



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de

Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

**Título: "Programa de Sensibilización y Nutrición para padres de los estudiantes de
Inicial 1 de la U.E. Dr. Daniele Sipione."**

Autor: David Mauricio Chushig Quilumba

Director -Tutor: Msc. Carmen Cañas Martínez

Quito, abril 2025

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**"PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN Y NUTRICIÓN PARA PADRES DE LOS
ESTUDIANTES DE INICIAL 1 DE LA U.E. DR. DANIELE SIPIONE."**

Autor:

David Mauricio Chushig Quilumba

Director -Tutor:

Msc. Carmen Isbelia Cañas Martínez

Fecha:

Abril, 2025

RESUMEN

El documento detalla un estudio sobre la implementación de un programa de sensibilización y educación nutricional dirigido a los padres de familia de los niños en Inicial 1 de la Unidad Educativa Dr. Daniele Sipione, ubicada en la ciudad de Quito, durante el año lectivo 2024-2025 tendiendo como principal objetivo de generar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable durante la primera infancia y su impacto en el desarrollo integral de los pequeños. La Metodología utilizada en la propuesta para el programa de sensibilización para padres de inicial 1 tiene un enfoque participativo y proyectivo; ya que se propone una serie de talleres educativos que incluyen exposiciones, dinámicas participativas y juegos de roles. Durante estos talleres, los padres recibirán información y practicarán la elaboración de loncheras saludables. También se expone cómo la nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Sin embargo, se observa una creciente preocupación por el aumento del consumo de alimentos ultra procesados y la falta de hábitos saludables en las familias ecuatorianas, lo cual afecta directamente la salud y el rendimiento escolar de los infantes.

El estudio justifica la necesidad de realizar un programa de educación sobre nutrición, argumentando que muchos padres carecen de información precisa sobre cómo nutrir adecuadamente a sus hijos. Al intervenir en esta etapa temprana, es posible establecer hábitos que tendrán repercusiones duraderas en la salud de los niños

Llegando a la conclusión de que es primordial educar a los padres de familia sobre nutrición y hábitos saludables para mejorar el bienestar de los niños.

Palabras clave: Nutrición infantil, Alimentación saludable, Hábitos alimenticios, Concienciación, Estilos de vida saludables.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**Awareness and Nutrition Program for Parents of Initial 1 Students at
U.E. Dr. Daniele Sipione**

Author:

David Mauricio Chushig Quilumba

Advisor:

MSc. Carmen Isbelia Cañas Martínez

Date:

April, 2025

ABSTRACT

This study describes the design and implementation of an awareness and nutrition education program for the parents of Initial 1 students at Educational Unit Dr. Daniele Sipione, located in Quito, during the 2024–2025 academic year. The primary aim is to promote awareness regarding the importance of healthy eating during early childhood and its substantial impact on children's holistic development. A participatory and projective methodological approach was employed, incorporating a series of educational workshops involving lectures, interactive activities, and role-playing exercises. These sessions provided parents with relevant information and practical experiences in preparing nutritious lunchboxes. The program underscores the vital role of proper nutrition in supporting physical, cognitive, and emotional development in children. Additionally, the study addresses concerns related to the increasing consumption of ultra-processed foods and the insufficient establishment of healthy habits among Ecuadorian families, factors that directly affect children's health and academic performance. The findings highlight the necessity of implementing nutrition education programs, as many parents lack accurate and practical knowledge on proper child nutrition. Early intervention is presented as an effective means of fostering lifelong healthy habits. It is concluded that parental education on nutrition and healthy habits is critical to improving children's overall well-being and developmental outcomes.

Keywords: child nutrition, healthy eating, eating habits, awareness, healthy lifestyles

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1 Formulación del problema	12
1.2 Objetivos	14
1.2.1 Objetivo General	14
1.2.2 Objetivos específicos	14
1.3 Justificación del estudio	14
Capítulo II: Marco Teórico	17
2.1 Antecedentes de la investigación	17
2.2 Bases teóricas	18
2.2.1 Nutrición Infantil	19
2.2.2 Hábitos alimenticios	25
2.2.3 Nutrición y Aprendizaje	29
2.2.4 Atención de la nutrición Infantil desde el Estado ecuatoriano	34
2.2.5 Educación para la paz	37
CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	40
3.1 Descripción de la propuesta	40
3.2 Justificación de la propuesta	40
3.3 Objetivos	41
3.3.1 Objetivo general	41
3.3.2 Objetivos específicos	41
3.4 Temporización de la propuesta	41
3.5 Beneficiarios de la propuesta	42
3.6 Responsables con el adecuado desarrollo de la propuesta	42
3.7 Metodología de la propuesta	42
3.8 Período de ejecución de la propuesta	43
3.9 Planificación de la propuesta	43
3.10 Evaluación de la propuesta	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

Indice de tablas

Pirámide Alimenticia 1	24
Tabla 2: Actividades y componentes del taller 1	45
Tabla 3: Planificación del taller 2, Hábitos alimenticios	47
Tabla 4 : Actividades y componentes del taller 2	48
Tabla 5: Planificación del taller 3: Nutrición y Aprendizaje	50
Tabla 6: Actividades y componentes del taller 3	51

INTRODUCCIÓN

Existe un gran número de unidades educativas tanto públicas como privadas con un problema social acentuado y presente en la actualidad, los infantes no cuentan con una nutrición correcta, siendo éste, un factor que influye en el ámbito educativo; ya que es necesario que los niños consuman alimentos, nutrientes y vitaminas que ayuden al buen funcionamiento y desarrollo del cuerpo.

Durante la etapa inicial de la vida de los niños, son los padres de familia quienes asumen el rol principal como cuidadores responsables de velar por una adecuada alimentación y nutrición, tanto en el hogar como el tipo de lonchera alimentaria que llevan a la escuela.

En el Ecuador existen distintos programas relacionados a la nutrición cuyo objetivo es tratar y disminuir esta problemática que existe en todo el mundo. En Ecuador desde el año 2014 se implementó el semáforo nutricional, mismo que ayuda a identificar la cantidad de sal, azúcar y grasa que los alimentos contienen. A pesar de esto, los padres de familia y cuidadores de los infantes desconocen o saben muy acerca de qué tipo de alimentos deben consumir los infantes para que obtengan una mejor calidad de vida, lo que conlleva consecuencias perjudiciales de corto y largo plazo, por el consumo de alimentos con pocos nutrientes.

Cabe recalcar que como docente que laboro en una institución privada he podido observar que los niños y niñas en el receso consumen comida chatarra, de bajo contenido nutritivo. De aquí mi interés en abordar esta problemática y ofrecer una solución práctica y de impacto inmediato para mejorar la nutrición de los niños más pequeños de la institución.

El estudio se desarrolla en tres capítulos, en el primer capítulo se centra en el planteamiento del problema que obedece a una necesidad relacionada con la nutrición infantil en la Unidad Educativa Dr. Daniele Sipione en donde los niños de inicial 1 han manifestado ciertos síntomas de no tener una adecuada alimentación, la formulación del problema nos plantea ciertos interrogantes teniendo en cuenta como principal ¿Cómo estaría diseñado un programa de sensibilización y nutrición para padres de los niños de inicial 1 de la U.E. Dr. Daniele Sipione, que desarrolle hábitos alimenticios saludables? que le da origen a este trabajo de investigación.

El segundo capítulo se refiere al marco teórico en donde se presentan cinco antecedentes de trabajos relacionados a la temática en cuestión, siendo los ejes temáticos la nutrición infantil, hábitos alimenticios, nutrición y aprendizaje, la atención de la nutrición infantil desde el estado

ecuatoriano y educación para la paz, este marco teórico construye las bases adecuadas para entender los desafíos y oportunidades en la implementación del programa de sensibilización.

El tercer capítulo se presenta de manera detallada la propuesta que consiste en unos talleres del programa de sensibilización y nutrición en donde se describe el diseño de las actividades educativas que se llevarán a cabo con los padres de familia, destacando su relevancia en la concientización sobre la importancia de una buena nutrición.

Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones, en este punto de la investigación se confirma que la nutrición adecuada es esencial para el correcto desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, ya que una alimentación saludable impacta directamente en el aprendizaje y rendimiento académico de los infantes. Debido a esto se recomienda diseñar e implementar talleres educativos para padres sobre nutrición infantil, elección de alimentos y su impacto en el desarrollo infantil.

CAPITULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

Hoy en día, la nutrición infantil representa una preocupación cada vez más relevante a nivel global. La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce que todos los lactantes y niños deben recibir una alimentación adecuada; no obstante, información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela que cerca del 45% de las muertes infantiles están relacionadas con la desnutrición. En el año 2022, se reportó que 149 millones de niños menores de cinco años sufrían retraso en el crecimiento y 45 millones presentaban un peso inferior al correspondiente para su edad.

En Ecuador, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2024 la desnutrición crónica infantil afectaba al 19,3% de los menores de dos años, siendo más grave en la población indígena, donde alcanzaba el 39%. En general, el 17,5% de los niños menores de cinco años sufría esta condición, lo que equivale a cerca de 275 mil infantes. Esta cifra supera el promedio regional de América Latina y el Caribe, situando al país entre los cuatro más afectados. Además, la prevalencia de esta problemática varía según la región, grupo étnico, nivel socioeconómico y educativo de la madre.

Las consecuencias de la malnutrición infantil son profundas y duraderas, afectando no solo a los niños que la padecen, sino también a sus familias, comunidades y países en general, con impactos en su desarrollo, salud y economía.

En el ámbito educativo, se ha observado que muchos estudiantes, especialmente en los niveles iniciales, tienen hábitos alimenticios poco saludables, lo que repercute negativamente en su desarrollo físico, cognitivo y emocional. En particular, en la Unidad Educativa Dr. Daniele Sipione se ha identificado que una parte importante de los niños de Inicial 1 asiste a clases sin haber desayunado adecuadamente o llevan loncheras poco saludables, compuestas principalmente por alimentos ultra procesados con altos niveles de azúcar, grasa y sodio. Esta situación es motivo de preocupación para los docentes y autoridades, ya que puede conducir a problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

La institución busca apoyar el bienestar nutricional de sus estudiantes, especialmente de los más pequeños, ofreciendo servicios como el comedor escolar. No obstante, este requiere

mejoras, ya que actualmente no se aplican adecuados controles nutricionales ni una correcta gestión de los alimentos.

Una de las posibles causas de esta situación es la falta de información entre padres y autoridades sobre la relevancia de una alimentación saludable en los primeros años de vida. A esta situación se agregan elementos como el impacto de la publicidad, la falta de tiempo disponible para elaborar alimentos saludables y los hábitos alimenticios transmitidos de generación en generación.

Actualmente, la institución cuenta con 295 estudiantes, de los cuales 18 pertenecen al nivel Inicial 1. A través de la observación se ha identificado que estos niños presentan signos como somnolencia, fatiga y dificultad para concentrarse durante las clases.

Las condiciones de vida de las familias que forman parte de esta comunidad educativa están marcadas por limitaciones económicas, sociales y culturales. El trabajo se convierte en una prioridad para cubrir las necesidades básicas, lo cual limita el tiempo y la posibilidad de que los padres se involucren activamente en el desarrollo infantil. Por ello, es fundamental implementar el programa de sensibilización que ofrezca soluciones prácticas y adaptadas a su realidad, brindando alternativas de alimentación saludable que no representen una carga adicional.

La responsabilidad de promover una buena nutrición no solo recae en las familias, sino también en las instituciones educativas como la U.E. Dr. Daniele Sipione, las cuales pueden reforzar hábitos saludables desde el entorno escolar. Una colaboración activa entre familia y escuela es esencial para lograr un enfoque coherente. En este sentido, un programa de sensibilización dirigido a los padres puede facilitar la adopción de prácticas alimenticias más sanas y sostenibles en los niños de Inicial 1.

Por lo expuesto, este proyecto de investigación se plantea responder a las siguientes interrogantes:

- a) ¿Cómo estaría diseñado un programa de sensibilización y nutrición para padres de los niños de inicial 1 de la U.E. Dr. Daniele Sipione, que desarrolle hábitos alimenticios saludables?
- b) ¿Cómo debería ser la nutrición de los niños y niñas de inicial 1 de la Unidad Educativa? Dr. Daniele Sipione?

- c) ¿Qué nos dice la investigación educativa y de salud respecto a la nutrición infantil?
- d) ¿Qué estrategias son necesarias para sensibilizar a los padres sobre la importancia de una nutrición adecuada?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Diseñar un programa de sensibilización y nutrición dirigido a los padres de estudiantes de inicial 1 de la U.E. Dr. Daniele Sipione, que promueva la adquisición de hábitos alimenticios saludables en los niños

1.2.2 Objetivos específicos

- a) Analizar cómo se encuentra la nutrición de los niños y niñas de inicial 1 de la Unidad Educativa, Dr. Daniele Sipione.
- b) Describir el estado actual de la investigación educativa y de salud respecto a la nutrición infantil.
- c) Determinar las estrategias necesarias para sensibilizar a los padres sobre la importancia de una nutrición adecuada.

1.3 Justificación del estudio

En los últimos años, tanto a nivel mundial como local, se ha evidenciado un incremento de problemas nutricionales en la población infantil, lo cual representa una amenaza directa para su desarrollo integral. Diversas investigaciones y estadísticas confirman que un elevado número de niños y niñas en edad preescolar presentan deficiencias alimenticias que afectan su crecimiento, su salud y su desempeño académico. Esta realidad también se refleja en el contexto educativo de la Unidad Educativa Dr. Daniele Sipione, donde se ha observado que muchos estudiantes del nivel Inicial 1 llegan a la institución sin haber consumido un desayuno adecuado o con alimentos poco saludables.

Ante esta problemática, surge la necesidad de implementar un Programa de Sensibilización y Nutrición dirigido a los padres de familia de Inicial 1. Este programa busca formar y orientar a las familias sobre la importancia de establecer, desde temprana edad, hábitos alimenticios saludables, que favorezcan el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los infantes, ya que, durante los primeros años de vida se establecen los patrones de hábitos alimenticios que influirán en la salud a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, intervenir en esta etapa es fundamental para prevenir enfermedades a corto o largo plazo.

El programa de sensibilización se enfoca en los padres de familia, quienes tienen un rol decisivo en la alimentación de sus hijos. Por lo general, los padres no cuentan con información adecuada o actualizada sobre nutrición infantil, y por motivos laborales, no disponen del tiempo necesario para buscar orientación o preparar comidas saludables.

En este sentido, el programa plantea una alternativa accesible, práctica y adaptada a las realidades del entorno familiar. Además, uno de los aspectos más relevantes es su viabilidad, ya que no implica costes económicos ni requiere inversión adicional por parte de la institución educativa o las familias. Puede ser ejecutado con el apoyo del personal docente, utilizando los recursos disponibles, como el tiempo institucional para charlas, actividades escolares y espacios de reunión con padres.

Por otra parte, la escuela tiene un rol fundamental como formadora de ciudadanos conscientes y responsables. En este sentido, debe convertirse también en una fuente de apoyo para las familias, brindando las herramientas necesarias para que puedan participar activamente en el desarrollo saludable de sus hijos. A través del programa propuesto, se ofrecerán espacios de formación para padres, donde se abordarán temas como el valor nutricional de los alimentos, la planificación de menús saludables, la lectura de etiquetas de productos procesados y la preparación de recetas nutritivas y económicas. Estas actividades se complementarán con dinámicas lúdicas y pedagógicas dirigidas a los padres de familia, que reforzarán los comportamientos y hábitos mediante juegos, cuentos, dibujos y otras estrategias adaptadas a la edad de los niños.

La educación alimentaria no solo permite identificar los alimentos que perjudican la salud, sino también reconocer aquellos que aportan al crecimiento y bienestar de los niños, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. La incorporación de estos alimentos en la dieta diaria mejora significativamente la energía, la atención, la memoria y el comportamiento de los estudiantes en el aula, favoreciendo un mejor rendimiento escolar y una experiencia educativa más significativa.

El presente estudio también se justifica por su enfoque integral y preventivo, ya que busca generar un cambio de actitud y de conducta desde los primeros niveles educativos. No se trata únicamente de enseñar qué alimentos son buenos o malos, sino de fomentar una conciencia alimentaria en las familias y en la comunidad educativa en general. Esta transformación es posible a través de la colaboración entre docentes, directivos y padres de familia, quienes comparten la responsabilidad del bienestar de los niños.

En conclusión, la implementación del Programa de Sensibilización y Nutrición para padres de familia de Inicial 1 en la Unidad Educativa Dr. Daniele contribuirá a mejorar los hábitos alimenticios y a construir una base sólida para una vida más saludable de los infantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Para el avance de la siguiente investigación, es fundamental analizar los antecedentes teóricos relacionados con la Nutrición y temas afines, ya que permiten contextualizar el estudio, al identificar avances previos a través de la revisión de investigaciones recientes, se busca comprender y dar a conocer las diferentes posturas que tienen distintos autores facilitando una mayor comprensión del trabajo y justificará su pertinencia dentro del campo educativo.

A continuación, se presentan los principales antecedentes que respaldan esta investigación:

El primer antecedente corresponde al trabajo de investigación, “Nutrición y aprendizaje en la primera infancia: perspectivas de padres, madres y cuidadores”, cuya autoría pertenece a Miryam Jhoana Bueno Guncay y Lisseth Claribel Dumaguala Tenesaca, del año 2022. En donde nos dan a conocer que la nutrición y alimentación adecuada influye mucho en el aprendizaje en los niños y niñas. La metodología que utiliza es la cualitativa, con alcance exploratorio y descriptivo que tiene como objetivo analizar la relación entre nutrición y aprendizaje en la primera infancia, concluyendo que son los padres de familia los que deben cumplir un papel fundamental en la nutrición de sus hijos.

El segundo antecedente corresponde a la “Mejora de la nutrición infantil en los infantes de 1 a 3 años de edad en el CDI del recinto Puerto El Morro. Un Enfoque Integral de Prevención y Educación” (Julio a septiembre del 2023). Su autora, Evelyn María Gonzaga Gutiérrez, nos da a conocer cómo mejorar los hábitos alimenticios en los niños y niñas para prevenir la mala nutrición, para ello es fundamental que los padres de familia y educadores tengan interés en mejorar la alimentación de los infantes. La metodología que utiliza es descriptiva que tiene como objetivo garantizar el derecho a una alimentación sana con equidad y prevención de la mala nutrición.

El tercer antecedente se titula: “Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial 1, del CNH “pequeños pupilos “del Miess, de la comunidad Hualcanga San Luis, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua, año lectivo 2018” y su autora

es Gissela Gabriela Carranza Barreno, nos da a conocer sobre el impacto que tiene una correcta alimentación en el desarrollo físico y académico de los niños y niñas.

El método utilizado es la observación y análisis del centro educativo determinando el impacto que tiene una buena nutrición y correcta alimentación en el aprendizaje.

Un cuarto antecedente es la tesis de la autora Susana Elodia Castro Villalobos del año 2021, titulada “La influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores”. El objetivo de la investigación es demostrar que llevar una lonchera saludable es fundamental para una nutrición correcta; ya que influye mucho con el desarrollo académico de los niños. Para elaborar este proyecto se utilizó la metodología científica y la conclusión a la que se pudo llegar es que los padres de familia o cuidadores tienen un desconocimiento sobre la nutrición, por lo que se destaca la importancia en la concientización sobre una buena nutrición y alimentación saludable en las instituciones educativas, principalmente en las primeras etapas de desarrollo y crecimiento.

El último antecedente corresponde al trabajo realizado en el año 2022, por Justa Floripe Perea Castillo, titulado “Plan de Capacitación sobre la nutrición infantil y su aplicabilidad dentro del Centro de Desarrollo Infantil Pitufos 1 del Cantón San Lorenzo de la Provincia de Esmeraldas”, que tiene como objetivo establecer un plan de capacitación que permita darles a los representantes de cada familia las bases de la nutrición infantil debido a las necesidades individuales del menor, los recursos económicos y el tiempo familiar. El método utilizado es cualitativo y cuantitativo que permiten analizar y clasificar la información obtenida para alcanzar los objetivos planteados.

Estos antecedentes nos permitieron concluir que la nutrición infantil es primordial para los niños y niñas, principalmente en su etapa de desarrollo y crecimiento, el desconocimiento, o mal conocimiento, de ella acarrea muchas consecuencias; ya que la nutrición influye en el desarrollo físico y cognitivo; actúa directamente en el desempeño académico y bienestar en general; permite potenciar la concentración, la memoria y la regulación emocional, factores clave en el proceso de aprendizaje

2.2 Bases teóricas

El siguiente marco teórico propone fundamentar la importancia que tiene la nutrición infantil, cómo influye en el aprendizaje, rendimiento cognitivo, capacidad de concentración y memoria. Nos permitirá conocer cuáles son los nutrientes claves en la alimentación infantil, la adecuada

alimentación en los niños y niñas en el preescolar, la higiene y cuidados a la hora de preparar alimentos y cómo actúa el Estado en el tema de la nutrición infantil en Ecuador.

En este contexto, se destaca la importancia de implementar estrategias que promuevan la participación, y la concientización sobre la buena nutrición, así como la relevancia del rol que cumplen los padres de familia y cuidadores, en el aseguramiento de una correcta alimentación y el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas.

2.2.1 Nutrición Infantil

La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas y grasas (Editorial Etecé, 2024).

De acuerdo con la Editorial Etecé, la nutrición cumple un papel fundamental en el ser humano, ya que garantiza el funcionamiento adecuado de los órganos.

La primera infancia compone una de las fases más significativas e importantes en la vida de toda persona, debido a los constantes y diversos cambios que se presentan durante esta etapa. Por esta razón, la nutrición infantil es muy relevante, ya que al brindar una alimentación adecuada, balanceada y saludable en los primeros años de vida contribuye al óptimo desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas.

Al referirse a la nutrición es indispensable tener en cuenta la calidad de nutrientes que le brindamos a nuestro organismo.

Según Design (2020) “La nutrición infantil se refiere a los alimentos que consume un niño o bebé para recibir los nutrientes necesarios para vivir” (pág. 3).

El organismo infantil aprovecha los nutrientes presentes en los alimentos para favorecer su crecimiento y conservar la salud; entre estos nutrientes se encuentran las vitaminas, proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y el agua.

Esto quiere decir que, si el niño recibe los nutrientes necesarios y adecuados, tendrá la energía que necesita para crecer, aprender y hacer sus actividades todos los días. Las calorías de los alimentos le dan la fuerza para moverse y jugar, por eso es muy importante que coma lo suficiente para crecer sano y no tenga complicaciones en su salud ya sea a largo o corto plazo.

2.2.1.1 Principios Básicos de la Nutrición Infantil

Es sumamente importante saber elegir los alimentos correctos para la alimentación de los niños; ya que, a través de estos, el organismo puede obtener todo lo que necesita para vivir, crecer o desarrollarse y, así, ayudarles a alcanzar su máximo potencial. El desconocimiento por parte de los padres de familia y cuidadores está ocasionando que haya una mala nutrición en los niños, lo que acarrea problemas de salud y alteraciones en el peso (sobrepeso, obesidad, desnutrición etc.).

Es muy importante enseñar a los niños a tener buenos hábitos alimenticios desde pequeños, para prevenir múltiples enfermedades especialmente afectando su nutrición.

“Cuando los niños comen muchas comidas con mucha grasa y azúcar, y no hacen suficiente ejercicio, pueden tener sobrepeso” (Design, 2020, pág. 3).

El autor Design (2020) menciona que una mala alimentación puede causar problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición. Además, si no se cuidan desde la infancia, pueden desarrollar enfermedades graves en el futuro como cáncer, problemas del corazón, presión alta o diabetes.

Según el autor (González, 2020) nos menciona que los principios básicos de la nutrición infantil son los siguientes:

- **Recupera en casa la dieta mediterránea.**

Es una alimentación saludable que ayuda al buen crecimiento de los niños en la que incluye alimentos como aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, lácteos, huevos, frutas, verduras, yogur y frutos secos. El agua siempre debe ser su bebida principal.

- **Asegurarse de que los infantes coman cinco veces al día.**

Se recomienda hacer un desayuno completo, un pequeño almuerzo a media mañana, una comida principal, una merienda y una cena temprana.

- **Se debe usar la pirámide alimentaria como guía.**

La guía de la pirámide alimentaria ayudará a saber qué alimentos deben comer más y cuáles menos. Se debe explicar la pirámide alimenticia a los niños y niñas y que elaboren padres e hijos menús saludables siguiendo sus recomendaciones.

- **Evitar los alimentos que no alimentan.**

Se debe prohibir el consumo de comida frita, dulces, bollería y snacks en gran cantidad esto deben comerse solo de vez en cuando; ya que tienen mucha grasa, azúcar y sal, pero pocos nutrientes. Se debe evitar convertir la comida rápida en algo habitual.

- **Coman en familia siempre que puedan.**

Lo adecuado es que se trate de compartir al menos una comida al día y aprovechar ese momento para conversar, reír y estar con sus hijos. Cabe recalcar que los niños aprenden con el ejemplo.

- **Apaguen los dispositivos electrónicos durante la comida.**

Es primordial que no haya nada de móviles ni televisión en la mesa. Es mejor que todos presten atención a la comida y a la compañía.

- **Llévalos contigo al supermercado.**

Se debe invitar a los infantes a ayudar a hacer la lista de compras y dejarles elegir algunos productos. Enseñarles a leer las etiquetas y a entender el valor nutricional de los alimentos.

- **Cocinen juntos y prueben nuevas formas de preparar la comida.**

Pueden alternar formas de cocción como hervidos, al horno, a la plancha o en ensaladas. También puedes enseñarles recetas fáciles y pedirles que decoren los platos de forma divertida.

- **Motívalos a moverse.**

Se debe animar a lo que los niños y niñas hagan ejercicio y a pasar menos tiempo frente a pantallas por ejemplo que salgan a caminar, jugar, subir escaleras o andar en bicicleta son buenas formas de que se mantengan activos.

- **Controla que duerman lo suficiente.**

Los niños entre 6 y 12 años deben dormir más de 10 horas al día. Dormir bien también ayuda a prevenir el sobrepeso.

Una vez explicados los principios básicos de la nutrición y su importancia, pasamos a detallar los principales nutrientes en la alimentación infantil.

2.2.1.2 Nutrientes claves en la Alimentación Infantil

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que el organismo necesita para funcionar correctamente, y su carencia o deficiencia pueden desencadenar múltiples complicaciones tanto en el aprendizaje como en la salud de los niños.

En la primera etapa de vida, el cuerpo y el cerebro experimentan un crecimiento acelerado que requiere un aporte adecuado de nutrientes esenciales para garantizar un desarrollo óptimo.

“Los nutrientes son como las piezas de lego, necesitamos un mínimo de bloques diferentes para jugar o, en este caso, vivir. Sin embargo, si quiero hacer una gran construcción, cuantos más bloques diferentes tenga, más opciones tengo” (CEAN, 2023).

Según CEAN (2023) menciona que los nutrientes cumplen un papel fundamental en la vida del ser humano; ya que su aporte ayuda a tener un proceso adecuado y garantiza el buen funcionamiento del mismo

Los principales nutrientes que necesita el cuerpo humano son los siguientes:

- **Proteínas**

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo (MedlinePlus, 2021).

Las proteínas son muy importantes en la alimentación diaria de los niños, porque tienen aminoácidos que ayudan al cuerpo a funcionar bien; ya que sirven para reparar los tejidos, producir hormonas y fortalecer el sistema inmunológico.

Lo ideal es que los infantes consuman diferentes tipos de proteínas como: las carnes, pollo, pescado, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos; ya que no solo importa cuánto comen, sino también la calidad de las proteínas que incluimos en la alimentación diaria de los niños y niñas.

- **Carbohidratos**

Según (Valera, 2024) Los carbohidratos son biomoléculas, también conocidas como hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos; pero los dos primeros nombres, aunque los más comunes y empleados, no son del todo exactos, ya que no se trata estrictamente de átomos de carbono hidratados, sin embargo, pese a los intentos por sustituir estos términos por otros más precisos, se los sigue empleando con regularidad.

Según la autora considera que los carbohidratos o hidratos de carbono son un alimento indispensable en la alimentación diaria de los niños y niñas.

“Los hidratos de carbono son como la gasolina de nuestro organismo y los encontramos de dos formas diferentes en los alimentos simples o como los llamamos habitualmente, azúcares, y complejos o también llamados almidones” (CEAN, 2023).

El cuerpo humano tiene la capacidad de descomponer los carbohidratos transformándolos en azúcar para poder utilizarlos, sin embargo, los simples se absorben rápidamente y se agotan pronto mientras que los complejos o conocidos como almidones son de gran calidad, ya que se van liberando lentamente, ayudando a que al organismo nunca le falte energía.

Entre los carbohidratos que se consume por lo general son: el arroz, fideos, pan.

- **Grasas**

“Las grasas son nutrientes que están presentes en los alimentos que ingerimos y nuestro cuerpo las utiliza para generar membranas celulares, tejido nervioso (incluido el cerebro) y hormonas” (Mary L. Gavin, 2022).

Según el autor Mary L. Gavinn (2022), también menciona que el cuerpo también usa la grasa como fuente de energía, y es un nutriente muy importante en la alimentación de los niños y niñas. La grasa no solo da energía, sino que aporta más calorías por gramo que otros nutrientes y ayuda en funciones clave como el crecimiento y el desarrollo del cerebro.

Si el cuerpo no usa la grasa para obtener energía o construir partes del organismo, esta se guarda como grasa en el cuerpo. Por eso, es importante cuidar lo que comen los infantes, evitando el exceso de ciertos alimentos y fomentando aquellos que ayuda a su salud.

Los alimentos que contienen grasas por lo general son: el aguacate, nueces, aceite de oliva, almendras entre otros.

- **Vitaminas y Minerales**

“Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales” (Mary L. Gavin, 2021).

El consumo de las vitaminas y los minerales son muy importantes, ya que estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario entre las vitaminas y minerales que deben consumir son: Vitamina A,C,D,E,K y los minerales tales como el calcio, fósforo, hierro, Zinc, yodo etc.

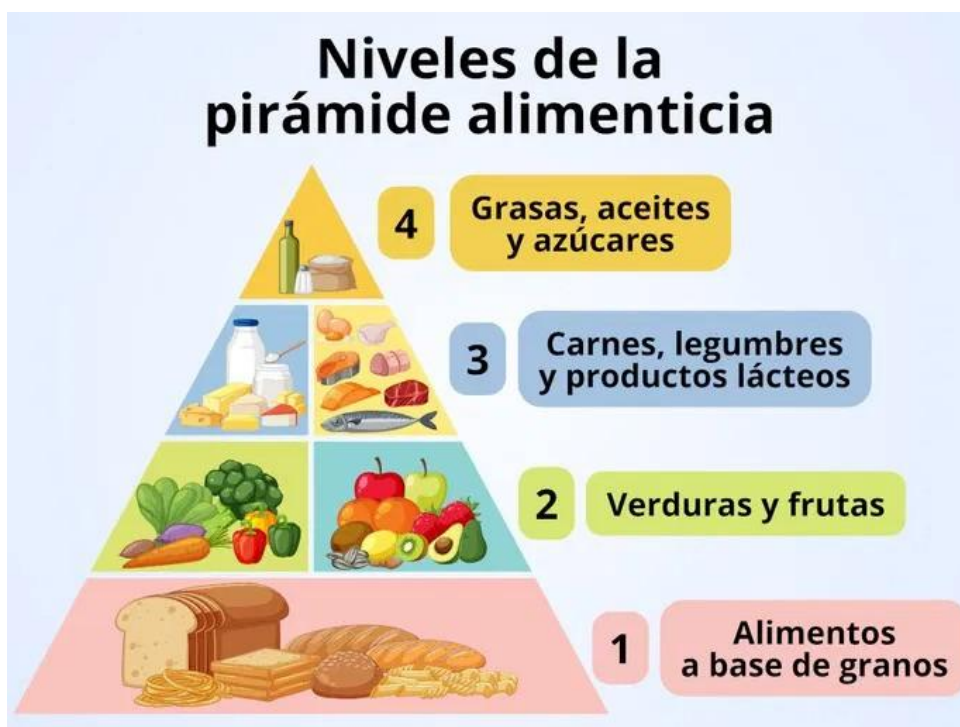
En los primeros años de vida es sumamente importante, porque esta etapa marca el crecimiento, los tejidos del cuerpo están en pleno desarrollo y, además, existe un fuerte desarrollo intelectual.

2.2.1.3 Pirámide alimenticia o Nutricional

Cuando hablamos de una buena nutrición o alimentación, es importante mencionar la Pirámide alimenticia, esta imagen es muy conocida porque muestra los grupos de alimentos que debemos ingerir todos los días y en qué cantidad, para tener una dieta saludable.

La pirámide es útil porque no solo menciona que alimentos son buenos para el correcto funcionamiento del cuerpo, sino también cuantas veces se deben consumirlas. Por ejemplo, recomienda que una dieta saludable debe tener un 50% de carbohidratos, 30% de grasas y 20% de proteínas, dependiendo el tipo de actividad física que realice. Además, señala que es necesario incluir vitaminas, minerales y fibra para lograr una buena alimentación.

Pirámide Alimenticia 1



Nota: Tomado de (Rhton, 2025).

La Universidad Europea (Universidad Europea, 2025), detalla la organización de la pirámide alimenticia o nutricional junto con los alimentos que corresponde a cada uno de sus niveles de la siguiente manera:

Nivel 1: Hidratos de carbono

Este nivel agrupa los alimentos ricos en hidratos de carbono, los cuales deben ser consumidos con mayor frecuencia. Entre ellos se encuentran el pan, los cereales, el arroz, la pasta y las patatas, recomendándose al menos cuatro porciones diarias. Es preferible optar por versiones integrales de estos productos. En este mismo nivel también se ubica el agua, ya que es esencial consumir entre litro y medio y dos litros diariamente.

Nivel 2: Frutas y verduras

En el segundo nivel se encuentran las frutas y verduras, cuya ingesta ideal es de dos a tres veces al día. También se incluye el aceite de oliva, recomendado en una cantidad de entre tres y seis porciones al día, ya sea como aderezo o en la preparación de alimentos.

Nivel 3: Lácteos y proteínas

Este nivel contempla alimentos ricos en proteínas como pescados, carnes magras, huevos y frutos secos, así como productos lácteos como el queso y el yogur. Se sugiere consumir entre una y tres porciones diarias, alternando entre ellos a lo largo de la semana.

Nivel 4: Carnes grasas, Azúcares procesados

Aquí se ubican alimentos como embutidos, carnes rojas y mantequillas. Debido a su alto contenido en grasas, su consumo debe ser esporádico para mantener una dieta saludable. Aquí también están los productos que se deben evitar o consumir solo de manera ocasional. Estos incluyen alimentos con alto contenido de azúcar y grasas, como dulces, helados y bebidas azucaradas.

La imagen 1 representa gráficamente cada nivel, mostrando los alimentos esenciales para una dieta balanceada.

La pirámide alimenticia es una herramienta educativa eficaz, ya que muestra que todos los alimentos pueden formar parte de la alimentación si se consumen con moderación. Además, ayuda a identificar qué grupos de alimentos deben consumirse con mayor frecuencia y cuáles deben limitarse para que el cuerpo funcione de manera adecuada.

2.2.2 Hábitos alimenticios

Según (Salazar, 2023) El hábito alimenticio es un modo adquirido de conducta relacionada con la forma como nos alimentamos, es decir, una reacción aprendida que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o a actuar en la misma forma

bajo las mismas o similares circunstancias; puede referirse a la cantidad de comida que una persona ingiere, tomando en cuenta el tiempo, lugar y el número de veces que lo realiza, así como a los tipos de alimentos o formas de consumo. (pág. 17)

El autor nos menciona que cada individuo está influenciado su hábito alimenticio, debido a los diferentes factores como son: los ingresos económicos, las costumbres, el sitio en donde se desenvuelven las personas, etc., de ahí que, el hábito alimenticio muchas veces es un comportamiento individual que puede transmitirse de generación en generación.

Los Hábitos alimenticios son conductas adquiridas a lo largo del tiempo, lo que implica que los padres cumplen un rol fundamental en la formación de estos en sus hijos.

Por lo general los niños aprenden y replicando los comportamientos que sus padres tienen, ya sea a través de refuerzo, la corrección o el ejemplo constante. Por ello, es esencial que los padres tengan un conocimiento adecuado sobre las necesidades nutricionales la primera infancia, para poder guiar a sus hijos en el desarrollo de prácticas alimenticias saludables.

2.2.2.1 Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud

“La conformación de la personalidad y las adquisiciones sociales de independencia, entre otros aspectos, afectarán a los hábitos alimentarios y el estilo de vida” (Calderón, 2020, pág. 104)

Mantener buenos hábitos alimenticios es muy beneficioso para el ser humano, ya que le ayuda a llevar una vida sana y saludable, lo que traerá otras ventajas como el orden, el aseo, la buena imagen, entre otros. Es importante recalcar que, si bien los hábitos se adquieren en la etapa infantil, en lo sucesivo pueden reforzarse, cambiar o desaparecer, conforme el estilo de vida que se siga, pues son susceptibles de la influencia del contexto.

Los padres de familia o cuidadores deben estar pendientes en la primera etapa de infancia de los niños, ya que es donde ellos van perfilando su personalidad, se vuelven más independientes, controlan o no la ingesta de alimentos según sus preferencias, lo que depende, muchas veces, del entorno que les rodea y debe estar bajo la mirada de sus padres y, eventualmente también, de los educadores.

Los niños tienden a seguir patrones, principalmente de sus padres; por ejemplo, saltarse comidas principales o sustituirlas por comida chatarra afectará de manera negativa en la salud de los infantes. Estos comportamientos los aprenden de los adultos, desde su ejemplo o permisividad. Tener malos hábitos influirá de manera positiva como por ejemplo tendrán un buen rendimiento académico no se enfermarán con frecuencia o por lo contrario de manera

negativa afectara en el estado de salud actual o a largo plazo ocasionando que los infantes sufran de desnutrición, obesidad y están más propensos a adquirir cualquier tipo de enfermedad.

2.2.2.2 Rol de los padres en la formación de hábitos alimenticios

Tener un buen desarrollo y la ingesta de comida también se considera una labor social, ya que al realizarlo las personas conviven con alguien, en este caso los niños y niñas comparten tiempo con sus padres o con las personas que los cuidan. Se puede decir entonces, que los hábitos alimenticios están influenciados por lo cultural, ya que se basan en las creencias y tradiciones de los pueblos en relación al momento y forma de dar comida a los niños.

Según las autoras Bueno Guncay & Dumaguala Tenesaca (2022), señalan que en el Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. (pág. 46)

El artículo mencionado por las autoras intenta que las personas tengan una mejor comprensión sobre la práctica alimenticia, ya que se pretende eliminar los malos hábitos que poseen los individuos al momento de consumir los alimentos, esto para prevenir las múltiples enfermedades que conllevan la misma.

El primer contacto que los niños tienen con la nutrición, es a través de sus madres, pues desde el embarazo son ellas las que se encargan de ofrecer una alimentación adecuada.

Las madres suelen aprender sobre la alimentación familiar a través de la experiencia y conocimientos transmitidos por figuras cercanas como sus propias madres o abuelas.

Es importante que tanto los padres como los cuidadores comprendan que a los niños les resulta complicado establecer rutinas alimenticias y aceptar nuevos alimentos en su dieta. Por ello, es fundamental fomentar desde el hogar el consumo de comidas saludables mediante la motivación y el ejemplo.

Hoy en día, los padres cuentan con más recursos e información para promover hábitos alimenticios adecuados en sus hijos, gracias al acceso a contenidos sobre nutrición infantil y la posibilidad de consultar con especialistas como pediatras y nutricionistas, quienes pueden orientarlos sobre cómo alimentar correctamente a los niños. De esta manera, el hogar se

convierte en el primer espacio donde se transmiten conocimientos y hábitos relacionados con una buena educación alimentaria.

Además, un complemento esencial de una nutrición equilibrada es la práctica de actividad física, ya que esta permite oxigenar el cerebro y favorece un mejor rendimiento en los procesos de aprendizaje. En otras palabras, no es suficiente que el niño consuma alimentos nutritivos como proteínas, vitaminas y fibra, sino que también es necesario que mantenga su cuerpo en movimiento.

Como lo señalan las autoras, (Bueno Guncay & Dumaguala Tenesaca, 2022) “La actividad física debe ser aplicada a través del juego y actividades recreativas, de manera que se permita obtener beneficios a largo plazo, y así mismo, ajustarlo a la cotidianidad” (pág. 66).

Se puede concluir que los padres de familia y cuidadores son los principales responsables de la salud de los niños y niñas, especialmente en cuanto a su nutrición y, deben ayudarles a mantener buenos hábitos alimenticios para garantizar su crecimiento sano.

2.2.2.3 Hábitos alimenticios que se deben desarrollar en la primera infancia.

Los niños y las niñas inician la alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. Deben hacer varias comidas al día y en cantidades adecuadas, las cuales deben ser ricas en nutrientes e incluir distintos grupos de alimentos. Los padres de familia deben preparar y dar las comidas con las manos y los platos limpios, e interactuar con el infante para responder a sus señales de hambre.

Según la Ayala (2019), para que los niños adquieran buenos hábitos alimenticios desde pequeños, los padres deben poner un especial énfasis en la alimentación que le proporcionan al niño y, de igual manera, enseñarles ciertas rutinas que repetirán toda su vida como algo habitual y les ayudarán a tener una mejor calidad de vida. (pág. 19)

Según Gallega de Distribuidores de Alimentación S.A, (2022) nos menciona algunas recomendaciones para formar hábitos adecuados que se detalla a continuación:

- Es fundamental acostumbrar a los niños al consumo de frutas y verduras desde temprana edad. Al igual se debe incluir carne, pescado y cereales en su dieta al menos tres veces por semana. Sin embargo, más allá de enseñar la importancia de una alimentación saludable, es clave promover que las comidas se realicen en familia y sin apuros.

- Mantener el hábito de beber agua regularmente es esencial, especialmente durante las comidas.
- Se debe reducir la frecuencia con la que se ofrecen alimentos y bebidas azucaradas, evitando su consumo prolongado.
- No es recomendable utilizar alimentos dulces o salados como premios, incentivos o consuelos, ya que esto puede generar una relación inadecuada con la comida.
- Es aconsejable sustituir los productos con alto contenido de azúcar o sal por opciones más saludables y con menor cantidad de estos componentes.
- Hay que evitar reforzar el consumo de alimentos ricos en azúcar o sal mediante recompensas como postres o helados, así como limitar los alimentos procesados con sabores intensos o alto contenido de sal y azúcar, como los snacks envasados.
- Establecer una rutina de higiene bucal frecuente es importante, utilizando pasta dental adecuada para el cuidado de los dientes.
- También es importante conocer los distintos tipos de azúcares presentes en los alimentos, ya sea de forma natural o añadida.

Es sumamente mantener buenos hábitos alimenticios ya sea desde los primeros días de existencia o en cualquier otro momento de la vida; sin embargo, hoy en día, muchos infantes no reciben la nutrición que necesitan para sobrevivir o para mantener una buena salud.

2.2.3 Nutrición y Aprendizaje

La nutrición juega un papel importante en la infancia, ya que también influye en el aprendizaje de los niños.

“Con una alimentación saludable y adecuada el estudiante tendría un desarrollo normal tanto físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades” (Bueno Guncay & Dumaguala Tenesaca, 2022, pág. 61)

De acuerdo a lo que mencionan las autoras se puede confirmar que los alimentos que se brindan en casa o en las escuelas son importantes porque les van a dar la energía que necesitan para mantenerse activos durante el día, sobre todo, les ayudará a adquirir los conocimientos con mayor facilidad.

Los alimentos que consumen los niños pueden afectarles de manera positiva o negativa, ya que la deficiencia de una nutrición correcta genera una disminución de la atención y un rendimiento académico bajo. Por el contrario, una buena nutrición genera un correcto funcionamiento del

organismo e igualmente se logra que los niños tengan mejores niveles de atención al momento de aprender.

Según (López, 2024) menciona que la falta de una buena nutrición produce insuficiencia alimentaria y ésta genera fatiga en los infantes, limitando la capacidad de aprendizaje y produciendo problemas en el sistema inmunológico entre los efectos negativos que detalla son:

- Dificultades para concentrarse en clase.
- Cansancio que les impida seguir el proceso de aprendizaje.
- Problemas de comportamiento
- Son propensos a faltar recurrentemente a las escuelas debido a enfermedades relacionadas con la dieta.
- Reducción de la participación en las actividades escolares.

2.2.3.1 Efectos de la desnutrición y la mala nutrición infantil en los niños de preescolar

Según UNICEF, la desnutrición infantil ocurre cuando los niños y niñas no reciben los nutrientes esenciales para un desarrollo saludable, manifestándose en formas como el retraso del crecimiento, la emaciación o desnutrición aguda y el sobrepeso, (UNICEF, 2022). Esto afecta gravemente la salud, el crecimiento, la capacidad de aprendizaje y la resistencia a enfermedades.

De esta afirmación se concluye la gravedad que conlleva la desnutrición para la población infantil, de nuestro país y del mundo en general, porque, como se ha dicho antes, es un problema mundial que no ha sido abordado ni solucionado hasta ahora y que, lastimosamente, no se ven perspectivas de erradicación definitiva del problema.

La desnutrición es una problemática que afecta a muchos infantes en todo el mundo, en el Ecuador según la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil (INEC, 2023) un 17,5% de los niños menores de cinco años sufren desnutrición, si bien este porcentaje es menor al reportado en el 2018 en el que se señalaba 21,7%, aún sigue siendo una cifra preocupante. De acuerdo al mismo estudio, la desnutrición crónica en niños menores de 2 años también registra disminución, de 27,2% en el año 2018 a 19,3% en el 2024 llegó a un 20.1%. Sin embargo, es evidente que el problema es aún alarmante y se complica con temas de mal nutrición.

Estos datos nos llevan a reflexionar sobre la realidad nacional, sabemos que la desnutrición y la mala nutrición responden a fallas estructurales en la alimentación, la educación y el sistema de salud y eso, además, de repercutir negativamente, de forma directa o indirecta, en la

productividad del país, tiene un impacto a lo largo de la vida de los niños y niñas afectados; por eso es importante que los padres tengan conocimiento sobre el tema que estamos abordando; ya que el futuro de sus hijos depende mucho del tipo de alimentos que se les proporciona diariamente especialmente en la etapa de desarrollo y crecimiento.

Las causas de la desnutrición infantil son varias, en nuestro contexto las más recurrentes son la falta de acceso a alimentos saludables por condiciones socioeconómicas precarias, los malos hábitos alimenticios, carencia de recursos básicos como el agua potable, falta de atención médica oportuna en temas de nutrición y, sobre todo, la falta de conocimiento por parte de los padres de lo que significa una alimentación correcta.

En primera instancia, siempre se señala que la desnutrición debilita el sistema inmunológico de los infantes lo que ocasiona mayor facilidad a que contraigan múltiples enfermedades graves como la neumonía, diarrea, malaria, o sarampión, etc.

Sin embargo, “La desnutrición infantil afecta no solo la salud física de los niños y niñas, sino también su desarrollo intelectual y su capacidad para contribuir al crecimiento económico de sus comunidades” (UNICEF, 2022).

Esto quiere decir que los infantes que son afectados por la desnutrición tienen un retraso en el desarrollo cognitivo, que les ocasiona limitaciones en su aprendizaje debido a que están más propensos a contraer enfermedades y esto los lleva a ausentarse con más frecuencia a la escuela afectando el rendimiento académico; por otro lado, puede causarles insomnio, debilidad u otras afecciones de salud que les impiden concentrarse y asimilar los aprendizajes, esto también puede incidir en su comportamiento y hacerlos retraídos, poco sociables y tristes.

El desconocimiento sobre la nutrición por parte de los padres influye directamente en la alimentación que reciben los niños, creando un ciclo intergeneracional de nutrición desequilibrada y bajo rendimiento educativo.

2.2.3.2 Educación alimentaria nutricional

“Se entiende como educación alimentaria nutricional a la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar” (Espejo, et.al. 2022).

La alimentación es algo que los seres humanos hacemos desde que nacemos y no podemos dejarlo de hacer porque es imprescindible para poder sobrevivir. Es así como, consciente o

inconscientemente, nos generamos patrones de conducta en relación a la alimentación: tiempos, modales, elección de alimentos, rutinas o hábitos de consumo, etc.

Cuando todos estos procesos se realizan de manera consciente, pensando en mantener la salud y alcanzar una buena calidad de vida, estamos hablando de educación alimentaria y nutricional. Concepto que, cada vez más, está haciendo parte de los estilos de vida saludable y que es incluido de distintas maneras dentro de los programas educativos.

En la escuela, “la Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos” (Sánchez, 2015, pág. 162).

Enseñar a alimentarse es algo que se debe hacer con objetividad y conocimiento, incluso antes de que los niños sean capaces de razonar por sí mismos.

Se infiere entonces que la educación y salud alimentaria debe tratarse todo el tiempo por parte de los padres de familia.

La educación alimentaria y nutricional tiene que ayudar a superar creencias, mitos y conductas erradas que muchas veces son las causantes de la mala nutrición, se debe enseñar las múltiples posibilidades alimentarias, nutritivas, culinarias, que poseen los productos que consumimos y, además, enseñar y fortalecer los buenos hábitos relacionados con la alimentación, pues, el ritmo de vida actual y las modas consumistas, no los promueven.

2.2.3.3 Alimentación adecuada para los niños de 3 a 6 años (preescolar)

La especialista, Carlota Reviriego, en el blog Guía Infantil, ha expresado que los niños en edad preescolar, entre los 3 y los 5 o 6 años se caracterizan generalmente por ser individuos muy activos, tanto física como intelectualmente (Carlota Reviriego, 2024). Disponen de muchos más recursos para el movimiento que cuando eran bebés, pero también se encuentran en una etapa de gran absorción de conocimientos, en la que el avance en su capacidad de comunicación es clave.

Los Infantes deben tener suficiente autonomía como para comer solos, manejando los cubiertos con destreza, ya que su desarrollo psicomotor así lo permite; pero, lo más importante es que la comida sea un momento familiar en el que los padres puedan dar ejemplo y permitir a sus hijos observar e imitar tanto sus movimientos de masticación como la utilización de los cubiertos, sin olvidar de que el ejemplo de los padres es clave para la aceptación de nuevos alimentos.

Los niños y niñas deben tener entre 5 y 6 comidas diarias, acompañadas siempre con agua, aunque las necesidades calóricas de cada niño son diferentes según su edad, actividad física, etc. Se les debe ofrecer una dieta con gran presencia de frutas, verduras, baja en azúcar e ingesta de agua como bebida única y principal, evitando los refrescos, puesto que sus cantidades de azúcar son muy elevadas. En general, estas comidas deben espaciarse unas 3 horas, haciendo especial hincapié en dos comidas más calóricas, la comida y la cena, pero sin saltarse ninguna. Recordar siempre que los niños de esta edad necesitan entre 1250 y 1500 kcal diarias, dependiendo de su edad y el tipo de actividad física que realicen.

2.2.3.4 Comedores Escolares

Según la Asociación Española de Pediatría, (2008) “Los comedores escolares desempeñan una función nutricional y educativa importante que contribuyen a la adquisición de hábitos alimentarios y son marco de socialización y convivencia” (Asociación Española de Pediatría, 2008, pág. 1)

Los comedores escolares deberían ser primordiales en las instituciones educativas, ya que no solo educan en hábitos alimentarios saludables y normas de higiene, sino que, además promueven la convivencia y actividades de pasatiempo que contribuyen al desarrollo relacional o social de los infantes.

El comedor escolar es beneficioso, especialmente, para las familias más vulnerables debido a que garantiza una comida saludable al día, lo que de otra manera no estaría asegurado. Este espacio de mediodía es una oportunidad educativa fundamental para los infantes. Otra de las ventajas es que los niños y niñas acceden a alimentos más saludables y nutritivos, que les aportan de manera positiva a su salud.

En Ecuador, especialmente en las instituciones públicas no hay comedores escolares como tal, pero existe el Programa de Alimentación Escolar que está normado mediante Ley Orgánica y es un programa concebido como un complemento nutricional para niños y jóvenes, el cual no sustituye la ingesta calórica que debe preverse en los hogares de los beneficiarios en los desayunos y almuerzos. Este complemento nutricional llega a aportar hasta el 15% de la ingesta calórica diaria de los niños y jóvenes y busca que no pasen más de cuatro horas sin que hayan ingerido algún alimento, es decir, funciona como un refrigerio.

La evolución del programa muestra como a lo largo de los años se ha institucionalizado, hasta constituirse en una política pública de obligatorio cumplimiento que está administrada por el Ministerio de Educación como institución requirente.

El Programa de Alimentación Escolar del Ministerio de Educación tiene como objetivo contribuir a un buen desarrollo físico y mental durante la jornada de estudios, lo cual permite estar atento en clase, no mostrar cansancio y tener un mejor desempeño, evitando así lapsos de ayuno de más de cuatro horas. (MINEDUC, 2024)

2.2.4 Atención de la nutrición Infantil desde el Estado ecuatoriano

Una buena nutrición desde la infancia asegura calidad de vida y un desarrollo físico adecuado. Por tal razón, la nutrición es un factor trascendental para alcanzar el Buen Vivir de las y los ecuatorianos. Conocer la realidad de los niños y niñas a partir de datos actualizados, transparentes y oportunos son clave para la prevención de la Desnutrición Crónica Infantil, a partir de la implementación de políticas públicas estratégicas y priorizadas.

En nuestro país, el INEC es la institución encargada de realizar investigaciones que proporcionan los datos que servirán como referencia para que el Estado tome iniciativas de mejora a través de políticas, reglamentos, decretos o proyectos específicos.

Para ilustrar esto, podemos mencionar que, desde julio de 2023 hasta julio de 2024, el Instituto Nacional de Estadística y Censos, (2024) visitó aproximadamente 20 mil hogares con niñas y niños de hasta 5 años, para realizar tomas de peso y talla, pruebas de calidad del agua, revisión de controles prenatales y del niño sano, así como seguimiento de inmunizaciones, lactancia materna, entre otros.

El crecimiento infantil es el resultado del tipo de alimentación y cuidado que la niña o el niño recibe en los primeros años de vida. Una ingesta de alimentos poco nutritivos, produce desnutrición crónica y se detecta cuando la talla del niño/a es menor que la correspondiente para su edad.

Datos como estos permiten que los gobernantes tomen medidas tendientes a garantizar la atención de este y otros problemas, con el fin de mejorar las condiciones de vida de la niñez ecuatoriana, especialmente, la de sectores más vulnerables; pues luchar por un Ecuador libre de desnutrición infantil ha sido una prioridad para todos los Gobiernos de turno.

Según el Ministerio de Economía y Finanzas, Mediante Decreto Ejecutivo Nro. 1211, en el año 2020, el gobierno de turno aprobó la implementación de la Estrategia Nacional Ecuador Crece sin Desnutrición, cuyo objetivo es prevenir la desnutrición crónica infantil y reducir su prevalencia en niños y niñas menores de 24 meses, a través de la implementación del denominado paquete priorizado de bienes y servicios destinado a atender a la población citada.

Con fecha 06 de julio de 2021, se emitió el Decreto Ejecutivo Nro. 92, en cuyo artículo 1 se dispuso la transformación de la Secretaría Técnica del Plan Toda una Vida Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, institución de derecho público, con personería jurídica, patrimonio propio, dotada de autonomía presupuestaria, financiera, administrativa y de gestión, adscrita a la Presidencia de la República con las competencias de articulación y coordinación intersectorial e interinstitucional orientadas a la reducción de la Desnutrición Crónica Infantil.

Al 21 de abril de 2022, el Presidente de la República emitió el Decreto Ejecutivo Nro. 404 en el cual se reformó parcialmente al Decreto 1211, dando énfasis al rol de coordinación interinstitucional que tiene la Secretaría Técnica referente a la implementación de la plataforma intersectorial de corte longitudinal, posteriormente denominada: Sistema Unificado y Universal de Seguimiento Nominal. (Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2020).

Actualmente el Ministerio de Salud en el marco de la Estrategia Nacional Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, impulsa el proyecto “Ecuador Libre de Desnutrición Infantil” que se ejecutará entre 2022 y 2025, priorizando 728 parroquias rurales y urbanas; y establecimientos del primer nivel de atención en salud a lo largo del país.

En nuestro país se han implementado varios programas como apoyo a la reducción de la desnutrición crónica infantil, mencionamos los siguientes que se encuentran vigentes:

- Acción Nutrición. - Tiene como objetivo contribuir en la erradicación de las principales formas de mal nutrición infantil a través del diseño e implementación de mecanismos de política pública y coordinación interinstitucional, nacional y local.
- Desnutrición Cero. - Tiene como objetivo eliminar la desnutrición en recién nacidos y niños hasta el primer año de vida en parroquias con mayor prevalencia.
- Bono Infancia Futuro. - Tiene como objetivo garantizar la protección desde el embarazo hasta los dos años de vida, a través de un piso mínimo de consumo de alimentos nutritivos, así como incentivar el uso de servicios de salud y de desarrollo infantil integral.

2.2.4.1 Rol de las instituciones estatales en la nutrición infantil.

Las instituciones públicas encargadas de los asuntos referidos a la nutrición infantil son: el Ministerio de Salud, el Ministerio de Inclusión Económica y Social y el Ministerio de

Educación. Cada uno desde su campo de acción tiene programas concretos de atención e incidencia.

- **Ministerio de Salud Pública (MSP)**

El Ministerio de Salud ejecuta USD 42 millones para fortalecer la Estrategia Ecuador Crece Sin Desnutrición, con apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo. Este Ministerio es el encargado de administrar y direccionar los fondos, de manera responsable, para fortalecer la Estrategia Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil. (Ministerio de Salud Pública, 2023)

El paquete priorizado que brinda esta cartera del Estado es parte de la “Estrategia Nacional Ecuador Cree Sin Desnutrición Infantil”, que incluye el control prenatal, control de niño sano, vacunación y consejería nutricional a este grupo específico. Los beneficiarios serán más de 837 mil personas, entre mujeres embarazadas y niños menores de dos años en todo el país. (Ministerio de Salud Pública, 2023)

- **Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES):**

El Ministerio de Inclusión Económica y Social es la entidad responsable de la oferta de servicios de desarrollo infantil orientados a atender a las niñas y los niños menores de 3 años que pertenecen a hogares en condición de pobreza. (MIES, 2024)

El MIES ofrece estos dos programas o tipos de atención:

Los Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV) destinados a la atención a niñas y niños de 12 a 36 meses de edad; sin embargo, por excepción, también pueden atender a niñas y niños de 3 a 11 meses de edad, siempre y cuando se justifique la necesidad.

El Programa Creciendo con nuestros Hijos (CNH) o Servicio de Atención Familiar (SAF), que atiende a niñas y niños de 0 a 36 meses, mediante visitas domiciliarias y comunitarias, en las que trabaja con una persona adulta a través de actividades de consejería para el desarrollo integral.

- **Ministerio de Educación (MINEDUC):**

El Ministerio de Educación ha trabajado en la oferta de educación inicial para niñas y niños de 3 a 5 años de edad, la cual tiene por objetivo potenciar su aprendizaje y promover su bienestar, mediante experiencias significativas y oportunas, que se dan en ambientes estimulantes, saludables y seguros.

A través de las instituciones, el MINEDUC presta los siguientes servicios a los niños, niñas y familias:

Alimentación escolar

Según el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2024), el programa de alimentación escolar tiene como objetivo ayudar a un buen rendimiento físico y mental durante las actividades académicas, lo cual permite estar atento en clase, no mostrar cansancio y tener un mejor desempeño.

Este programa ha evolucionado a lo largo de los años, pasando por diversas formas de gobierno y renovando el contenido de las cantidades alimenticias.

Actualmente el Ministerio de Educación junto con el Programa Mundial de Alimentos, ha puesto en marcha un innovador modelo de alimentación escolar. Este programa ofrece comidas frescas y saludables. El 5 marzo de 2024, ambas entidades firmaron un Memorando de Entendimiento que establece una cooperación estratégica de cinco años en programas de alimentación escolar.

En este marco se firma el 14 de junio de 2024 el acuerdo específico, para la implementación del programa piloto que beneficiará directamente a 20.000 estudiantes de 9 cantones del país, con una inversión inicial de \$2.5 millones y que tiene como objetivo principal garantizar la entrega de alimentos frescos y saludables, promoviendo cambio de hábitos y comportamientos en los estudiantes y la compra local a productores de la agricultura familiar y campesina.

Este nuevo modelo no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes mediante una alimentación balanceada, sino que también fomenta la economía local al apoyar a los pequeños productores y promover la sostenibilidad agrícola. (MINEDUC, 2024)

2.2.5 Educación para la paz

UNICEF considera que la educación para la paz es parte integral de una educación básica de calidad. La Declaración Mundial de 1990 “Educación para Todos”, señalaba claramente que las necesidades básicas de aprendizaje comprenden no sólo saber leer y escribir o tener los conocimientos teóricos, sino también saber escuchar y observar al grupo, con el objetivo de captar lo que éste demanda y tomar decisiones estratégicas que permitan una solución positiva.

Por su parte, la educación para la paz es un proceso mediante el cual se promueve el desarrollo de las destrezas, actitudes y valores necesarios para lograr cambios de comportamiento que permitan a los niños, adolescentes y adultos resolver los conflictos de forma pacífica, previniendo la violencia y contribuyendo a crear las condiciones para la paz. En otras palabras, la educación para la paz desempeña un rol esencial en la formación de comunidades integradas por individuos más justos, equitativos y solidarios. Mediante este enfoque, se promueven valores como el respeto a los derechos humanos, la tolerancia, el diálogo, la resolución no violenta de conflictos y una convivencia basada en la armonía. Al promover valores como la empatía, la cooperación y la no violencia a los niños desde muy pequeños, se difunden las bases para una cultura de paz duradera.

Por tanto, es primordial e indispensable que la educación para la paz esté presente en todos los niveles del sistema educativo, no solo como contenido transversal, sino como una práctica cotidiana que transforme actitudes y relaciones dentro y fuera del aula. Así también, es importante generar dentro de las instituciones educativas, los ambientes y condiciones mínimas favorables para que esa Cultura de Paz se instale, lo cual se logrará en la medida en que los propios estudiantes, niños, niñas y jóvenes se encuentren en condiciones de salud, psicológicas y emocionales, óptimas que les permitan desenvolverse con propiedad y eficacia.

De ahí la importancia de cuidar la nutrición de los niños y de ayudarles a crear buenos hábitos alimenticios y de convivencia que les permitan ser parte del grupo y de la comunidad educativa, pues cualquier rasgo, motivo o circunstancia que no les impida integrarse a las actividades o ser integrado en los grupos, estaría vulnerando sus derechos y exponiéndolo a ser excluido.

Por eso, es importante cultivar habilidades, actitudes y valores esenciales para la resolución pacífica de conflictos, la prevención de la violencia y la construcción de entornos armónicos, en todos los miembros de las comunidades educativas y desde cada espacio. Ya que entender la paz, como esa capacidad, que todos tenemos, de convivir en armonía, se aprende en la escuela y en la familia, como las primeras comunidades de las que formamos parte; pero requiere un compromiso continuo de las personas que somos formadoras y cuidadoras, los adultos, hacia aquellos que empiezan a conocer e interactuar en el mundo, los niños y las niñas.

La educación para la paz representa un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes, especialmente en contextos inclusivos. Al integrar principios pedagógicos sólidos, fomentar valores como el respeto y la solidaridad y promover prácticas educativas que cultivan la convivencia pacífica, se sientan las bases para construir una sociedad más justa y equitativa. Y esa justicia y equidad se debe trabajar desde las condiciones mínimas necesarias para vivir, entre ellas la alimentación, la salud y la educación, en ese orden.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1 Descripción de la propuesta

La siguiente propuesta se denomina “Fortaleciendo la buena nutrición y alimentación saludable desde el hogar y la escuela en la primera infancia”. Tiene como propósito principal educar y concientizar a los padres de familia a través de talleres educativos sobre la importancia de una buena nutrición y alimentación saludable en la primera infancia, promoviendo así prácticas nutricionales adecuadas que favorezcan el desarrollo integral de los niños y las niñas de Inicial 1.

Esta propuesta se desarrolla como respuesta a la creciente necesidad de orientar a los padres de familia o cuidadores, sobre los efectos de una alimentación deficiente, el consumo excesivo de productos ultra procesados y la falta de hábitos saludables en los infantes. A través de la realización de talleres educativos, se busca generar un cambio positivo en las costumbres alimenticias en el hogar, mejorando los conocimientos y formando padres responsables.

Los talleres educativos consisten en sesiones formativas, participativas, con actividades lúdico-educativas y entrega de material didáctico, con el fin de fortalecer el conocimiento de los padres sobre nutrición infantil, la planificación de menús balanceados y el fomento de estilos de vida saludables. Además, se enfatiza la corresponsabilidad entre la familia y la institución educativa en el cuidado de la salud de los niños y niñas.

3.2 Justificación de la propuesta

La nutrición en la primera infancia representa un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños y niñas. Durante esta etapa se establecen las bases de hábitos que influirán significativamente en su salud a lo largo de la vida. Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado un aumento en el consumo de productos ultra procesados, deficiencias nutricionales y la ausencia de rutinas alimenticias saludables en los hogares, lo que ha generado consecuencias negativas como el sobrepeso, la obesidad infantil, la desnutrición y provocado dificultades de concentración y aprendizaje en el aula.

Ante esta realidad, surge la necesidad de implementar acciones concretas que involucren activamente a la familia, especialmente a los padres, como primeros responsables de la alimentación de sus hijos. La propuesta titulada “Fortaleciendo la buena nutrición y alimentación saludable desde el hogar y la escuela en la primera infancia”, responde a esta

necesidad mediante la ejecución de talleres educativos de sensibilización que buscan informar, fortalecer y guiar a los padres en torno a la importancia de ofrecer una alimentación equilibrada, variada y adecuada a sus hijos.

Estos talleres permitirán un espacio de diálogo, reflexión y aprendizaje, donde los padres no solo recibirán información, sino que participarán activamente a través de dinámicas, juegos y otras actividades; de este modo, se fomentará la adquisición de conocimientos aplicables en el día a día, como la planificación de menús saludables y se fortalecerá la corresponsabilidad entre la familia y la institución educativa en el cuidado y bienestar de los niños y niñas.

La propuesta representa una oportunidad para transformar los hábitos alimenticios desde el entorno familiar y escolar, formando una comunidad educativa comprometida con la salud y el desarrollo integral de los infantes

3.3 Objetivos

3.3.1 Objetivo general

- Diseñar el programa “Fortaleciendo la buena nutrición y alimentación saludable desde el hogar y la escuela en la primera infancia”, conformado por talleres de sensibilización para los padres de familia de los niños de Inicial 1 de la U. E. Dr. Daniel Sipione.

3.3.2 Objetivos específicos

- Educar y concientizar a los padres de familia sobre la necesidad de mejorar la nutrición y hábitos alimenticios de sus hijos, a partir de sendos talleres sobre los siguientes temas: Principios básicos de nutrición, Hábitos alimenticios y la relación entre Nutrición y aprendizaje.
- Brindar herramientas prácticas a los padres de familia para la planificación de menús balanceados y la incorporación de hábitos alimenticios saludables en el entorno familiar.
- Fortalecer la corresponsabilidad entre la unidad educativa y la familia, en lo relacionado con la nutrición infantil y, consecuentemente, el desarrollo integral de los niños y las niñas.

3.4 Temporización de la propuesta

La siguiente propuesta está diseñada para ejecutarse en el transcurso de un año lectivo. Los talleres se impartirán, uno en cada trimestre, y abordará las siguientes temáticas: principios básicos de nutrición, hábitos alimenticios, nutrición y aprendizaje. Cada taller tendrá una duración de una hora con treinta minutos e incluirá tres actividades.

3.5 Beneficiarios de la propuesta

Los beneficiarios directos serán los padres y madres de familia de los estudiantes de inicial 1 de la unidad educativa Daniele Sipione, quienes participarán activamente en los talleres educativos. Ellos recibirán orientación, herramientas prácticas y material didáctico que fortalecerá sus conocimientos sobre una buena nutrición y alimentación saludable en la primera infancia.

También serán beneficiarios directos los niños y niñas de Inicial 1, pues a través de sus padres recibirán una alimentación más adecuada y saludable en casa, lo cual contribuirá a su desarrollo integral: físico, cognitivo, emocional y social.

Los beneficiarios indirectos serán los docentes y demás miembros de la institución educativa, al contar con familias más comprometidas en el proceso de formación y cuidado de los estudiantes; así también, la comunidad educativa en general, al fomentar una cultura de cuidado y salud propios y la corresponsabilidad entre los hogares y la escuela.

3.6 Responsables con el adecuado desarrollo de la propuesta

La persona responsable de la ejecución de la propuesta será del docente David Chushig, autor de la propuesta y profesor de la institución, quien estará a cargo de la planificación, coordinación y ejecución de los talleres.

Se contará con la supervisión de las autoridades institucionales (rectorado y vicerrectorado) quienes se encargarán de respaldar y promover la propuesta. Además, se espera contar con el compromiso de los docentes, tutores y personal DECE del subnivel, durante la etapa de ejecución y seguimiento.

3.7 Metodología de la propuesta

La metodología de este programa se fundamenta en un enfoque metodológico que promueve el aprendizaje significativo a través de la reflexión, el diálogo y la acción. Se busca involucrar activamente a los padres de familia en un proceso de fortalecimiento y formación que impacte positivamente en el conocimiento de una buena nutrición y alimentación saludable.

El enfoque será participativo, priorizando la intervención activa de los padres de familia mediante los talleres, será vivencial a través de experiencias directas; es decir que los participantes reflexionen sobre su realidad alimentaria y que construyan nuevos saberes, también será colaborativo porque trabajarán en conjunto las familias y estas con la


institución, a fin de comprender y asumir la corresponsabilidad en el cuidado de los infantes; finalmente, el método será lúdico-educativo pues incorporará juegos y actividades creativas para facilitar el aprendizaje.

3.8 Período de ejecución de la propuesta

El período de ejecución de la propuesta está planificado para el año lectivo 2024-2025, los talleres se desarrollarán en la hora de tutoría que, por lo general, son los días viernes lo que permite una adecuada integración por parte de los padres de familia sin afectar los horarios académicos y laborales.

3.9 Planificación de la propuesta

Tabla 1 Planificación del Taller 1: Principios Básicos de Nutrición

		UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR Dr. DANIELE SIPIONE		AÑO LECTIVO: 2024-2025	
PLAN DE TALLER PARA PADRES DE FAMILIA DE INICIAL 1					
Tema 1	Principios básicos de la nutrición		Fecha:	Tiempo: 1h30	
Objetivo general: Concientizar a los padres de familia sobre los principios básicos de la nutrición para fomentar hábitos alimentarios saludables en el hogar.					
Objetivos específicos	Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los grupos de alimentos y sus funciones. • Comprender la importancia del plato balanceado y los principios de una buena nutrición. • Promover hábitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición interactiva y análisis de imágenes. • Trabajo individual y aplicación práctica. • Reflexión escrita y compromiso familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico (láminas, carteles, pizarra) • Hoja con dibujo de plato, recortes de alimentos, crayones. • Tarjetas de compromiso, plumones. • Computadoras o dispositivos electrónicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica y clasifica correctamente alimentos según su grupo y función. • Representa de forma equilibrada los grupos de alimentos en un plato saludable. • Expresa al menos un compromiso personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa y evaluación de la participación en debates de nutrición. • Análisis de contenido escrito y lista de 	


saludables a través de decisiones conscientes en casa.		para el acceso a textos digitales y herramientas en línea.	relacionado con mejorar la alimentación familiar.	verificación.
--	--	--	---	---------------

Tabla 1: Actividades y componentes del taller 1

<p>Desarrollo: El facilitador presenta los grupos alimenticios (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas/minerales y agua) con imágenes y ejemplos sencillos.</p>	<p>Explicación del taller:</p> <p>Grupos de alimentos.</p> <p>Proteínas: huevo, carne (formación y reparación de tejidos).</p> <p>Carbohidratos: Arroz, pan (fuente de energía).</p> <p>Grasas saludables: Aguacate (Energía y absorción de vitaminas).</p> <p>Vitaminas/minerales: frutas (defensas y regulación).</p> <p>Agua: Agua y frutas</p>	<p>Actividad practica 1:</p> <p>“Amar tu plato saludable”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica el conocimiento de los principios básicos de nutrición. • Cada padre recibe un dibujo de plato y recortes de alimentos. Debe formar un plato balanceado y 	<p>Actividad practica 2:</p> <p>“Clasifica el alimento”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar alimentos saludables y no saludables. • El facilitador muestra una Imágen (por ejemplo: soda, manzana, hamburguesa, avena, etc.), y los padres levantan tarjetas 	<p>Actividad final 3:</p> <p>“Mi compromiso nutricional”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar hábitos saludables mediante compromisos. • En tarjetas en forma de hoja, cada padre escribe su compromiso.
--	---	--	--	--

	(Hidratación y transporte de nutrientes).	<p>colorear cada sección con un color que represente el grupo alimenticio.</p> <p>Resultado esperado: $\frac{1}{2}$ del plato: verduras (lechuga, tomate, zanahoria). $\frac{1}{4}$ del plato: Proteínas(Pollo). $\frac{1}{4}$ del plato: carbohidratos(arroz). Bebidas: agua.</p>	<p>(verde: saludable, rojo: no saludable).</p> <p>Ejemplo de respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soda: tarjeta roja • Manzana: tarjeta verde • Fritura: tarjeta roja • Avena: Tarjeta verde. • Se realiza una retroalimentación rápida por cada respuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las tarjetas se colocan en un mural colectivo del curso <p>Ejemplos escritos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer frutas en lugar de golosinas. • Evitar frituras más de una vez por semana. • Serviré agua en cada comida.
--	---	--	---	--

Tabla 2: Planificación del taller 2, Hábitos alimenticios

		UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR Dr. DANIELE SIPIONE		AÑO LECTIVO: 2024-2025	
PLAN DE TALLER PARA PADRES DE FAMILIA DE INICIAL 1					
Tema 2		Hábitos alimenticios		Fecha:	
				Tiempo: 1h30	
Objetivo general: concientizar a los padres de familia sobre la importancia de promover hábitos alimentarios saludables en el hogar.					
Objetivos	Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer alimentos saludables y no saludables para niños. • Promover la planificación de loncheras nutritivas. • Fortalecer la práctica de rutinas alimenticias en el hogar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición dialogada con apoyo visual. • Dinámicas participativas. • Juego de roles y análisis de casos prácticos. • Demostración práctica de 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector y diapositivas • Carteles ilustrativos de alimentos saludables y no saludables. • Material didáctico: fichas, recortes, plumones. • Mesa de exposición de alimentos reales o réplicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los padres identifican correctamente alimentos saludables y no saludables. • Los padres participan activamente en las dinámicas y actividades. • Los padres elaboran una propuesta de lonchera saludable para sus hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa y evaluación de la participación en debates de nutrición. • Análisis de contenido escrito y lista de verificación. 	


	preparación de una lonchera saludable.		
--	--	--	--

Tabla 3 : Actividades y componentes del taller 2

<p>Desarrollo: 10min El facilitador da la bienvenida al taller y explica el propósito y su importancia para el bienestar y desarrollo de los niños.</p>	<p>Explicación del taller: 15min Se muestran carteles ilustrativos, explicando: Alimentos saludables: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, carne, huevo, agua. Alimentos no saludables: Gaseosas, frituras, dulces, embutidos, alimentos ultra procesados.</p>	<p>Actividad practica 1: 20min “Clasifica y aprende”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se indicarán imágenes de distintos alimentos. Ejemplo: (soda, manzana, pizza, avena, zanahoria, jugos naturales, caramelos, agua. • Los padres deben levantar una tarjeta verde si consideran que es saludable o roja si no lo es. 	<p>Actividad practica 2: 25 min “Planifica tu lonchera saludable”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada padre recibe una planilla de lonchera con espacios vacíos y recortes de alimentos. • Deben armar una lonchera ideal para su hijo. <p>Ejemplo de respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una fruta o verdura, proteína, 	<p>Actividad final 3: 15min “Mi compromiso alimenticio en casa”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se repartirá una hoja donde escribirán un compromiso concreto para mejorar los hábitos alimenticios de sus hijos en casa. <p>Ejemplos escritos:</p>
--	--	---	--	---

	<p>Importancia de la lonchera saludable: Debe contener alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, frutas y verduras.</p> <p>Rutinas alimenticias: Establecer horarios fijos de alimentación, consumo de agua, evitar distractores en las comidas, involucrar a los niños en la elección de alimentos saludables.</p>	<p>Resultado esperado: Los padres identifican correctamente los alimentos. Se hace retroalimentación rápida tras cada imagen.</p>	<p>carbohidrato, bebida saludable.</p> <p>Resultado esperado: Los padres elaboran una lonchera nutritiva y variada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Ofreceré fruta en el desayuno todos los días” <p>Resultado esperado: Todos los padres participan y se comprometen activamente.</p>
--	--	--	--	--

Tabla 4: Planificación del taller 3: Nutrición y Aprendizaje

		UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR Dr. DANIELE SIPIONE		AÑO LECTIVO: 2024-2025	
PLAN DE TALLER PARA PADRES DE FAMILIA DE INICIAL 1					
Tema 3		Nutrición y aprendizaje		Fecha:	
				Tiempo: 1h30	
Objetivo general: Concientizar a los padres de familia sobre la relación entre una buena alimentación y el rendimiento académico de sus hijos, para impulsar cambios positivos desde el hogar.					
Objetivos		Estrategias metodológicas		Recursos	
				Indicadores de logro	
				Actividades de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre los nutrientes esenciales para el cerebro y su relación con la concentración y la memoria. • Reconocer los efectos de una mala alimentación en el comportamiento y desempeño académico. 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposición participativa con apoyo audiovisual. • Dinámica grupal y actividades prácticas. • Socialización de experiencias y recomendaciones. 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en canva • Carteles ilustrativos de alimentos saludables y no saludables. • Ficha para actividades prácticas. • Marcadores, papelotes. • Laptop y proyector. 	
				<ul style="list-style-type: none"> • Los padres reconocen al menos 3 alimentos que favorecen el aprendizaje. • Identifican 2 consecuencias de una mala alimentación en el comportamiento infantil. 	
				<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa y lluvia de ideas • Fichas de actividades. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar hábitos alimenticios saludables desde casa para fortalecer el aprendizaje escolar. 		<ul style="list-style-type: none"> • Proponen al menos 2 cambios positivos en la alimentación diaria de sus hijos. 	
---	--	---	--

Tabla 5: Actividades y componentes del taller 3

<p>Desarrollo: 20min</p> <p>El facilitador da la bienvenida al taller y explica que se realizarán tres actividades prácticas que permitirán a los padres reflexionar y aplicar los conocimientos adquiridos sobre nutrición infantil y su impacto en el aprendizaje escolar.</p>	<p>Explicación del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se explicará brevemente sobre la importancia de una buena nutrición en el desarrollo académico. • Los nutrientes esenciales para la memoria, concentración y energía. • Consecuencias de 	<p>Actividad práctica 1: 7min</p> <p>“Descubre el súper alimento”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se describen las características de un nutriente o alimento beneficioso para la memoria y concentración, sin decir su nombre. • Los padres deben adivinar de qué se trata. <p>Ejemplos:</p>	<p>Actividad práctica 2: 8min</p> <p>“El semáforo de los alimentos”</p> <p>Se menciona el nombre de alimentos y los padres levantan la tarjeta que corresponda a cada alimento.</p> <p>Verde: bueno para el aprendizaje.</p> <p>Amarillo: consumir con moderación.</p> <p>Rojo: evitar</p>	<p>Actividad final 3: 5min</p> <p>“Compromiso en 1 minuto”</p> <p>Se le da un minuto al padre de familia para que pueda escribir 2 hábitos saludables que se comprometa a aplicar desde hoy en casa, luego se socializa</p>
--	--	--	--	--

	<p>una alimentación inadecuada en el rendimiento escolar</p>	<p>“Soy líquido, transparente y esencial para tu hijo se concentre y no duerma en clase” (Agua)</p> <p>“Soy verde y rico en hierro. Evito que los niños estén cansados y sin energía” (Espinaca)</p> <p>De color naranja suelo brillar a tus ojitos suelo cuidar. En sopas y jugos me encontrarás, y tu concentración voy a aumentar. (zanahoria)</p> <p>Resultado esperado: Cada padre acierta o identifica al menos 3 nutrientes o alimentos beneficiosos.</p>	<p>Ejemplo de respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana: verde • Papas fritas: rojo • Yogur natural: verde • Refrescos azucarados: rojo • Chocolate: amarillo <p>Resultado esperado: Cada padre clasifica correctamente al menos 5 alimentos según corresponda su efecto en el aprendizaje.</p>	<p>voluntariamente 3 ideas de algún grupo.</p> <p>Ejemplos escritos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparar más jugos naturales • Comer frutas en las tardes • No permitir dulces después de cenar.
--	--	--	---	--

3.10 Evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta “Fortaleciendo la buena nutrición y alimentación saludable desde el hogar y la escuela en la primera infancia” se desarrollará de manera continua y formativa, con el fin de valorar la participación activa de los padres de familia, el cumplimiento de los objetivos planteados y el impacto de los talleres en los hábitos alimenticios del entorno familiar.

Esta evaluación se llevará a cabo mediante la observación directa durante los talleres, el análisis de las actividades prácticas y la recolección de evidencias a través de fichas, compromisos escritos y espacios de socialización. Se considerará especialmente el nivel de comprensión de los temas tratados (nutrición, hábitos saludables y su relación con el aprendizaje), así como la capacidad de los padres para identificar alimentos beneficiosos, reconocer prácticas inadecuadas y proponer mejoras concretas en la alimentación de sus hijos.

Además, se incluirán momentos de retroalimentación al cierre de cada taller, permitiendo a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y compartir sus compromisos familiares. Esto garantizará una evaluación no solo de conocimientos adquiridos, sino también de actitudes y cambios de conducta.

De forma complementaria, la evaluación de la propuesta también aspirará a que, una vez finalizados los talleres, tanto los docentes como los padres de familia puedan evidenciar mejoras en el ámbito académico y comportamental de los estudiantes. Se espera que los niños y niñas de Inicial 1 presenten mayor concentración en clase, mejor estado físico, mayor energía durante las actividades escolares y menor tendencia a la somnolencia en el aula. Estos aspectos serán observados directamente por los docentes, quienes podrán identificar cambios positivos como resultado de una alimentación más saludable en casa.

Finalmente, los resultados obtenidos permitirán ajustar y fortalecer futuras intervenciones educativas, reforzando el compromiso conjunto entre la familia y la institución educativa, Unidad Educativa Dr. Daniel Sipione, en beneficio del bienestar y desarrollo integral de los infantes.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- La investigación confirma que una nutrición adecuada es esencial para el correcto desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, impactando directamente en su aprendizaje y rendimiento académico.
- Es necesario que las familias tomen conciencia y pongan más énfasis en el tipo de alimentación que le brindan a sus hijos, dado que muchos padres desconocen qué alimentos son beneficiosos para sus hijos, lo que conlleva a una alimentación inadecuada y a problemas nutricionales palpables.
- La implementación de programas de sensibilización dirigidos a los padres es crucial para fomentar hábitos alimenticios saludables en el hogar y asegurar un desarrollo integral para los niños de Inicial 1.

Recomendaciones

- Diseñar e implementar talleres educativos para padres sobre nutrición infantil, donde se incluyan prácticas sobre la elección de alimentos y su impacto en el desarrollo de los niños.
- Fomentar la planificación de loncheras nutritivas y el fortalecimiento de rutinas alimentarias saludables en los hogares, asegurando que los niños reciban alimentos que apoyen su crecimiento.
- Realizar evaluaciones periódicas de los programas de sensibilización para ajustar las estrategias y actividades según las necesidades identificadas, asegurando la participación activa y el compromiso de los padres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Nutrición*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Diccionario Médico: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/nutricion>
- Clavijo Chamorro, Z. (s.f.). *Nutrición, Dietética y Alimentación*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es>
- Editorial Etecé. (6 de agosto de 2024). *Nutrición*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Concepto: <https://concepto.de/nutricion/>
- Design. (12 de Febrero de 2020). *¿Qué es la Nutrición y cuál es su importancia?* Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Nuval: <https://nuval.com.co/category/nutricion/page/3/>
- González, E. (5 de mayo de 2020). *Alimentación Infantil*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Cinfasalud: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-infantil/>
- MedlinePlus. (11 de agosto de 2021). *Genética*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos: <https://medlineplus.gov/spanish/>
- Valera, J. G. (6 de Diciembre de 2024). *Diccionario de Alimentación*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Cuidate Plus: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html>
- CEAN. (21 de marzo de 2023). *Nutrición Infantil*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Nutrición Clínica: <https://ceangroup.com/nutricion-infantil-como-debe-ser/>
- Mary L. Gavin, M. (Mayo de 2022). *Grasas*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Nemours Children's Health: <https://kidshealth.org/es/parents/fat.html>
- Mary L. Gavin, M. (Enero de 2021). *Vitaminas y minerales*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de NemoursTeensHealth: <https://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals.html>
- Rhoton, S. (febrero de 12 de 2025). *Pirámide Alimenticia*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Enciclopedia Libros: <https://www.significados.com/piramide-alimenticia/>
- Universidad Europea. (21 de Abril de 2025). *Pirámide alimenticia: qué alimentos componen la alimentación saludable*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Universidad Europea Online: <https://ecuador.universidadeuropea.com/blog/piramide-alimenticia-que-es/>
- Salazar, J. A. (2023). *Universidad Nacional de Loja*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Repositorio Digital: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/28448>
- Calderón, G. (Marzo de 2020). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Pediatría Integral: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
- Bueno Guncay, M. J., & Dumaguala Tenesaca, L. C. (8 de septiembre de 2022). *Nutrición y aprendizaje en la primera infancia: perspectivas de padres, madres y cuidadores*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Universidad de Cuenca: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>
- Ayala, D. E. (2019). *Nutrición y recomendaciones alimenticias para niños de 0 a 5 años*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Fundación Universitaria Konrad Lorenz: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2584>

- Gallega de Distribuidores de Alimentación S.A. (2022). *Los 10 mejores hábitos saludables para niños*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de GADISA RETAIL: <https://www.gadisa.es/blog/10-habitos-saludables-para-ninos/>
- López, A. (6 de Noviembre de 2024). *Alimentación y desarrollo cognitivo. Relación entre la nutrición y el rendimiento escolar en la primera infancia*. Obtenido de Ayuda en Acción: <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/nutricion-y-rendimiento-escolar/>
- UNICEF. (2022). Recuperado el 25 de Abril de 2025, de <https://www.unicef.es/causas/desnutricion-infantil>
- INEC. (Septiembre de 2023). *Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil - ENDI*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/Presentacion_de_Resultados_ENDI_R1.pdf
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). *Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico*. Recuperado el 25 de Abril de 2025, de Scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600625&script=sci_abstract
- Sánchez, E. E. (17 de marzo de 2015). *LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN INICIAL*. Recuperado el 26 de Abril de 2025, de Instituto Pedagógico de Miranda “J.M.Siso Martínez”: <https://ve.scielo.org/pdf/pgd/v36n1/art09.pdf>
- Carlota Reviriego. (2024). *Alimentación para niños de preescolar de 3 a 6 años - Menú completo*. Recuperado el 26 de Abril de 2025, de Guiainfantil: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/menu-infantil-semanal-para-ninos-de-2-a-3-anos/>
- Asociación Española de Pediatría. (Julio de 2008). Recuperado el 26 de Abril de 2025, de <https://www.analesdepediatria.org/es-el-comedor-escolar-situacion-actual-articulo-S1695403308702431>
- Programa de Alimentación Escolar*. (2024). Recuperado el 26 de Abril de 2025, de Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/programa-alimentacion-escolar/#:~:text=OBJETIVO,de%20m%C3%A1s%20de%20cuatro%20horas.>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (12 de Septiembre de 2024). *DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL SE UBICA EN EL 19,3 PARA MENORES DE 2 AÑOS*. Recuperado el 26 de Abril de 2025, de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/desnutricion-cronica-infantil-se-ubica-en-el-19-3-para-menores-de-2-anos/>
- Ministerio de Economía y Finanzas. (15 de Diciembre de 2020). *Estrategia Nacional Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil*. Recuperado el 26 de Abril de 2025, de <https://www.finanzas.gob.ec/estrategia-nacional-ecuador-crece-sin-desnutricion-infantil/>
- Ministerio de Salud Pública. (16 de Agosto de 2023). *MSP ejecuta USD 42 millones para fortalecer la Estrategia Ecuador Crece Sin Desnutrición, con apoyo del BID*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/msp-ejecuta-usd-42-millones-para-fortalecer-la-estrategia-ecuador-crece-sin-desnutricion-con-apoyo-del-bid/>

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2024). *Inclusión Económica*. Recuperado el 16 de Abril de 2025, de <https://www.inclusion.gob.ec/inclusion-economica/>

Ministerio de Educación. (2024). *Programa de Alimentación Escolar*. Recuperado el 26 de Abril de 2025, de <https://educacion.gob.ec/programa-alimentacion-escolar/>