esto evidencia la necesidad de priorizar ingredientes naturales y minimizar aquellos procesados y altos en azúcares y grasas saturadas, propiciando una educación nutricional que mejore los hábitos alimenticios. Así como desarrollar políticas educativas y programas de orientación nutricional que fomenten la adecuada selección de alimentos naturales, así como una cultura alimenticia adecuada en los estudiantes, reduciendo así el innecesario consumo de productos ultra procesados.

Agradecimientos

Los autores reflejan el esfuerzo, así como el aporte que hicieron las personas en el desarrollo de esta investigación.

Financiación

Los autores declaran que para el trabajo no han recibido financiamiento.

Referencias

- Acosta, K. (2021). Problematization of eating habits in relation to school performance of students in grades 9B and 9C of the Cafam School. *Revista Biografía*, 14(27), 47-61. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/biografia/article/view/14359/9542>
- Antezana, A. (2025). ¿PORQUE TACNA ES LIDER EN OBESIDAD EN EL PERÚ?. *Revista Médica Hospital Hipólito Unanue De Tacna*, 17(3), 3-4. <https://revista.hospitaltacna.gob.pe/index.php/rmhut/article/view/54>
- Bastidas, V., Sulca, J., Gomez, Y., y Vidal, F. (2024). Nutritional status of schoolchildren and mothers' knowledge of healthy lunchboxes, Lima-Perú. *Revista Nutrición Clínica Dietética Hospitalaria*, 44(2), 47-54. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/560/418>
- Begnini, L. (2023). Healthy eating in children and adolescents. *Revista RECIAMUC*, 7(1), 887-892. <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1083/1693>

- Beltran, Y. H., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*, *38*, 547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica: Aplicaciones en educación y otras ciencias sociales*. Primera edición por editorial San Marcos. https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1
- Carrillo, P. (2023). Calidad de la dieta y rendimiento académico en escolares: el papel moderador del estado de peso. *Revista de Educación*. <https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/95790/73312>
- Campos, A., Romero, J., Hall, J. y Ochoa, P. (2021). Panorama del sobrepeso y la obesidad en escolares de Latinoamérica (Overview of overweight and obesity in Latin American schools). *Retos*, *39*, 863-869. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78426>
- Escale (2024). *Unidad de Estadísticas de la calidad educativa*. <https://escale.minedu.gob.pe/padron-de-ieee>
- Fernández, M. (2024). *Hábitos de alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de educación básica media*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana Ecuador] <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28167/1/UPS-CT011483.pdf>
- Gallardo, E. (2021). *Metodología de investigación*. Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4ª Ed.). Boston: Allyn & Bacon
- Hernández, M. y Rodríguez, A. (2025). Hábitos alimenticios, actividad física y patrones de sueño en escolares de Saltillo, Coahuila. *ULEAM Bahía Magazine (UBM) E-ISSN 2600-6006*, *6(10)*, 1-7. <https://doi.org/10.56124/ubm.v6i10.001>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México: Editorial McGrawHill. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68197>
- Iglesias, A., Planells, E., y Molina, J. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico (Prevalence of overweight and obesity, exercise, and dietary habits, and their relation with academic achievement). *Retos*, *36*, 167-173. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66873>
- León, J., Jaramillo, M., García, W., Carhuajulca, L., Torres, S., y Álvarez, M. (2023). Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: *Una Revisión Narrativa*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7(5)* https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
- Ley N° 31315, Ley de seguridad alimentaria y nutricional (2021). *Diario Oficial El Peruano*.
- López, J., Renato, F., y Yuste, J. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática (Intervention programs for the promotion of healthy eating habits in Spanish schoolchildren p. *Retos*, *37*, 786-792. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69931>
- Luciañez, G., LeBaut, Y., Valls, C., y Solé, A. (2023). Evolución de los conocimientos sobre alimentación y nutrición en ESO y bachillerato (Evolution of knowledge about food and nutrition in ESO and high school). *Retos*, *48*, 312-326. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97093>
- Martínez, A., y Campos, W. (2015). Correlación entre Actividades de Interacción Social Registradas con Nuevas Tecnologías y el grado de Aislamiento Social en los Adultos Mayores. *Revista mexicana de ingeniería biomédica*, *36(3)*, 181-191. <https://doi.org/10.17488/RMIB.36.3.4>
- Ministerio de Salud. (2018, octubre 12). *Obesidad en niños de Tacna casi triplica el promedio nacional*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/20014-obesidad-en-ninos-de-tacna-casi-triplica-el-promedio-nacional>
- Molina-Márquez, I., Molina-Elizalde, J. P., Retamal, F., Sepúlveda, S., Gutiérrez-Sanhueza, C., Hormazábal-Recabal, V., & Campos-Campos, K. (2025). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Educación Superior de carreras vinculadas a la actividad física y el deporte en Chile. *Retos*, *69*, 132-142. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.11445>
- Mondragón, G., y Vílchez, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular "De la Cruz" Pueblo Libre - Lima 2020*. [Tesis de

- pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio UAD. <http://repositorio.autonoma-deica.edu.pe/bitstream/autonoma-deica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Paria-ton.pdf>
- Moral, L., Flores, E., Maureira, F., y García, A. (2025). Hábitos alimentarios y actividad física pospandemia en estudiantes universitarios de España y Chile. *Retos*, 67, 554-570. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111026>
- Morales, V., Orozcos, J., Zambrano, T., Encarnación, R., y Castro, V. (2025). El Impacto de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo y el Rendimiento Académico en la Educación Básica: Un Enfoque en la Lectoescritura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 2036-2060. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15977
- Organización de las Naciones Unidas (2015). *Proyecto de documento final de la cumbre de las Naciones Unidas para la aprobación de la agenda para el desarrollo después, 12 de agosto de 2015*. <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/69/L.85>
- Palma, B., y Ponce, K. (2023). La desnutrición y el bajo rendimiento escolar en niños de Educación Básica del Ecuador. *Revista InveCom*, 4(1), 1-24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8435484>
- Paredes, M., Sotelo, A., Villa, K., y Moreno, L. (2025). *El consumo de omega 3 y su relación con el rendimiento académico*. *Correo Científico Médico*, 29. <https://revcocmed.sld.cu/index.php/coc-med/article/view/5214/2598>
- Parra, A., Morales, L., & Medina, M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(2), 183-195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
- Pesantez, N. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos*, 67, 1321- 1331. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114570>. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114570>
- Popper, K. (2008). *La lógica de la investigación científica*. Madrid: Tecnos.
- Robles, P y Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos; dos investigaciones cualitativas en lingüística aplicada. *Revista Nebrija de lingüística aplicada (2015)* 18. https://www.nebrija.com/revistalinguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf
- Rodríguez, A., Marín, J., López, J., & Pozo, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional (Analysis of physical activity and nutrition in students from Ecuador and the influence of family and institutional support). *Retos*, 54, 279-288. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103479>
- Rodríguez, P. (2024). Healthy habits in primary school students in Peru: *Literal descriptive review*. *Revista Iberoamericano RIDE*, 14(28), 1-27. <https://mail.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1869/4644>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación de Docencia Universitaria*, 13(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008
- Vázquez, A., Gutiérrez, J., y Romero-Flores, R. (2022). Contexto rural y consumo alimentario en adolescentes: una revisión de literatura. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(1), 1-16. <https://doi.org/10.11600/1692715x.2019.20130603>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista cubana de salud pública*, 43(4).
- Willett, W. (2001). *Eat, drink, and be healthy: The Harvard Medical School guide to healthy eating*. Simon & Schuster. <https://books.google.com.pe/books?id=RhW3v6x9n44C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Fuentes, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares (Psychosocial factors associated with healthy eating and physical activity practice in schoolchildren). *Retos*, 46, 340-348. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605>
- Zurita et al. (2018). Estudios experimentales: Diseños de investigación para la evaluación de intervenciones en la clínica. *Revista Alergia México*, 65(2). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000200178

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Dennys Geovanni Calderón Paniagua
Grisely Rosalie Quispe Vilca
Edidson Victor Fuentes Nina
Juan Francisco Pacompia Toza
Hugo Flores Choquecota
Juan Carlos Callata Vidal
Fredy Richard Condori Gómez

dcalderonp@unjbg.edu.pe
gquispev@unjbg.edu.pe
efuentesn@unjbg.edu.pe
juanpacompia2@hotmail.com
floreschoquecotah@gmail.com
jcallata@unjbg.edu.pe
frecondori@virtual.upt.pe

Autor
Autora
Autor
Autor
Autor
Autor
Autor