



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de Licenciada en
Ciencias de la Educación Inicial

**Propuesta didáctica de hábitos alimenticios saludables para el desarrollo cognitivo
en niños de 3 años.**

Autor: Jessica Abigail Méndez Chala

Director-Tutor: Mtr. Mariana Ayala Serrano

Quito, junio 2025

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1 Formulación del problema.....	2
1.2 Objetivos de la investigación	5
1.2.1 Objetivo General.....	5
1.2.2 Objetivos Específicos.....	6
1.3 Justificación de la Investigación	6
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
2.1 Antecedentes de la investigación.....	8
2.2 Bases Teóricas	9
2.2.1 Hábitos alimenticios saludables definición y diferencias.....	9
2.2.1.1 Alimentación saludable en la primera infancia	12
2.2.1.2 Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios	14
2.2.1.3 Estrategias didácticas para fomentar hábitos alimenticios saludables	16
2.2.1.4 Uso de cuentos, canciones y juegos en la formación de hábitos.....	18
2.2.2 Enfoques del desarrollo cognitivo en la primera infancia.....	19
2.2.2.1 Jean Piaget y el aprendizaje activo.....	19
2.2.2.2 Lev Vygotsky y el aprendizaje social.....	19
2.2.2.3 María Montessori y la autonomía en el aprendizaje.....	19
CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	21
3.1. Denominación y definición de la propuesta.....	21
3.2 Justificación de la Propuesta.....	21
3.3 Descripción de los destinatarios y responsables.....	22
3.4 Objetivos de la propuesta.....	23
3.3.5 Objetivo General.....	23

3.3.6 Objetivos Específicos.....	23
3.5. Funcionamiento de la propuesta (Temporización).....	23
3.6 Beneficiarios de la Propuesta.....	24
3.7 Responsables con el adecuado desarrollo de la propuesta.....	24
3.8 Metodología de la Propuesta.....	24
3.9 Período de Ejecución de la Propuesta.....	24
3.10 Planificación de la Propuesta.....	25
3.10.1 Semanas: 1 y 2 contemplan la interacción con los alimentos desde talleres de cocina saludable.	25
3.10.2 Semana 2 y 3: Clasificación de alimentos.....	25
3.10.3 Semana 3: Narrativa.....	26
3.10.4 Semana 3 y 4: Huerto escolar.....	26
3.10.5 Semana 4 Día temático	26
3.11 Evaluación de la Propuesta.....	37
CONCLUSIONES.....	39
RECOMENDACIONES.....	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Temporización de la propuesta	23
Tabla 2 Actividad pedagógica: talleres de cocina.....	27
Tabla 3 Actividad pedagógica: taller de cocina galletas de avena y plátano, sin cocción ni horno.	28
Tabla 4 Actividad pedagógica: taller de cocina, ensalada.	29
Tabla 5 Actividad pedagógica narrativa. Cuentos interactivos	31
Tabla 6 Actividad pedagógica clasificación de alimentos	32
Tabla 7 Actividad pedagógica huerto escolar siembra de hortalizas con la integración de la familia	33
Tabla 8 Actividad pedagógica huerto escolar siembra de hierbas con la integración de la familia	35
Tabla 9 Actividad pedagógica: Día temático	36
Tabla 10 Alternativas de evaluación.....	38

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL

Propuesta didáctica de hábitos alimenticios saludables para el desarrollo cognitivo en niños de 3 años.

Autor

Jessica Abigail Méndez Chala

Tutor

Mtr. Mariana Ayala

Fecha

Junio, 2025

RESUMEN

El propósito de este estudio es desarrollar una propuesta didáctica basada en hábitos alimenticios y saludables que contribuyen al desarrollo cognitivo en niños de 3 años. La propuesta parte del reconocimiento de que una dieta saludable y equilibrada es esencia en la primera infancia ya que los malos hábitos alimenticios pueden afectar negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se diseñó la propuesta con actividades lúdicas, dinámicas y significativas, adaptadas al nivel de desarrollo de los niños. Entre las estrategias utilizadas se incluyen talleres de cocina saludable, lectura de cuentos interactivos, juegos de clasificación de alimentos, actividades en el huerto y un día temático. Todas estas experiencias permiten que los niños exploren y descubran la importancia de una alimentación balanceada de forma divertida y activa. Además, la propuesta integra a la familia como parte fundamental del proceso de fortalecimiento de vínculos entre el hogar y la escuela y fomentando la continuidad de los hábitos saludables en ambos contextos. Este enfoque participativo refuerza no solo el aprendizaje de los niños sino también de la conciencia alimentaria en su entorno cercano.

La propuesta se sustenta en teorías del desarrollo cognitivo como las de Piaget, Vygotsky, Montessori que responden a la necesidad de implementar estrategias educativas concretas que promueven el bienestar integral desde edades tempranas. Al fomentar hábitos alimenticios saludables mediante una propuesta didáctica contextualizada, se busca impactar positivamente en las funciones cognitivas esenciales con la atención, la memoria y la resolución de problemas, sentando bases para un aprendizaje significativo y sostenible.

Palabras Clave: Hábitos alimenticios, desarrollo cognitivo, Educación Inicial, primera infancia, familia-escuela.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL

**Didactic Proposal of Healthy Eating Habits to Support Cognitive Development in
3-Year-Old Children.**

Author:

Jessica Abigail Méndez Chala

Counselor:

MSc. Mariana Ayala

Date:

January, 2025

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a didactic proposal based on healthy eating habits that contribute to cognitive development in 3-year-old children. The proposal is based on the recognition that a healthy and balanced diet is essential in early childhood, since poor eating habits can negatively affect the teaching-learning process. The proposal was designed with playful, dynamic and meaningful activities, adapted to the developmental level of the children. The strategies used include healthy cooking workshops, reading interactive stories, food classification games, activities in the garden and a theme day. All these experiences allow children to explore the importance of a balanced diet in a fun and active way. In addition, the proposal integrates the family as a fundamental part of the process, strengthening links between home and school and encouraging the continuity of healthy habits in both contexts. This participatory approach reinforces not only the children's learning but also the food awareness in their immediate environment. The proposal is based on cognitive development theories such as those of Piaget, Vygotsky and Montessori, which responds to the need to implement concrete educational strategies that promote integral wellbeing from an early age. By promoting healthy eating habits through a contextualized didactic proposal, we seek to have a positive impact on essential cognitive functions such as attention, memory and problem solving, laying the foundations for meaningful and sustainable learning.

Key words: Eating habits, cognitive development, early education, early childhood, family-school

DEDICATORIA

A mi papi, que, aunque ya no está físicamente conmigo, vive en cada logro que alcanzado. Este trabajo va con todo mi amor hasta el cielo, porque su enseñanza, su fuerza y su gran ejemplo siguen guiando mi camino.

Y a mi mami por estar presente a su manera, por ser mi fuerza en días difíciles y mi refugio en momentos de duda, por sus palabras de ánimo, su apoyo y sus gestos llenos de amor, que me sostuvieron hasta el final.

A mis hermanos, aunque no estuvieron cerca, siempre han estado presentes en mi pensamiento, y en mi corazón impulsándome a seguir adelante. Su amor y cariño también fue fuerza para mí.

A mis perritas compañeras fieles de 4 patas, gracias por sus miradas llenas de amor, por sus silencios que abrazaban mi alma. Ustedes también son parte de este logro.

A mi misma por no rendirme, por cada madrugada de estudio, por cada lagrima transformada en fortaleza y por demostrarme que, si se cumplen, con mucho esfuerzo y dedicación.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por haberme dado la salud, la fuerza y la fe para llegar hasta aquí.

A mi familia, en especial a mi mami Inés por su paciencia y su ayuda en los momentos difíciles. A mi papi Jorge, quien desde el cielo ha sido mi motor y mi inspiración. Se que estaría muy orgulloso de este logro.

A mis queridas y queridos profesores a mis compañeras de clase, por compartir conocimientos, experiencias y motivación durante este proceso.

A mis amigas y amigos que estuvieron hasta el final con palabras risas y abrazos, gracias por sus bromas en momentos de tensión. Su apoyo fue mas valioso de lo que imaginaban.

Al Colegio Isaac Newton, lugar donde día a día aprendo, enseño y crezco como persona y educadora. Gracias por ser parte de mi camino y motivarme a seguir formándome para ofrecer lo mejor a mis niños.

A mí por haber creído, por no haber bajado la guardia y por haber seguido incluso cuando todo parecía cuesta arriba.

Y a todas las personas que de una u otra forma, me acompañaron, me escucharon o simplemente me pensaron con cariño durante este proceso, Gracias Infinitas. Este proyecto no es solo mío, es el reflejo del amor que me rodea.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo cognitivo en la primera infancia constituye uno de los pilares fundamentales para el aprendizaje y el bienestar integral del ser humano. Durante esta etapa, los factores que intervienen en la formación del pensamiento, la atención y la memoria están estrechamente relacionados con aspectos del entorno, entre ellos la nutrición.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo diseñar una propuesta didáctica que promueva hábitos alimenticios saludables como medio para fortalecer las capacidades cognitivas en niños de 3 años.

Considerando el rol clave que desempeñan tanto los docentes como las familias, la propuesta articula estrategias lúdicas, sensoriales y participativas, alineadas con los lineamientos del currículo de Educación Inicial.

La importancia de esta iniciativa radica en su capacidad para integrar la alimentación saludable dentro de las prácticas pedagógicas cotidianas, contribuyendo así al desarrollo integral de los niños desde una perspectiva preventiva, inclusiva y contextualizada.

El Capítulo I denominado el Planteamiento del problema se especifica la formulación del problema, las preguntas de investigación, objetivos de estudio y la justificación.

Se describe la problemática relacionada con los hábitos alimenticios saludables y el desarrollo cognitivo. Se destaca su relevancia por medio de la justificación del estudio.

En el capítulo II, que se titula Marco teórico, en su primer apartado se encuentra cinco antecedentes de investigación, los cuales se relacionan directamente con el tema. De igual manera encontraremos las bases teóricas que sustentan el tema de investigación.

En el capítulo III, Presentación de la propuesta se plantea una propuesta didáctica de los hábitos alimenticios saludables para el desarrollo cognitivo con la finalidad de emplearlas en niños de 3 años.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

Los hábitos alimentarios durante la infancia desempeñan un importante papel en la salud de los infantes, especialmente en el desarrollo cognitivo. La nutrición en la escuela durante este período es imprescindible para el desarrollo físico, así como para el bienestar futuro. No obstante, persisten malos hábitos alimenticios en muchas familias y escuelas, que se caracterizan por el consumo excesivo de alimentos procesados los cuales poseen un bajo valor nutricional alto contenido de azúcar y grasa, lo cual perjudica sustancialmente el desarrollo infantil.

En concordancia con lo antes argumentado, Mayorga y Zurita (2024), explican que existe un vínculo entre nutrición y desarrollo cognitivo. Donde la deficiencia de micronutrientes entre ellos el hierro, el zinc, el yodo y los ácidos grasos llegan a producir trastornos en la capacidad de atención, la velocidad de procesamiento de información, además de la función ejecutiva. Asimismo, los niños con mala alimentación suelen tener mayores dificultades para mantener la atención y procesar información de forma eficiente, esto afecta su desempeño en lo social y académico, aun a edades tempranas.

Esta situación afecta a los niños en varios aspectos, en la concentración, la memoria y la motivación para aprender, generando bajo interés por aprender. De ahí que, la falta de comunicación aunado a la carencia de la promoción de una alimentación saludable provoca una deficiencia en el desarrollo general, incluido el cognitivo del niño. Por lo tanto, se necesitan intervenciones educativas que vinculen la nutrición con el desarrollo cognitivo desde la primera infancia.

A nivel internacional, diversos estudios han demostrado que una buena alimentación en la infancia es clave para el desarrollo adecuado del cerebro y las funciones cognitivas. En este sentido, Martínez y Muro (2022) señalan que los hábitos alimenticios deficientes, inciden negativamente en el rendimiento escolar y en habilidades como la atención y la memoria. Los autores afirman que una dieta equilibrada favorece el desarrollo de funciones mentales esenciales para el aprendizaje.

De esta manera, se puede decir que el desarrollo cognitivo es un proceso que se considera importante, puesto que sientan las bases para habilidades como el lenguaje, la

memoria, la regulación emocional y la resolución de problemas durante la infancia. La ausencia de hábitos alimenticios adecuados limita el desarrollo cognitivo. Estas habilidades están profundamente influenciadas por diversos factores, como es la nutrición adecuada donde están inmersos los hábitos dietéticos insuficientes o desequilibrados, lo cuales llegan a dificultar esta trayectoria de desarrollo.

En concordancia con lo anterior, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020), una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables en la infancia permite el funcionamiento óptimo del sistema nervioso central (SNC). Los niños con acceso a una alimentación adecuada presentan mayor rendimiento en pruebas cognitivas y menor riesgo de presentar trastornos de conducta o dificultades de aprendizaje.

Desde este punto de vista, una alimentación adecuada y balanceada en la infancia fomenta la resiliencia neurológica, así como la adaptabilidad del cerebro. Esto porque el aporte de los nutrientes esenciales para el funcionamiento del SNC, donde una dieta equilibrada lo prepara para afrontar desafíos futuros y recuperarse de posibles agresiones. Esta base nutricional contribuye a una mayor plasticidad cerebral, incidiendo positivamente al desarrollo de mecanismos de afrontamiento efectivos, aunado a una mejor capacidad para procesar información y emociones.

En América Latina y el Caribe, la desnutrición infantil crónica afecta a una proporción significativa de la población infantil. Un informe de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) (2025) destaca que la nutrición en la primera infancia es un desafío actual en la región, y subraya la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan buenos hábitos alimenticios desde los primeros años de vida. Estos datos resaltan la necesidad urgente de intervenir para abordar la malnutrición en las familias y las escuelas, ya que una alimentación adecuada es esencial para garantizar un crecimiento normal y reducir los déficits cognitivos en etapas posteriores de la vida.

Los estudios a nivel global, tal como se mostrado en epígrafes anteriores, han evidenciado la conexión incuestionable entre la nutrición y el desarrollo cognitivo infantil, siendo esto un patrón que se replica en diversas regiones. En Latinoamérica, como se ha mencionado anteriormente, las deficiencias alimentarias continúan siendo un

factor crítico el cual impacta en las capacidades de aprendizaje y atención de los niños, un desafío que suele manifestarse de forma particular en el contexto ecuatoriano.

De ahí que, en Ecuador, la realidad no se aleja de este panorama, ya que el autor Ceme Mendoza (2021), en su estudio “Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela ‘Emilio Rivas Huerta’, evidenció que los niños con hábitos alimentarios deficientes mostraban menor capacidad cognitiva, mientras que aquellos con una dieta equilibrada presentaban mejores niveles de atención y aprendizaje.

El problema que enfrentan muchos centros educativos es la falta de estrategias pedagógicas que integren la formación de hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas, lo que limita el desarrollo cognitivo de los niños, especialmente en la etapa de los 3 años, considerada clave en su crecimiento integral. Esta omisión representa una pérdida de oportunidades educativas durante una etapa crítica del neurodesarrollo.

Históricamente, el enfoque educativo en Ecuador ha priorizado el desarrollo cognitivo desde una perspectiva académica y descuidado factores como la nutrición infantil y la salud emocional. Esto creó brechas importantes entre los objetivos pedagógicos propuestos y los logros reales de los estudiantes.

Esta realidad representa un desafío importante. Ya que se detectan que sus alumnos muestran falta de concentración, retención de información, procesamiento lento de instrucciones y poca motivación para participar en actividades que involucren pensamiento lógico o resolución de problemas. Si estas manifestaciones pudieran estar asociadas a múltiples factores, uno de los más frecuentes es la alimentación deficiente, que afecta directamente la capacidad del niño para participar activamente en su proceso de aprendizaje.

En ciudades como Quito, capital de Ecuador, esta problemática se manifiesta con particular intensidad en sectores populares donde las familias enfrentan difíciles condiciones económicas. La combinación de pobreza, desinformación alimentaria y bajo acceso a alimentos nutritivos genera un entorno de riesgo para el desarrollo integral de los niños. En estas zonas, los centros de desarrollo infantil tienen una doble

responsabilidad: garantizar el aprendizaje de contenidos y contribuir a la formación de hábitos que aseguren una vida saludable y un desarrollo pleno.

Partiendo de esta realidad, la investigación propone el diseño de una propuesta didáctica que promueva, desde el aula, hábitos alimentarios saludables como eje articulador del desarrollo cognitivo infantil. Se busca que esta propuesta no sólo mejore la comprensión de los beneficios de una dieta balanceada en docentes, niños y familias, sino que también impacte positivamente en las capacidades cognitivas de los niños de la etapa preescolar, sentando así las bases para un aprendizaje efectivo y sostenible. A través de esta propuesta se pretende llegar a una intervención educativa integral, contextualizada y con base científica, que contribuya a reducir la incidencia de retrasos cognitivos relacionados con la desnutrición, alineándose con los principios legales y las metas de desarrollo nacional e internacional en materia de niñez, salud y educación.

En base al problema presentado se detalla las preguntas de investigación que nos ayudaran a desarrollar nuestra propuesta:

¿Cómo puede diseñarse una propuesta didáctica que fomente hábitos alimenticios saludables y contribuya al desarrollo cognitivo en niños de 3 años?

¿Cuáles son las características fundamentales de una alimentación saludable en niños de 3 años?

¿Qué estrategias didácticas resultan efectivas para promover hábitos alimenticios saludables en niños de 3 años?

¿Qué factores inciden en el desarrollo cognitivo en niños de 3 años?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica que promueva hábitos alimenticios saludables que favorezca el desarrollo cognitivo en niños de 3 años.

1.2.2 Objetivos Específicos

1. Identificar las características de alimentación saludable en niños.
2. Describir estrategias didácticas que favorezcan la formación de hábitos alimenticios saludables.
3. Identificar los factores que influyen en el desarrollo cognitivo en niños de 3 años.

1.3 Justificación de la Investigación

Este proyecto tiene como propósito responder a la necesidad de fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 3 años mediante la incorporación de hábitos alimenticios saludables en el entorno escolar. La iniciativa surgió de la necesidad de integrar los hábitos alimenticios saludables dentro de la jornada diaria, reconociendo el impacto directo que tiene la nutrición en la función cognitiva durante la primera infancia. Es importante que las instituciones educativas creen espacios y estrategias pedagógicas que promuevan una alimentación adecuada, no solo que contribuya a la parte física del niño, sino también como una herramienta para potenciar los procesos mentales en los primeros años de vida.

Por otro lado, el beneficio de este proyecto se basa en abordar una problemática evidente que son los malos hábitos alimenticios que afectan al desarrollo cognitivo del niño. Además, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023) En Ecuador, la desnutrición infantil es una preocupación importante, con implicaciones para el desarrollo físico y cognitivo del infante. Implementar estrategias educativas que fomenten una alimentación adecuada desde edades tempranas es esencial para prevenir deficiencias nutricionales y sus consecuencias a largo plazo.

La relevancia social de este proyecto se manifiesta en su potencial para mejorar la calidad de vida de los niños y sus familias. Según Saltos (2025), al promover hábitos alimenticios saludables, se contribuye a la formación de individuos más sanos y con mayores capacidades cognitivas, lo que repercute positivamente en la sociedad en general. Además, al involucrar a las familias en el proceso educativo, se fortalece el vínculo con la escuela, creando una comunidad comprometida con el desarrollo integral de los niños.

Desde una perspectiva práctica, la propuesta didáctica desarrollada en este proyecto ofrece una herramienta concreta para los docentes de Educación Inicial. Las actividades diseñadas son replicables y adaptables a diferentes contextos educativos. Asimismo, centrarse en los niños de 3 años es una etapa crucial para la formación de hábitos, maximizando el impacto de las intervenciones educativas.

Este proyecto enriquece el campo de la Educación Inicial al explorar la intersección entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo. Proporciona un marco conceptual que respalda la integración de la educación nutricional en el currículo escolar, destacando su importancia para el desarrollo integral de los niños.

En relación con la relevancia metodológica, el proyecto presenta un enfoque práctico y estructurado para el desarrollo cognitivo en la primera infancia. La propuesta didáctica contempla actividades específicas, como el juego, la exploración y la interacción que facilitan su aplicación y adaptación en diferentes entornos educativos. Estas actividades se adaptan al nivel de desarrollo de los niños pueden integrarse en el currículo escolar regular, facilitando así su participación en clase.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Antecedentes de la investigación

Para su desarrollo, el autor mencionado Olmedo (2024) elaboro la investigación que se titula "Los hábitos alimentarios en la infancia y su importancia en las minorías" su objetivo principal fue analizar los hábitos alimentarios desde su relevancia en la primera infancia. De tal manera que dicho estudio utilizo la metodología utilizada fue un enfoque cualitativo con una propuesta didáctica aplicada en un aula de preescolar conformada por niños en Valladolid. Se llego a la conclusión que fomentar hábitos alimenticios desde la primera infancia es vital para el bienestar integral. Este estudio se relaciona con este proyecto porque resalta la importancia de diseñar estrategias pedagógicas desde los mas pequeños para de esta manera promover buenos hábitos alimenticios que se adapten al contexto social.

Por otro lado (Ramírez y Soriano, 2024) elaboro su investigación titulada "El rincón del hogar en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en niños de 4 a 5 años", cuyo objetivo fue determinar como al implementar dicha investigación ayuda en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. El estudio empleo una metodología cualitativa con diseño descriptivo y enfoque constructivista, utilizando la observación y entrevistas. Los resultados arrojaron que los rincones del aprendizaje son eficaces para fomentar hábitos buenos. Por lo tanto, este estudio apoyaría la idea de aplicar metodológicas lúdicas y contextualizadas que promoverán la alimentación saludable. Que se llegó a la conclusión que este antecedente se relaciona analógicamente con el presente trabajo, ya que ambos comparten el interés por fomentar hábitos saludables desde edades tempranas mediante estrategias didácticas significativas, que se adapten al entorno de aprendizaje y conforme vayan evolucionando los niños.

Por otra parte, Ceme (2021) desarrollo su estudio titulado "Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela 'Emilio Rivas Huerta' 2020 - 2021", como objetivo se centró en determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. El enfoque fue cuantitativo y diseño explicativo, que utilizo encuestas observación y análisis estadístico, Llego a la conclusión que con una alimentación equilibrada presentaran mejores niveles

de atención y de aprendizaje. Dicho estudio valida la necesidad de vincular la nutrición en la educación de esta manera mejorara el desarrollo cognitivo en los niños.

De igual manera, Ayala (2022) llevo a cabo una investigación titulada “Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental”. Dicho objetivo fue diseñar un plan de hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento escolar de niños. Este estudio opto por un enfoque cualitativo, con entrevistas a profesores y estudiantes. Aseguran que la alimentación adecuada repercute directamente en el desarrollo escolar y cognitivo de los infantes. Se concluyo que es posible mejorar el rendimiento escolar mediante propuestas educativas que promuevan hábitos alimenticios saludables.

De manera complementaria, Tomaylla (2022) realizo una investigación la cual tituló “Educación alimentaria y su efecto en los hábitos alimentarios”, su objetivo fue analizar la educación alimentaria como una estrategia fundamental de salud pública. Señala que la investigación fue documental y analítica examinando su impacto en los hábitos de alimentación. Por lo tanto, se evidencio que por la falta de educación alimentaria este contribuye a la mal nutrición. Se llego a la conclusión que este estudio justificaría la incorporación de programas educativos alimentarios como parte esencial de la formación escolar.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Hábitos alimenticios saludables definición y diferencias

Los hábitos alimenticios saludables son fundamentales para el bienestar físico, mental y emocional de las personas en general. Si se mantiene una alimentación equilibrada se pueden prevenir algunas enfermedades, de esta manera mejoraría el rendimiento académico y laboral, favoreciendo así un desarrollo integral desde la infancia. Por ello la alimentación en los niños cumple un papel crucial en el desarrollo físico, especialmente, en el desarrollo cognitivo. Los hábitos alimenticios saludables en los niños no solo fortalecen su sistema inmunológico y su crecimiento, sino que también influyen directamente en funciones mentales como la memoria, la atención y el aprendizaje.

Por otro lado, la falta de educación nutricional y el consumo frecuente de alimentos no saludables limitan estas oportunidades, especialmente en contextos escolares. Por ello, es vital promover desde temprana edad una alimentación saludable que contribuya al desarrollo integral de los niños. No obstante, Quisilema (2021), señala que los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos que las personas seleccionan en función de mantener una buena salud.

Esta perspectiva resalta la importancia que es fomentar hábitos alimenticios adecuada y consciente, no solo se involucran costumbres, sino también las decisiones que afectan de manera directa nuestro bienestar. Por ello es fundamental comprender lo que significa adquirir dichos hábitos. Se destaca que si los adoptas desde temprana edad cuidas tu salud y bienestar, por lo tanto, no debe ser una imposición si no una elección informada.

De este modo siguiendo lo antes expuesto, Maza (2022), señala que los hábitos alimenticios son esenciales para el bienestar general, ya que de esta manera influye directamente en la salud. Se entiende como un conjunto de conductas que determinan cómo las personas eligen preparar y consumir los alimentos, con el fin de satisfacer sus necesidades nutricionales. Además, no surgen así no más, si no que condicionan por la disponibilidad hasta incluso de dinero, el aprendizaje, la cultura y el entorno.

Por ende, una dieta saludable no sólo previene enfermedades como la obesidad y la diabetes, sino que también favorece el crecimiento el desarrollo cognitivo. Algunos estudios han demostrado que las deficiencias de nutrientes esenciales como el yodo, el zinc, el hierro y el ácido fólico reducen la función cognitiva en los niños.

Dicho de otro modo, es relevante destacar que los hábitos alimenticios son prácticas elementales para el bienestar general, puesto que inciden en la salud física, mental. Por ello se entienden como un conjunto de conductas las cuales determinan cómo las personas eligen, preparan, consumen alimentos, con el propósito de cubrir sus necesidades nutricionales diarias.

Además, se ha descubierto que niveles altos de ácidos grasos poliinsaturados, como por ejemplo pescado, frutos secos, etc., mejoran la memoria a corto plazo, mientras

que el exceso de colesterol la disminuye. También se encontró una relación positiva entre el consumo de pescado y el coeficiente intelectual, así como entre el consumo de frutas y verduras y el rendimiento académico (Gaete-Rivas, 2021).

En vista de ello, una alimentación adecuada influye en la memoria y el coeficiente intelectual, además de jugar un papel decisivo en el rendimiento académico de los estudiantes, destacando la importancia de promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. Mientras que los ácidos grasos mejoran la memoria a corto plazo, los que se asocian con un mejor rendimiento tanto en las pruebas cognitivas como académicas.

Sobre esta base de argumentos, la OMS (2020), señala que mantener hábitos saludables implica que se lleve una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas magras y grasas saludables, acompañadas de una adecuada hidratación. La lactancia materna una alimentación equilibrada en calorías, el consumo moderado de grasas, la reducción del azúcar libre y la limitación del consumo de sal son prácticas fundamentales. Sin embargo, se nota que existen cambios en los estilos de vida puesto que al consumir alimentos procesados provocan un aumento peso nada saludable.

Por lo tanto, es necesario fomentar una educación alimentaria donde se promueva el consumo de hábitos saludables desde los primeros años. Esto contribuirá a mejorar la salud de las personas, a la vez que tendrá un impacto positivo en la salud pública, lo cual favorecerá una baja en las enfermedades asociadas.

De igual modo, el incorporar una variedad de alimentos saludables en la alimentación diaria de los pequeños, se les motiva a adoptar un estilo de vida activo. Esto permite mitigar los efectos negativos de las tendencias alimentarias actuales, además de promover un bienestar duradero en la población de menor edad.

Por cuanto, a diferencia de los hábitos alimenticios no saludables que se caracterizan por una dieta desequilibrada, como el consumo excesivo de jugos de frutas procedas, colas, dulces, galletas, papas procesadas y productos altos en grasas saturadas. Estos alimentos se pueden cambiar por opciones más nutritivas como la leche, como

consecuencia, pueden aparecer problemas que aumentan el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y deficiencias nutricionales que afectan el desarrollo físico y cognitivo del niño. (Condori & Paitan, 2024).

En este sentido, la educación sobre los hábitos alimenticios es indispensable para el logro de la prevención de los problemas antes mencionados. Es por ello que, sensibilizar a los niños, así como a sus familias acerca de la importancia de elegir alimentos nutritivos y equilibrados, se contribuye con promover un cambio positivo en los patrones de consumo, así como de alimentación sana. Por ende, el fomentar el conocimiento de los efectos adversos de una dieta poco saludable contribuye a crear un entorno que valore la salud, aunado a que los niños aprendan a tomar decisiones asertivas sobre su salud.

En correspondencia con lo antes argumentado, en un estudio realizado por Burgos (2023) en Guayaquil con 193 estudiantes de educación básica, se encontró que el 46,6% presentaba sobrepeso y obesidad, el 28% estaba desnutrido y de baja estatura, y solo el 25,4% tenía un estado nutricional adecuado. Estos resultados reflejan un problema importante de desnutrición infantil que requiere un abordaje interdisciplinario, ya que el estado nutricional influye directamente en el rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2.1.1 Alimentación saludable en la primera infancia

La alimentación saludable en la primera infancia explica que comprende desde el nacimiento hasta los 6 o 7 años, es un agente determinante para el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño. En esta etapa, una dieta equilibrada que incluya proteínas, grasas, carbohidratos y fibra es fundamental para asegurar un crecimiento saludable y prevenir enfermedades en etapas posteriores. No obstante, a pesar del conocimiento general sobre los beneficios de una dieta saludable, persisten hábitos alimentarios inadecuados debido a la falta de conocimiento tanto de los niños como de sus familias.

Una buena alimentación en los primeros años se basa en incluir alimentos frescos y nutritivos como frutas y verduras, evitando aquellos procesados con exceso de grasas y azúcares. Asimismo, es fundamental fomentar el hábito de comer con calma, reforzar rutinas alimenticias positivas dentro del hogar y promover la educación nutricional.

También es importante seguir los ejemplos propuestos por las entidades de salud para asegurar una nutrición equilibrada que favorezca el desarrollo integral del niño.

Asimismo, los autores Yela y Cifuentes (2021), en su estudio sobre la importancia de la alimentación saludable en los niños, destacan que una dieta equilibrada desde los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo físico y mental. Los autores señalan que una dieta saludable en la infancia se caracteriza por un consumo adecuado de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y una correcta hidratación, elementos que no solo fortalecen el sistema inmunológico, sino que también influyen positivamente en las capacidades cognitivas y de aprendizaje de los niños.

Desde ese punto de vista, se considera importante la integración de las familias, donde se promuevan la preparación de comidas saludables y la educación sobre nutrición en el ámbito educativo. De esta manera se puede crear un entorno que favorezca las elecciones alimentarias saludables, lo que contribuirá al bienestar general de los niños. Además, es necesario reforzar la importancia de integrar la educación nutricional en el ámbito escolar, desde la perspectiva de una herramienta pedagógica enfocada en mejorar el rendimiento cognitivo y establecer una base sólida para una vida saludable.

Una alimentación saludable en la primera infancia se distingue por la inclusión de frutas y verduras por su alto valor nutricional, en particular por su aporte de vitaminas y minerales necesarios para un correcto desarrollo infantil. Esta dieta debe ajustarse a las necesidades nutricionales de la edad. Finalmente, señala que una nutrición adecuada no sólo incide en el crecimiento físico, sino que también influye significativamente en el desarrollo cognitivo, emocional y social, constituyendo así un pilar del desarrollo integral infantil.

Mientras que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) recomienda que, desde la primera infancia, reciban una nutrición saludable basada en alimentación exclusiva con leche materna hasta los dos años aproximadamente, a partir de los 6 meses se complementara con alimentos variados, nutritivos y sin sal ni azúcar. Asimismo, promueve una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y grasas saludables. Estas prácticas ayudan a prevenir los problemas

relacionados con la desnutrición, contribuyendo al óptimo desarrollo físico y cognitivo del niño.

2.2.1.2 Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios, entendidos como comportamientos conscientes y repetitivos influenciados por factores sociales y culturales, se forman en gran medida dentro del entorno familiar. Desde la Teoría de la Influencia Social y el Modelo de Aprendizaje Social, según explican Girón (2023) se reconoce que los niños, niñas y adolescentes que viven con sus familias tienen más oportunidades de adquirir hábitos saludables al observar e imitar las conductas alimentarias de sus padres.

Asimismo, si bien la educación nutricional aporta conocimientos importantes, el entorno familiar es un determinante fundamental para la adopción y apoyo de prácticas alimentarias saludables. De esta manera, el generar acciones y ejemplos que sea de apoyo para los niños y sus familias sobre la importancia de elegir alimentos nutritivos y equilibrados, se puede promover un cambio positivo en los patrones de consumo.

Partiendo de esta idea, el adquirir hábitos alimenticios en la infancia está muy relacionada con la influencia del entorno familiar y la cultura alimentaria que lo rodea. Los niños aprenden conductas en función a los modelos de comportamiento que ven en el hogar, la forma en que los adultos se alimentan y las costumbres que se transmiten.

Por consiguiente, el hecho de fomentar dentro de las aulas e incluso en el hogar, de un entorno alimentario saludable aun manteniendo de una dieta equilibrada, sana, requiere de la colaboración de las familias, quienes desempeñan un papel primordial, porque sin su apoyo la alimentación de los niños, no podrán ser efectivas.

Estas prácticas alimenticias, transmitidas de generación en generación, forman parte de la memoria alimentaria y se consolidan a través de la convivencia familiar, convirtiéndose en un factor clave para el desarrollo de hábitos saludables desde la infancia. La alimentación infantil está fuertemente influenciada por las tradiciones y la cultura familiar, que guían desde la selección de ingredientes hasta el de preparación.

En este sentido, las prácticas, basadas en saberes ancestrales, no solo satisfacen necesidades nutricionales, sino que también refuerzan la identidad cultural del niño. El entorno familiar según lo señala Benavides (2023) transmite hábitos alimenticios a través de rituales, simbolismos y la incorporación de sabores locales, priorizando alimentos frescos y naturales.

Aunque algunas creencias pueden incluir supersticiones, estas costumbres moldean los hábitos alimentarios desde los primeros años de vida y fortalecen el vínculo emocional con la alimentación. Donde la formación de los hábitos alimenticios, se perciben como las costumbres en las cuales los niños adquieren por patrones observados en sus familias e incluido en sus comunidades desde sus tempranas edades.

En concordancia con lo antes descrito, el estudio realizado por Condori y Paintan (2024), destacan que la formación de hábitos alimentarios comienza en los primeros años de vida y se consolida en la adolescencia, siendo el entorno educativo un espacio clave para promover una alimentación saludable. Durante la etapa preescolar, la nutrición es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo, por lo que es fundamental educar a los niños en patrones de alimentación saludables.

De ahí que, la escuela, junto con los padres y el personal sanitario, tiene la responsabilidad de ofrecer alimentos nutritivos, establecer horarios de comida y fomentar un ambiente de alimentación positiva. Además, se recomienda que las loncheras escolares incluyan frutas, verduras, cereales y proteínas saludables, evitando bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.

En continuidad a este punto importante, estudio de Zambrano et al. (2025), destacan que la alimentación en el entorno educativo es clave para el desarrollo integral de los niños. Durante la infancia se consolidan hábitos alimentarios que inciden en la salud física, emocional y cognitiva, por lo que la escuela debe asumir un rol activo en la promoción de una alimentación saludable. A través de estrategias pedagógicas lúdicas y educativas, los docentes pueden reforzar buenos hábitos y contribuir a prevenir enfermedades como la obesidad y la malnutrición.

De esta manera, el entorno escolar se convierte en un espacio primordial para formar estilos de vida saludables desde los primeros años de formación escolar. Por lo que se considera que son las conductas y hasta costumbre que se han ido formando a lo largo de la vida, las que comprenden el horario, las porciones, los tipos de alimentos que cumplan con una intrusión saludable. Estos hábitos están influenciados por aspectos, como se mencionado socioculturales, personales y familiares. Se puede decir que parten o se inician en el hogar, no obstante, a medida que el sujeto va desarrollándose, pueden ser cambiados por otro ambiente, la internet, la televisión, u otro medio de comunicación social, aunado a la escuela o comunidad

Debido a ello Cedeño y Castro (2022) señala que la ejecución de herramientas pedagógicas en la enseñanza de hábitos alimentarios en los infantes desde los primeros años de vida es de gran importancia, pues con su aplicación se encamina a los niños hacia un desarrollo integral que es físico, biológico y cognitivo, que favorece la adquisición de conocimientos. Con base en ello, es importante que los maestros apliquen estrategias favorables que promuevan en los niños un conocimiento sobre la buena alimentación, e impórtate para su desarrollo.

En este sentido, se considera que todo aprendizaje que los docentes impulsen en sus niños, demanda de un enfoque del desarrollo del pensamiento, por ende, cognitivo especialmente cuando sus alumnos están entre los 3 y 6 años. Esto porque este desarrollo, posee atributos importantes que les ayudan a desarrollar sus habilidades y destrezas cognitivas las que les ayudan a lograr desarrollar una concienciación sobre sus hábitos alimenticios sanos.

2.2.1.3 Estrategias didácticas para fomentar hábitos alimenticios saludables

En el contexto de la educación inicial, el desarrollo de hábitos alimenticios saludables mediante actividades pedagógicas representa una estrategia clave para favorecer el desarrollo cognitivo en los niños. Desde esta perspectiva de Pinzón y Herrera (2022) destacan que las actividades pedagógicas orientadas a la educación alimentaria deben ser intencionadas, lúdicas y contextualizadas, permitiendo que los niños adquieran conocimientos prácticos sobre los alimentos y su función en el cuerpo. Los autores enfatizan que este tipo de actividades no solo informan, sino que forman actitudes y

conductas positivas hacia la alimentación, promoviendo aprendizajes significativos desde edades tempranas.

La clave para que los niños desarrollen buenos hábitos, es que comprendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades creativas; divertidas en el ámbito escolar y en el hogar, a fin de que estén motivados a consumir todos los grupos de alimentos que le son beneficiados. Es evidente, que cuanto más temprano comienza el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo conductual y cognitivo.

En este sentido, el desarrollo cognitivo efectivo, permite que los niños puedan ampliar su verbo, razonamiento, la lógica e incluso proporciona facilidad de ser estimulado para innovar a través de su creatividad, entre otros aspectos. Por tanto, se considera de suma importancia el crear en los infantes hábitos alimenticios, porque personaliza la conducta del ser y promueve nueva información recíproca.

Por otro lado, Plaza Torres et al. (2022) reconocen que muchos problemas de salud asociados a una mala alimentación tienen su origen en la falta de educación alimentaria desde etapas formativas. Subrayan la importancia de implementar actividades pedagógicas adaptadas al contexto, que no solamente informen, sino que formen actitudes duraderas hacia una vida saludable. En la primera infancia es primordial que la familia promueva hábitos alimenticios a la hora de comer, puesto que dichos hábitos lo acompañarán toda su vida.

Es importante recordar que cada niño es un mundo distinto, por lo que tienen diferentes ritmos de aprendizajes, donde van aprendiendo desde sus experiencias y construyendo sus propios conocimientos para aplicarlo en su jornada diaria. De ahí que se considera que todo aprendizaje que los docentes impulsen en sus niños requiere de un enfoque del desarrollo del pensamiento, especialmente cuando sus alumnos están entre los 3 y 6 años, porque este desarrollo, posee atributos importantes que les ayudan a desarrollar sus habilidades y destrezas cognitivas para que logren desarrollar una concienciación sobre sus hábitos alimenticios.

Al respecto, Bermúdez Hernández et al. (2022) señalan que las actividades pedagógicas deben vincularse con la vida cotidiana del estudiante y adaptarse a su

contexto sociocultural. Los autores proponen como estrategias el desarrollo de talleres participativos, proyectos integrados en el currículo, y el uso de recursos visuales y tecnológicos que motiven al estudiante a reflexionar sobre su alimentación y a tomar decisiones conscientes sobre lo que consume, las actividades pedagógicas son una herramienta efectiva para influir en los hábitos alimentarios.

Esto significa que, deben ser estimulados para que desarrollen habilidades de pensamiento críticas y creativas, lo que se lograra motivando a los aprendices en el proceso de su formación, junto a la enseñanza de valores y principios estables. Entre los que se mencionan los hábitos alimenticios; todo esto influye de manera positiva en la adquisición de una mejor capacidad intelectual.

2.2.1.4 Uso de cuentos, canciones y juegos en la formación de hábitos

En la educación inicial, el uso de recursos lúdicos como cuentos, canciones y juegos cumple un papel fundamental en la formación de hábitos alimenticios, ya que estos elementos favorecen el aprendizaje significativo y estimulan el desarrollo cognitivo de manera natural y espontánea. los autores Cedeño y Castro (2022) destacan que estos recursos didácticos permiten a los niños identificar alimentos saludables, comprender su importancia y asumir conductas positivas hacia la alimentación desde la experiencia y la emoción.

Los autores sostienen que el lenguaje simbólico del cuento, la repetición rítmica de la canción y la interacción del juego generan un ambiente propicio para interiorizar conocimientos y transformar comportamientos alimentarios de forma lúdica y efectiva. Por ello, se le otorga importancia al ambiente, donde adopten principios que serán repetidos durante todo su desarrollo, con actividades que despierten su curiosidad, creatividad, y pensamiento crítico.

De ahí que, en la enseñanza de hábitos saludables a niños de 3 años, la utilización de recursos lúdicos surge como una estrategia para motivar su aprendizaje. El juego, el cual es inherente e indispensable a esta etapa del desarrollo, facilita la experimentación además de la comprensión de conceptos complejos de forma accesible y atractiva.

En el mismo contexto, Castillo et al. (2023) en su estudio afirman que estos recursos permiten que los niños asimilen contenidos relacionados con la alimentación de

manera significativa y emocionalmente positiva. Los autores explican que, a través de narraciones, ritmos musicales y dinámicas de juego, los niños no solo identifican los alimentos saludables, sino que también se motivan a incorporarlos en su vida diaria como parte de una rutina aprendida en el aula, el uso de cuentos, canciones y juegos no solo facilita la comprensión de contenidos alimentarios, sino que también fortalece el desarrollo cognitivo.

Esta aproximación lúdica estimula su curiosidad, aunado que la misma fomenta la participación, convirtiendo el proceso de aprendizaje de hábitos alimenticios en una experiencia placentera. Con lo cual se van sentando las bases para la formación y consolidación de comportamientos que los acompañarán toda la vida.

2.2.2 Enfoques del desarrollo cognitivo en la primera infancia

2.2.2.1 Jean Piaget y el aprendizaje activo.

Jean Piaget sostiene, que durante la etapa preoperacional que comprende desde los 2 hasta los 7 años, los niños aprenden por medio de la manipulación de objetos, la exploración y el juego simbólico. De tal manera que el enfoque resalta la importancia de proporcionar experiencias concretas y significativas que estimulen la memoria y el pensamiento. Por lo tanto, la propuesta que aquí se plantea, se basa en juegos de clasificación, talleres de cocina, actividades prácticas, responde a esa necesidad de un aprendizaje activo, que se ajusta al nivel de desarrollo cognitivo en niños de 3 años.

2.2.2.2 Lev Vygotsky y el aprendizaje social

Desde la perspectiva de Vygotsky, el aprendizaje se construye a través del acompañamiento de los adultos, la interacción social y con sus pares. La propuesta desarrollada involucra tanto a profesores como a las familias, lo que favorece un entorno maravilloso en interacción, donde los niños adquieren hábitos alimenticios y de la misma manera habilidades cognitivas, mediante la guía y el apoyo oportuno.

2.2.2.3 María Montessori y la autonomía en el aprendizaje

María Montessori afirma que los niños aprenden mejor cuando tienen la libertad de manipular, explorar y tomar decisiones dentro de un buen entorno. Su enfoque educativo destaca el uso de materiales sensoriales y la importancia de respetar el ritmo de cada niño. Esta propuesta incorpora actividades como la siembra en el huerto, la clasificación de alimentos saludables y la preparación, que permiten a los niños actuar

con autonomía, desarrollar la atención, la coordinación y la toma de decisiones desde la primera infancia.

2.2.3. Importancia del desarrollo cognitivo en la primera infancia

El desarrollo cognitivo a los tres años es una etapa clave en la que los niños fortalecen habilidades como la atención, la memoria, el lenguaje y la resolución de problemas. A esta edad, su pensamiento se vuelve más curioso y activo, lo que les permite explorar el entorno y aprender mediante el juego, la interacción y la observación de sus pares.

Una alimentación equilibrada influye directamente en estos procesos al proporcionar los nutrientes esenciales para el funcionamiento cerebral. Cuando los niños reciben una nutrición adecuada, pueden concentrarse mejor, procesar información con mayor eficacia y desarrollar sus capacidades cognitivas de forma óptima.

Desde el ámbito educativo, es posible potenciar este desarrollo mediante propuestas didácticas que integren prácticas alimentarias saludables. Estas actividades no solo fomentan la conciencia sobre la nutrición, sino que también estimulan el pensamiento, la autonomía y la toma de decisiones desde edades tempranas.

El entorno escolar cumple un rol fundamental al ofrecer experiencias significativas que estimulan la mente infantil. La implementación de estrategias lúdicas e interactivas vinculadas con la alimentación saludable promueve aprendizajes integrales que benefician tanto la salud física como el desarrollo del pensamiento lógico y la formación de la personalidad.

CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Denominación y definición de la propuesta

Titulo de la propuesta: Come, juega, aprende ¡y tu imaginación sorprende! La propuesta consiste en actividades pedagógicas diseñadas para promover hábitos alimenticios saludables para niños de 3 años, de esta manera fortalecerá el desarrollo cognitivo. Las actividades están pensadas para ser vivenciales, lúdicas y significativas, propias de la etapa inicial. Estas actividades incluyen clases de cocina, juegos de clasificación de alimentos, uso del huerto que involucra a los niños y claro a sus familias también.

Además, la propuesta busca generar experiencias que as de esta manera despierten el interés de los niños por conocer, explorar y valorar los alimentos saludables a través del juego y la interacción. Puesto que de esta manera vamos a fomentar no solo una buena alimentación, sino que también habilidades cognitivas como la atención, la memoria la resolución de problemas.

3.2 Justificación de la Propuesta

La promoción de hábitos alimenticios saludables en niños de 3 años es vital para establecer las bases de un desarrollo integral y prevenir problemas de salud a mediano y largo plazo. A esta edad, los niños son especialmente receptivos al aprendizaje y van formando sus preferencias en la alimentación, influenciadas por su entorno familiar y social, lo cual impacta directamente en su bienestar presente y futuro. Por ello, esta propuesta didáctica cobra relevancia al enfocarse en la creación de una conciencia alimentaria desde los primeros años de vida, fortaleciendo al mismo tiempo el desarrollo cognitivo.

El enfoque pedagógico planteado se basa en actividades lúdicas y creativas que permiten a los niños aprender de manera activa y significativa. A través de experiencias como la preparación de alimentos, la clasificación de grupos alimenticios y el trabajo en el huerto, los alumnos no solo obtienen conocimientos sobre nutrición, sino que también desarrollan habilidades cognitivas, motrices y sociales.

Además, esta propuesta se justifica por su carácter participativo, al incluir a las familias como parte del proceso educativo. Al involucrarse fortalece el vínculo entre la

escuela y el hogar, lo que contribuye a consolidar la práctica de hábitos saludables y refuerza el mensaje sobre la importancia de una alimentación equilibrada desde temprana edad. De esta manera, se promueve un aprendizaje integral que favorece el bienestar físico, emocional y mental de los niños.

3.3 Descripción de los destinatarios y responsables

La propuesta está dirigida a niños de 3 años de educación inicial de una institución educativa. La puesta en práctica estará a cargo de las docentes del aula, quienes planificarán y llevarán a cabo las actividades guiando a los pequeños a cada una de las experiencias. Las familias también desempeñan un papel muy importante asegurando así un ambiente seguro enriquecedor para todos.

Por otro lado, se organizarán juegos sobre la clasificación de alimentos con el propósito de brindarles a los niños la oportunidad de aprender a identificar y categorizar diferentes tipos de alimentos, entre ellos verduras, proteínas, frutas, carbohidratos u otros. Mediante esas actividades lúdicas, los infantes podrán reconocer la importancia que tiene en su dieta de cada grupo alimenticio y cómo funcionan en una dieta equilibrada, fomentando con ello su curiosidad y aprendizaje acerca de la nutrición y sus hábitos.

Asimismo, se incorpora la narrativa donde se utilizarán cuentos interactivos con lo que se abordan la temática de la alimentación saludable. Estos cuentos incluirán personajes que prefieran alimentos nutritivos, facilitando de esta manera la visualización de la identificación de hábitos positivos en los niños, a la vez que se promueve el interés por una alimentación balanceada. También se la lectura en voz alta por parte del docente, aunado a la interacción durante los relatos estimularán la imaginación además del lenguaje de los niños.

Por otro lado, se diseñarán actividades para ser desarrolladas dentro del huerto escolar, donde tendrán los niños la oportunidad de plantar y cuidar vegetales e incluso hierbas. Estas acciones les enseñará acerca del ciclo de los alimentos, a la vez que se les fomenta la responsabilidad y el trabajo en equipo. Adicionalmente, se organizará un día temático que estén dedicados a diferentes grupos de alimentos y en concordancia con las estaciones del año, creando con ello un entorno educativo donde se involucre a las familias, en pro de promover hábitos saludables desde una edad temprana.

3.4 Objetivos de la propuesta

3.3.5 Objetivo General

- Implementar una propuesta didáctica basada en recursos lúdicos y pedagógicos que promuevan hábitos alimenticios saludables para fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 3 años.

3.3.6 Objetivos Específicos

- Fomentar la conciencia los hábitos alimentarios y el desarrollo cognitivo a través de actividades lúdica en los niños de 3 años.

- Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 3 años a través de actividades con alimentos.

- Involucrar a los docentes y familias en la implementación de actividades que promuevan una alimentación sana desde la infancia.

3.5. Funcionamiento de la propuesta (Temporización)

La estrategia que se va a aplicar tiene como dirección la búsqueda de mejorar los hábitos en cada clase y por qué no, en las casas, En la presente propuesta, se ha considerado un total de un mes, lo cual equivale a cuatro semanas, que corresponden a cada una de las actividades lúdicas seleccionadas. Dentro de las actividades propuestas están: club de cocina, cuentos, huerto escolar, etc. En la siguiente tabla se muestra dicha temporización.

Tabla 1
Temporización de la propuesta

Semana	Actividad
Semana 1	Taller de cocina saludable
Semana 2	Clasificación de alimentos
Semana 3	Huerto escolar
Semana 4	Día temático

Nota: Actividades para promover hábitos saludables.

3.6 Beneficiarios de la Propuesta

Los beneficiarios principales son los niños de 3 años, quienes aprenderán los hábitos alimenticios, también la alimentación saludable, pero desde una perspectiva lúdica y práctica. También los docentes se beneficiarán porque se les proporcionarán herramientas, estrategias y actividades para enseñar sobre la nutrición, mejorando con ello su práctica pedagógica y contribuyendo al fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños de 3 años.

3.7 responsables con el adecuado desarrollo de la propuesta

Como autor de la investigación se asume la responsabilidad de diseñar la propuesta didáctica. La cual se enmarca en los lineamientos curriculares y objetivos institucionales. Para ello, se mantuvo una comunicación constante y directa con el directivo y docentes, con la finalidad de informarles sobre el avance, así como de los resultados obtenidos a lo largo de la implementación.

Por otro lado, están varios actores sociales que serán responsables con el desarrollo adecuado y efectivo de la propuesta son. Se consideran a las docentes de la institución educativa. Mientras que los responsables de la implementación serán las autoridades educativas y los docentes de Educación Inicial, quienes asumirán el rol principal en la institución de evaluarla. El tutor siendo el profesional quien orientó y apoyó a la investigadora para la elaboración de estas, siendo el pilar para su dirección.

3.8 Metodología de la Propuesta

La metodología de la propuesta se basa en la lúdica la cual se presentan como un conjunto de acciones de enseñanza y de aprendizaje, que para efecto de esta investigación se diseñan para fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 3 años de Educación Inicial. Por tanto, están dirigidas a alcanzar las competencias y habilidades de los educandos, cognitivos, pensamiento crítico, lógico y socialización; puesto genera expectativas para explorar en aprender nuevas experiencias sobre los alimentos, lo que les proporciona placer.

3.9 Período de Ejecución de la Propuesta

Las estrategias, así como de las actividades que comprenden la propuesta se aplicarán en un lapso de cuatro semanas. No obstante, las mismas pueden extenderse

o acortarse, de acuerdo con la necesidad de los niños, porque su aplicabilidad se efectúa en cualquier momento del año lectivo.

3.10 Planificación de la Propuesta

Las actividades pedagógicas se han diseñado para ser aplicadas en un lapso de 4 semanas. Donde se ha contemplado tres actividades por cada tema. Por otro lado, se ha tomado en cuenta el currículo de Educación Inicial (2016) así como el Programa de Alimentación Escolar (2016) en todas las actividades. A continuación, se describen.

3.10.1 Semanas: 1 y 2 contemplan la interacción con los alimentos desde talleres de cocina saludable.

Se centra en la actividad de la interacción con los alimentos desde talleres de cocina saludable. Diseñadas para que los niños experimenten y vivencien con los alimentos de forma multisensorial y activa. Allí se contempla la preparación de recetas sencillas con ingredientes que son aportados por las familias y la institución. Asimismo, la preparación tiene inmersa el lavar los alimentos, mezclar, entre otras acciones, siempre bajo la supervisión.

El propósito es que los niños interactúen de manera directa con los alimentos, identificando sus colores, texturas y olores, lo cual contribuye al reconocimiento de alimentos saludables, al fomento de una actitud positiva hacia ellos su consumo y al fortalecimiento del desarrollo cognitivo. Además, se promoverá el seguimiento de instrucciones simples, así como el trabajo en equipo y la comunicación.

3.10.2 Semana 2 y 3: Clasificación de alimentos.

Con estas actividades se introducen los conceptos básicos de nutrición, además de la organización cognitiva. Mediante juegos los niños aprenderán a diferenciar los alimentos por categorías, utilizando imágenes e incluso alimentos reales. Se diseñan actividades donde los niños agrupen los alimentos según su origen, color, tamaño u otros. Esta práctica enriquece y amplía su vocabulario relacionado con la alimentación, estimula las habilidades de discriminación visual, así como de clasificación y razonamiento lógico, Cada uno de estos aspectos son indispensables para su desarrollo cognitivo.

3.10.3 Semana 3: Narrativa

Las actividades se centrarán en la narrativa aprovechando los beneficios de los cuentos y las historias interactivos para enseñar mensajes sobre hábitos alimenticios saludables. Se seleccionarán cuentos que tengan como protagonistas a alimentos, así como personajes que disfruten de una dieta equilibrada, de aventuras relacionadas con la búsqueda de ingredientes que sean nutritivos. Estas narraciones se complementarán con títeres, láminas ilustradas o dramatizaciones simples, permitiendo que los niños visualicen y se identifiquen con los personajes y sus hábitos. El propósito es estimular la imaginación, además de la comprensión auditiva, la expresión verbal, al tiempo que internalizan los beneficios de alimentarse bien, asociándolos con experiencias divertidas.

3.10.4 Semana 3 y 4: Huerto escolar

Las actividades se centran al huerto escolar, las cuales son prácticas y vivenciales que los conectan con el origen de los alimentos, así como con el ciclo natural de la vida. Los niños participarán la siembra de semillas, regar las plantas, así como el observar su crecimiento. Se les enseñará acerca de la importancia del sol y el agua para el desarrollo de las plantas, cómo proporcionan alimentos saludables. Una vez que hayan cultivado crearemos una miniferia para vender los productos. Por otro lado, las actividades optimizaran la observación, la paciencia enriqueciendo con ello el desarrollo cognitivo.

3.10.5 Semana 4 Día temático

Esta última semana esta actividad de aprovechar un día temático como el día del picnic. Los docentes previamente con los niños preparan cartelas y dibujos alusivos a ese día. Por clase de preescolar, preparan alimentos, como ensaladas de frutas, brochetas jugos. De tal manera que, refuerza los hábitos alimenticios saludables y fortalece el desarrollo cognitivo, porque trabajarán en equipo para optimizar la socialización, la creatividad, la reflexión sobre lo aprendido lo que refuerza la memoria, la atención y la integración de nuevos conocimientos. A continuación, se expones las actividades.

Tabla 2

Actividad pedagógica: talleres de cocina

Actividad # 1

Actividad pedagógica	Preparar sándwiches saludables		
Propósito	Promover la preparación de sándwiches nutritivos, fomentando con ellos el desarrollo cognitivo y las habilidades motoras en los niños.		
Objetivo de aprendizaje	Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural	Identificar los alimentos nutritivos reconociendo la importancia de éstos en su crecimiento.	<p>Experiencia Exploración, así como el reconocimiento de diferentes ingredientes saludables para la preparación de los sándwiches</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Conocen los alimentos para hacer un sándwich? ¿Qué alimento te gusta más en el sándwich?</p> <p>Conceptualización El docente explica a los niños los pasos para preparar un sándwich nutritivo y equilibrado. Les da instrucción de cómo integrar los ingredientes dentro del pan, al mismo tiempo que les enseña el valor nutritivo de cada uno.</p> <p>Aplicación Se realiza la elaboración guiada de sándwiches saludables, con énfasis los aspectos importantes de los nutrientes, en el desarrollo de habilidades motoras finas, en la socialización y la toma de decisiones.</p>	Los niños manifiestan logros acerca de los hábitos alimenticios saludables, expresando sus idas propias de manera espontánea.


			
Tiempo:	25 minutos		
Recursos	Pan, queso, vegetales, proteínas, cuchillos de plástico, tablas de picar, recipientes y platos plásticos, servilletas.		

Tabla 3

Actividad pedagógica: taller de cocina galletas de avena y plátano, sin cocción ni horno.

Actividad # 2

Actividad pedagógica	Preparar galletas con ingredientes saludables		
Propósito	Que los niños experimenten con la mezcla de ingredientes con la finalidad que crean una receta sencilla y fácil de preparar reconociendo el plátano, así como la avena como fuentes de energía y fibra para una nutrición saludable.		
Objetivo de aprendizaje	Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural	Identificar los alimentos nutritivos reconociendo la importancia de éstos en su crecimiento.	<p>Experiencia El docente les enseña un plátano y avena, preguntando: ¿Qué creen ustedes que podemos hacer con estos ingredientes? Después, les explica que harán unas galletas que no necesitan ser horneadas.</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Han comido en sus casas avena o plátano? ¿Para qué creen que nos sirven estos alimentos? ¿Qué les gusta más el plátano o la avena y por qué?</p> <p>Conceptualización El docente explica a los niños los pasos para preparar las galletas nutritivas. Les da instrucción de cómo aplastar los plátanos y luego</p>	Los niños manifiestan logros acerca de los hábitos alimenticios saludables, de usar ingredientes cotidianos dentro de un lunch, expresando sus ideas propias de manera espontánea.


		<p>amasarlos con la avena.</p> <p>Aplicación Se realiza la elaboración guiada de donde los niños aplasta un plátano maduro dentro de un recipiente de plástico y van añadiendo la avena mezclando bien con las manos. Luego, forman pequeñas bolitas o escogen la forma que deseen y las colocan en una bandeja para refrigerar (si se dispone del tiempo) o en caso contrario lo consumir de inmediato. Se hace énfasis los aspectos importantes de los nutrientes, en el desarrollo de habilidades motoras finas, en la socialización y la toma de decisiones.</p>	
			
Tiempo:	20 minutos de preparación, 15 minutos para la refrigeración (opcional)		
Recursos	Avena, plátanos, recipientes y platos plásticos, tenedor de plástico, bandeja para refrigerar, servilletas.		

Tabla 4

Actividad pedagógica: taller de cocina, ensalada.

Actividad # 3

Actividad pedagógica	Preparar ensalada nutritiva		
Propósito	Fomentar en los niños el consumo de verduras crudas y saludables, desarrollando con ellos las habilidades cognitivas y motoras.		
Objetivo de aprendizaje	Desarrollar la habilidad de coordinación visomotriz, para tener respuesta motora adecuada en sus movimientos y en su motricidad fina.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para

<p>Ámbito Expresión corporal y motricidad</p>	<p>Realizar movimientos de manos, dedos y muñecas que le permiten coger objetos utilizando la pinza digital.</p>	<p>Experiencia El docente les explica los diferentes alimentos que se dan en cada estación del año. Se fomenta la exploración, así como el reconocimiento de diferentes verduras crudas de temporada.</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Conocen los alimentos que se cultivan en cada estación del año? ¿Qué alimento comen en sus casas en cada estación?</p> <p>Conceptualización El docente explica a los niños los pasos para preparar una ensalada de verduras crudas nutritiva y además sencilla.</p> <p>Aplicación Se realiza la elaboración guiada por el docente de la ensalada donde los niños forman equipos de 3 participantes. Se hace énfasis los aspectos importantes de los nutrientes, en el desarrollo de habilidades motoras finas, en la socialización y la toma de decisiones.</p>	<p>evaluar</p> <p>Los niños manifiestan logros acerca de los hábitos alimenticios saludables, de usar ingredientes cotidianos dentro de una merienda o comida, expresando sus ideas propias de manera espontánea.</p>
	<p>Tiempo:</p>	<p>25 minutos</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Variedad de verduras (lechuga, tomate, pepinillo), proteína (jamón, tocino) cuchillos de plástico, tablas de picar, recipientes y platos plásticos, servilletas.</p>		



Tabla 5
Actividad pedagógica narrativa. Cuentos interactivos

Actividad # 4

Actividad pedagógica	Cuentos interactivos.		
Propósito	Fomentar el aprendizaje acerca de una alimentación sana utilizando de cuentos interactivos que fortalezcan el desarrollo cognitivo de los niños de 3 años.		
Objetivo de aprendizaje	Mejorar su capacidad de discriminación visual en la asociación de imágenes y signos como proceso inicial de la lectura partiendo del disfrute y gusto por la misma.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito Comprensión y expresión del lenguaje	Identificar etiquetas y rótulos con la ayuda de un adulto y las asocia con el objeto o lugar que los representa.	<p>Experiencia El docente les explica que verán y escucharán un cuento sobre los alimentos, que se titula El poder del plato multicolor, hace una breve explicación del por qué se titula así https://www.unicef.org/uruguay/informes/el-poder-del-plato-multicolor</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Por qué se llama multicolor? ¿Creen que los colores de los alimentos nos nutren? ¿Por qué creen que es importante comer todos alimentos?</p> <p>Conceptualización Los niños, sentados en cirulos escuchan con atención el cuento, el cual se apoya con imágenes de los alimentos que dicen en el cuento. Durante la narración, se hacen preguntas a los niños acerca de los alimentos, las acciones, u otros. El docente los guía y corrige de manera adecuada, reforzando el origen y su valor nutritivo.</p> <p>Aplicación Los niños dibujan las escenas y los alimentos que más comprendieron. Luego los pegan en la cartelera.</p>	Los niños manifiestan logros acerca de los diferentes colores de los alimentos y su valor nutritivo expresado libremente sus idas propias de manera espontánea.


			
Tiempo:	25 minutos		
Recursos	Cuentos interactivos de alimentación saludable, computadora, pantalla, materiales de apoyo como imágenes, hojas para colorear, colores, cartelera, pega.		

Tabla 6
Actividad pedagógica clasificación de alimentos

Actividad # 5

Actividad pedagógica	Clasificar los grupos de alimentos.		
Propósito	Desarrollar habilidades de clasificación, así como de reconocimiento de diferentes grupos de alimentos de manera sencilla y divertida.		
Objetivo de aprendizaje	Comprender nociones básicas de cantidad facilitando el desarrollo de habilidades del pensamiento para la solución de problemas sencillos.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito Relaciones lógico-matemáticas	Clasificar objetos con un atributo (tamaño, color o forma).	<p>Experiencia El docente sienta a los niños en círculo. Les va mostrando una tarjeta con imagen de alimentos y le pide que identifiquen a qué grupo pertenece, si son frutas, verduras, proteínas, carbohidratos.</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Conocen los grupos de alimentos? ¿Qué grupo de alimentos comen más en sus hogares?</p> <p>Conceptualización El docente explica a los niños los pasos para la clasificación de alimentos. Luego el docente los llama de manera individual</p>	Los niños manifiestan logros acerca de los diferentes grupos de alimentos con sus ideas propias de manera espontánea.


		<p>para que tomen la tarjeta que concordó con su respuesta. Se repite el proceso hasta que todos los niños hayan obtenido su tarjeta.</p> <p>Aplicación Se realiza la elaboración de un cartel o collage sobre la clasificación de los alimentos, donde los niños pegan su tarjeta.</p>	
			
Tiempo:	25 minutos		
Recursos	Tarjetas con imágenes grandes y bien coloridas de diferentes alimentos, papel kraft, pega.		

Tabla 7

Actividad pedagógica huerto escolar siembra de hortalizas con la integración de la familia

Actividad # 6

Actividad pedagógica	Huerto escolar siembra de hortalizas		
Propósito	Fomentar en los niños de 3 años el aprendizaje de la siembra y cuidado de hortalizas mediante la creación de un huerto escolar.		
Objetivo de aprendizaje	Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito Relaciones	Reconocer las características de las plantas	Experiencia El docente les lee un cuento "La semillita dormilona"	Los niños manifiestan logros acerca de los del valor nutritivo de las

<p>con el medio natural y cultural</p>	<p>alimenticias comprendiendo su importancia en la alimentación.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Vgz1Ydep1gU Mostrarles semillas reales para tocar y observar. Luego les dice que crearán un pequeño huerto.</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Qué creen que necesita la semillita para crecer? ¿Has visto antes estas hortalizas? ¿Te gustaría que te diera a cuidar una plantita?</p> <p>Conceptualización Se les explica a los niños que las plantas necesitan tierra, agua y sol para poder crecer. Se apoya con imágenes de cómo una semilla se convierte en planta, para después ser vegetales o frutas que se puedan comer para estar sanos y fuertes. Invitar a las familias a participar en la actividad de siembra y de cuidado del huerto en la escuela. El docente junto con una familiar va haciendo las anotaciones de cómo van creciendo las plantas. Luego lo conversan con los niños, explicándoles por qué crecen y cómo los beneficie en la alimentación.</p> <p>Aplicación Con ayuda del docente y familiares, los niños colorean el crecimiento de una planta. Luego pegan sus dibujos en la cartelera.</p>	<p>frutas y vegetales, expresado libremente sus ideas propias de manera espontánea.</p>
---	--	--	---



Tiempo:	25 minutos		
Recursos	Macetas o espacio en el huerto escolar, tierra, agua, contenedores, palitas para niños hojas para colorear, pega y cartelera.		

Tabla 8

Actividad pedagógica huerto escolar siembra de hierbas con la integración de la familia

Actividad # 7

Actividad pedagógica	Huerto escolar siembra y cuidado de hortalizas		
Propósito	Fomentar en los niños de 3 años el aprendizaje de la siembra y cuidado de hierbas Mediante la creación de un huerto escolar, con la participación de las familias		
Objetivo de aprendizaje	Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural	Reconocer las características de las plantas alimenticias comprendiendo su importancia en la alimentación.	<p>Experiencia El docente les presenta niños algunas hierbas que se emplean en la alimentación, romero, menta, albahaca u otras mostrando sus hojas, colores y aromas. Les muestra imágenes acerca de cómo crecen las plantas y para qué sirven y favorece el crecimiento. Se invita a que las toquen y huelan para descubrir sus texturas y aromas. Luego les dice que crearán un pequeño huerto.</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Cómo huelen las plantas? ¿Son suaves o rugosas? ¿Cómo creen que nos ayudan en la alimentación? ¿Has probado alguna de estas hierbas en casa?</p> <p>Conceptualización Se dirigen hacia el sitio destinado para el huerto dentro del aula o un espacio exterior, cada niño planta una semilla o planta en su maceta, ayudado por el docente y con sus familias. Se establece una</p>	Los niños manifiestan logros acerca de los del valor nutritivo de las frutas y vegetales, expresado libremente sus ideas propias de manera espontánea.


		<p>rutina sencilla para regar y cuidar las plantas, con turnos para que los niños participen. El docente junto con una familiar va haciendo las anotaciones de cómo van creciendo las plantas. Luego lo conversan con los niños, explicándoles por qué crecen y cómo los beneficie en la alimentación.</p> <p>Aplicación Con ayuda del docente y familiares, los niños dibujan sus plantas y hacen comentarios de los cambios que van viendo. Luego pegan sus dibujos en la cartelera.</p>	
			
Tiempo:	25 minutos		
Recursos	Macetas o espacio en el huerto escolar, tierra, agua, contenedores, palitas para niños hojas para colorear, pega y cartelera.		

Tabla 9
Actividad pedagógica: Día temático

Actividad # 10

Actividad pedagógica	Día temático		
Propósito	Fomentar en los niños de 3 años el aprendizaje a algunos días temáticos importantes vinculándolos con la alimentación saludable		
Objetivo de aprendizaje	Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.		
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Indicadores para evaluar
Ámbito	Reconocer las características de	Experiencia El docente les presenta a los	Los niños manifiestan logros acerca de los del

<p>Relaciones con el medio natural y cultural</p>	<p>las plantas alimenticias comprendiendo su importancia en la alimentación.</p>	<p>niños imágenes de alimentos saludables y los relaciona con días temáticos como el Día de la Alimentación, u otros. Les muestra un video: Cuento sobre el Día de la Alimentación https://www.youtube.com/watch?v=JT19xB-YMRg</p> <p>Reflexión El docente pregunta a los niños: ¿Conoces este día especial? ¿Qué celebramos en este día? ¿Cuáles alimentos saludables viste en el video? ¿Cuáles alimentos le gustan para estar fuerte y sano?</p> <p>Conceptualización EL docente explica el Día de la Alimentación haciendo énfasis que se deben comer alimentos variados y saludables para crecer fuertes y felices donde las frutas y verduras ayudan a estar sanos.</p> <p>Aplicación Con ayuda del docente los niños moldean con plastilina frutas y vegetales de su preferencia. Se realiza una exposición en el aula.</p>	<p>valor nutritivo de las frutas y vegetales, expresado libremente sus ideas propias de manera espontánea.</p>
<p>Tiempo:</p>	<p>25 minutos</p>		
<p>Recursos</p>	<p>Plastilina, hojas blancas, computadoras, internet.</p>		



3.11 Evaluación de la Propuesta

La evaluación propuesta, consiste en la valoración de especialistas en Educación Inicial, a quienes se les presenta una serie de categorías para la validación: Coherencia referida a factibilidad de aplicación. Responde a los objetivos y las necesidades de la

investigación y claridad en la redacción de la propuesta. Para ello, se presenta una escala de 3 alternativas para que seleccionen la que consideren sea la correcta.

Tabla
Alternativas de evaluación

10

Adquirida (A)	En proceso (EP)	Iniciada (I)
100-80%	79-60	-59%

Nota: parámetros para evaluar rubrica de evaluación.

CONCLUSIONES

Se determinó que una propuesta didáctica bien estructurada y centrada en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables es fundamental para fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 3 años. Una nutrición adecuada influye directamente en procesos como la atención, la memoria y la resolución de problemas. A través del uso de dinámicas educativas basadas en lo sensorial, lo creativo y la participación, es posible fomentar una comprensión temprana del valor de una alimentación sana, mientras se estimulan áreas cognitivas esenciales para el aprendizaje infantil.

La alimentación saludable en los primeros años de vida se caracteriza por ser equilibrada, variada y adaptada a las necesidades nutricionales propias de la edad ya que estas cualidades garantizan que el organismo reciba todos los nutrientes adecuados. Incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y evitar alimentos procesados que permite un mejor desarrollo físico y mental. Estas prácticas alimentarias deben ser impulsadas desde la primera infancia para consolidar hábitos duraderos ya que la mala alimentación se relaciona con dificultades cognitivas.

Las estrategias didácticas más efectivas para promover hábitos alimenticios saludables son aquellas que implican la participación del niño, la experimentación directa y la repetición constante. El uso de juegos, cuentos, dramatizaciones y actividades sensoriales permite que los niños interioricen conceptos relacionados con la buena alimentación de forma natural. Además, la rutina diaria en el aula como por ejemplos en los recreos puede convertirse en una herramienta educativa clave para reforzar estos aprendizajes.

El desarrollo cognitivo en niños de 3 años está influenciado por diversos factores, entre ellos la nutrición, la estimulación temprana, el ambiente familiar y la interacción social. Una alimentación deficiente puede afectar funciones cognitivas básicas, mientras que una dieta rica en nutrientes favorece habilidades como la atención, la memoria y el lenguaje. Además, el vínculo afectivo y la calidad de las experiencias vividas en el entorno escolar son determinantes clave en el desempeño cognitivo durante la primera infancia

RECOMENDACIONES

Diseñar propuestas didácticas que aborden de manera integral los aspectos saludables y cognitivos, utilizando estrategias activas como juegos, cuentos, talleres y experiencias en el aula. Del mismo modo, se recomienda articular estas actividades con la familia, favoreciendo así la permanencia de hábitos saludables en el ámbito escolar y familiar.

Sensibilizar a profesores y familias sobre los componentes de una alimentación saludable, mediante talleres y materiales visuales accesibles. También se recomienda incorporar en la clase rincones de diálogo y actividades lúdicas que ayuden a los niños a reconocer alimentos saludables.

Implementar estrategias lúdicas y diarias dentro de la clase, como la creación de menús saludables en grupo, juegos de clasificación de alimentos y cuentos interactivos. Es importante que estas estrategias estén adaptadas a la edad y contexto sociocultural de los niños para lograr una mayor eficacia en la adquisición de hábitos.

Fomentar un enfoque integral en la planificación educativa, que incluya no solo la alimentación adecuada, sino también actividades que estimulen la mente del niño y fortalezcan vínculos afectivos. Trabajar coordinadamente con el DECE, profesores y las familias para asegurar que todos los factores relacionados al desarrollo cognitivo sean atendidos de forma oportuna y coherente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arango, D., & Londoño, K. (2020). Estrategias educativas y desarrollo cognitivo en niños de preescolar. *Revista Colombiana de Educación Inicial*, 5(2), 45–56.
- Ayala, C. R. (2022). *Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio UTC.
- Benavides Anchatuña, L. A. (2023). Hábitos y creencias en la preparación de alimentación complementaria de lactantes: Un estudio de revisión de literatura. *Código Científico Revista de Investigación*, 4(2), 1135–1165. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/275>
- Bermúdez Hernández, M. V., Nieto Pérez, A., Peralta Muñoz, E. T., & Suárez Ballén, A. C. (2022). *Estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de adolescentes en la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá* [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Granacolombiano]. <http://hdl.handle.net/10823/6889>
- Blanco Pérez, K. T. (2022). *La alimentación saludable en las familias* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD]. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/49155>
- Burgos Licoa, A. M. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Revista Conecta Libertad*, 7(3), 13-24. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344>
- Castillo, N. H., Álvarez, M. R., Delgado, M. A., Fiol, Y. O., & Llanes, S. L. (2023). La formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, 12(1). <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/882>
- Cedeño Rosado, J. S., & Castro, E. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos de alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. *MQRInvestigar*, 6(4), 729-745. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>
- Ceme, M. V. (2021). Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 - 2021. UTC, La Maná.
- Condori, K., & Paitan, M. (2024). Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de la Institución Educativa Inicial N.º 113, Huancavelica - 2023. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://hdl.handle.net/20.500.14597/9081>
- Gaete-Rivas, D. O.-I.-L., Olivares-Arancibia, R., Muñoz-Bravo, C., Vega-Beuvrin, N., & Lavados-Hidalgas, P. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 41-50. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>
- Girón Vélez, J. F., Gómez Cruz, M. C., García Martínez, V., Ramírez Marmolejo, E. S., & Ruiz Dicotto, L. C. (2023). Diferencias de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos y estudiantes que residen con su núcleo familiar. [Tesis de grado, Unidad Central del Valle de Cauca]. <http://hdl.handle.net/20.500.12993/3934>
- Gómez Delgado, P. D. (2023). Factores influyentes en la adopción de alimentación saludable en la primera infancia. [Tesis de grado, Universidad

Cooperativa de Colombia].
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/b56f9784-ccab-42be-9cbf-9be906f0ae0e>

- Hurtado Martínez, M., & Juan, M. M. (2022). Hábitos alimentarios en estudiantes de educación primaria. *Hacedor - AIAPÆC*, 6(2), 70-78. <https://doi.org/10.26495/rch.v6i2.2252>
- Hurtado, J. (2012). *Metodología de la Investigación. Guía para la comprensión holística de la ciencia* (4a ed.). Quirón.
- INEC. (2023, 5 de septiembre). Primera encuesta especializada revela que el 20.1% de los niños en Ecuador padecen de desnutrición crónica infantil. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada-revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/>
- Mayorga, D. N. (2024). Nutrición infantil y desarrollo cognitivo, una revisión desde la etapa gestacional. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(7), 243-258. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1332>
- Maza-Ávila, F. J.-B.-C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Guía metodológica para la implementación del currículo de Educación Inicial*. Quito: Ministerio del Ecuador.
- Olmedo, S. J. (2024). Los hábitos alimentarios en la infancia y su importancia en las minorías. Universidad de Valladolid.
- Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). (2025). Un estudio sobre nutrición infantil alerta que 3,6 millones de niños en América Latina presentan rezago en su desarrollo. <https://oei.int/oficinas/secretaria-general/noticias/un-estudio-sobre-nutricion-infantil-alerta-que-36-millones-de-ninos-en-america-latina-presentan-rezago-en-su-desarrollo/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 31 de agosto). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pérez, J. A. (2024). Aculturación dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review*, 9(3), 16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9399285>
- Pinzón Tapias, I. H., & Herrera Jara, L. E. (2022). La educación alimentaria: componente clave en el desarrollo de competencias y hábitos saludables. *Educación y Sociedad*, 20(2), 17-41. <https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/2116>
- Plaza Torres, J. F., Martínez-Sánchez, J. A., & Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. <https://doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>
- Quisilema Gallegos, J. V. (2021). Importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de Inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba, Período 2020–2021. [Tesis de

grado Educación Parvularia e Inicial, Universidad Nacional del Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8198>

- Ramírez, P. J., & Soriano, P. J. (2024). El rincón del hogar en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los niños de 4 a 5 años. Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Saltos, M. C. (2025). Estado nutricional ante el desarrollo cognitivo de niños del nivel Educación Inicial II. *Polo del Conocimiento*, 10(2), 936-957. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8925/pdf>
- Tomaylla, G. S. (2022). Educación alimentaria y su efecto en los hábitos alimentarios. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Yela Caicedo, D. A. (2021). KASA. La importancia de una alimentación saludable en los niños y niñas de San Juan de Pasto. [Tesis de grado, Universidad de Nariño]. <http://sired.udenar.edu.co/id/eprint/7194>
- Zambrano-Cedeño, M. L.-C.-Z.-Z.-M. (2025). Revisión sistemática: Hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 9(16), 127-140. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp127-140p>