



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

**Estrategias para transformar el Comedor Sagrada Familia en un espacio de
atención integral para niños, enfocado en alimentación saludable y educación en
valores**

Autor : Gladys Graciela Guangasi Laguna

Director -Tutor: Msc. Carmen Cañas Martínez

Quito, abril 2025

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I:PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1 Formulaciòn del problema	2
1.2 Objetivos de la Investigación	5
1.2.1. Objetivo General.....	5
1.2.2. Objetivo Específicos.....	5
1.3 Justificación de la Investigación	6
CAPITULO II:MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes de la Investigación	8
2.2. BASES TEÓRICAS.....	10
2.2.1 Nutrición y Hábitos Alimenticios de los Preadolescentes.....	10
2.2.1.1. Hábito Alimenticios de los Preadolescentes.....	10
2.2.1.2 Sobre peso y Obesidad Infantil.....	13
2.2.2. Formación en Valores en los Preadolescentes	14
2.2.2.1 El Respeto.....	16
2.2.2.2. La empatía.....	17
2.2.2.3. La honestidad.....	17
2.2.2.4. La responsabilidad.....	18
2.2.2.5. La solidaridad.....	19
2.2.2.6 Construcción de una ciudadanía activa y comprometida.....	19
2.2.2.7 Construcción de Cultura de Paz.....	20
2.2.3 Comunidad religiosa.....	21
2.2.3.1 Comunidad Hermanas Siervas del Santuario.....	23
2.2.3.2 Los comedores comunitarios como propuesta de formación integral y Comunitaria.....	25

CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	31
3.1 Descripción de la Propuesta	31
3.2. Justificación de la Propuesta	32_Toc196428186
3.3 Objetivos de la Propuesta	35
3.3.1. Objetivo General.....	35
3.3.2. Objetivos Específicos.....	35
3.4 Temporización de la propuesta.....	36
3.5. Beneficiarios de la propuesta.....	38
3.6. Responsables del adecuado desarrollo de la propuesta.....	39
3.7. Metodología de la propuesta.....	41
3.8. Periodo de ejecución de la propuesta.....	42
3.9. Planificación de la propuesta.....	42
3.10 Evaluación de la propuesta.....	43
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	46
ANEXOS	50

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

Estrategias para transformar el comedor de la Comunidad de la Sagrada Familia en un espacio de atención integral para niños, enfocado en alimentación saludable y educación en valores

Autora:

Gladys Graciela Guangasi Laguna

Director -Tutor:

Carmen Cañas Martínez

Fecha:

Abril, 2025

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es desarrollar una propuesta de atención integral para los niños de la Comunidad de la Sagrada Familia, ubicada en el sector La Magdalena, Quito. Esta propuesta busca abordar la problemática de la desnutrición infantil, la falta de educación en valores y los impactos negativos de los contextos familiares disfuncionales mediante una intervención centrada en la alimentación saludable y la educación en valores. La metodología empleada incluye un enfoque cualitativo, con la recopilación de datos a través de observación directa y entrevistas con los miembros de la comunidad. Se analiza la situación actual del comedor comunitario, las condiciones de los niños y las necesidades nutricionales y educativas del sector. Los resultados obtenidos revelan una alta prevalencia de malnutrición y carencias en la formación en valores, lo que impacta negativamente en el rendimiento académico y el desarrollo emocional de los niños. La propuesta presentada transforma el comedor comunitario en un espacio integral que no solo proporciona alimentación balanceada, sino que también promueve la educación en valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad. Se planea implementar estrategias pedagógicas, menús nutricionales adaptados y un espacio físico adecuado para el aprendizaje y la recreación. En conclusión, la implementación de esta propuesta contribuirá al desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, mejorando su calidad de vida y fomentando una cultura de solidaridad y cooperación en la comunidad. Este enfoque integral representa una solución efectiva para las problemáticas identificadas, creando un ambiente de apoyo que favorezca el crecimiento saludable y el bienestar de los niños y sus familias.

Palabras clave: Atención integral, Alimentación saludable, Educación en valores, Desnutrición infantil, Comunidad vulnerable

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

Strategies to Transform the Dining Hall of the Sagrada Familia Community into a Comprehensive Care Space for Children, Focused on Healthy Eating and Values Education.

Author:

Gladys Graciela Guangasi Laguna

Director-Counselor:

Carmen Cañas Martínez

Date:

April, 2025

ABSTRACT

The objective of this research is to develop a comprehensive care proposal for the children of the Community of the Sagrada Familia, located in the La Magdalena sector of Quito. This proposal seeks to address the issues of childhood malnutrition, the lack of values education, and the negative impacts of dysfunctional family contexts through an intervention focused on healthy eating and values education. The methodology used includes a qualitative approach, with data collection through direct observation and interviews with community members. The current situation of the community dining room, the children's conditions, and the nutritional and educational needs of the sector are analyzed. The results reveal a high prevalence of malnutrition and deficiencies in values education, which negatively impacts the children's academic performance and emotional development. The proposed intervention transforms the community dining room into a comprehensive space that not only provides balanced nutrition but also promotes education in values such as respect, responsibility, and solidarity. The plan includes the implementation of pedagogical strategies, tailored nutritional menus, and a physical space suitable for learning and recreation. In conclusion, the implementation of this proposal will contribute to the physical, cognitive, and emotional development of the children, improving their quality of life and fostering a culture of solidarity and cooperation in the community. This comprehensive approach represents an effective solution to the identified issues, creating a supportive environment that promotes the healthy growth and well-being of the children and their families.

Keywords: Comprehensive care, Healthy eating, Values education, Childhood malnutrition, Vulnerable community

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo plantear una propuesta de atención integral para los niños que asisten al comedor de la Comunidad de la Sagrada Familia, ubicado en el sector La Magdalena, Quito. El trabajo se organiza en tres capítulos que abordan de manera progresiva los aspectos clave de la problemática, las bases teóricas y la propuesta concreta.

En el Capítulo I: Planteamiento del Problema, se expone la situación actual en la que se encuentra la comunidad, destacando las problemáticas relacionadas con la desnutrición infantil, la violencia intrafamiliar y la falta de formación en valores en el entorno familiar. Estos factores, que afectan directamente al desarrollo de los niños, son abordados en profundidad para proporcionar un contexto claro de la situación. Además, se detallan los objetivos de la investigación y la justificación de la necesidad de implementar una intervención integral.

El Capítulo II: Fundamentación Teórica presenta los marcos conceptuales y los antecedentes relevantes que sustentan esta investigación. Aquí se abordan los aspectos relacionados con la nutrición infantil, los hábitos alimenticios saludables, y la importancia de la formación en valores en los preadolescentes. Este capítulo también incluye las bases teóricas que fundamentan la propuesta de intervención, basadas en estudios previos y enfoques educativos que vinculan la salud, la nutrición y los valores en el desarrollo integral de los niños.

En el Capítulo III: Presentación de la Propuesta, se describe detalladamente el diseño de la propuesta para transformar el comedor comunitario en un espacio de atención integral. Esta transformación no solo incluye una mejora nutricional mediante menús balanceados, sino también la implementación de un programa educativo centrado en la formación en valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad. Se detallan las fases de implementación, la metodología a seguir y los beneficiarios directos e indirectos de la propuesta.

La propuesta busca no solo mejorar la nutrición de los niños, sino también proporcionarles herramientas para su desarrollo emocional y social, promoviendo una educación integral que contribuya a formación de una Cultura de Paz para y con los niños.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Ecuador, la desnutrición crónica infantil es una problemática de salud pública que afecta significativamente al desarrollo de la niñez. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (2023), el 27% de los niños menores de cinco años presentan desnutrición crónica, una de las tasas más altas de América Latina. Esta condición compromete el crecimiento físico y cognitivo de los infantes, limita sus oportunidades futuras y perpetúa ciclos de pobreza y desigualdad.

La pobreza es un factor determinante en la prevalencia de la desnutrición infantil. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC 2024) indican que, en diciembre de 2024, el 28% de la población ecuatoriana vivía en condiciones de pobreza, y el 10% en extrema pobreza. Estas cifras reflejan la realidad que numerosas familias carecen de recursos para proporcionar una alimentación adecuada a sus hijos, exacerbando la vulnerabilidad de los más pequeños.

La violencia intrafamiliar es otra problemática que afecta el bienestar infantil en Ecuador. Estudios como el de (Cisne, 2022) señalan que 1 de cada 3 menores ha sido víctima de violencia en el hogar, lo que impacta negativamente en su desarrollo emocional y social. Además, la presencia de familias disfuncionales, caracterizadas por conflictos constantes y falta de cohesión, crea un entorno adverso para el crecimiento saludable de los niños, pues afecta su autoestima y su capacidad para establecer relaciones positivas.

Estas problemáticas tienen repercusiones directas en el ámbito educativo. La desnutrición infantil se asocia con un menor rendimiento escolar debido a dificultades en el aprendizaje y la concentración. Niños desnutridos presentan un desarrollo cognitivo limitado, lo que se traduce en altas tasas de repetición de grado y deserción escolar. Asimismo, la violencia intrafamiliar y las dinámicas de familias disfuncionales generan estrés y problemas emocionales que interfieren en el desempeño académico y en la adaptación al entorno escolar (Palma, 2024).

El impacto de la desnutrición infantil en la educación es evidente en los bajos niveles de rendimiento escolar y en las dificultades de aprendizaje que presentan los niños afectados. Estudios han demostrado que la falta de una alimentación adecuada en los primeros años de vida afecta el desarrollo neuronal, lo que limita la capacidad de concentración, memoria y resolución de problemas (Tenezaca, 2024). En Ecuador, el Ministerio de Educación ha reportado que los estudiantes en condiciones de desnutrición crónica tienen hasta un 40% más de probabilidades de repetir un grado en comparación con aquellos que reciben una alimentación balanceada. Esta realidad perpetúa la brecha educativa y contribuye a la desigualdad de oportunidades en la adultez.

Además, la pobreza y la inseguridad alimentaria generan un ambiente de estrés en el hogar que repercute directamente en la motivación y el desempeño académico de los niños. Muchos estudiantes provenientes de familias en situación de vulnerabilidad llegan a las aulas con preocupaciones que van más allá de lo académico, como la falta de alimento, violencia intrafamiliar o inestabilidad emocional. Estas condiciones no solo afectan su capacidad de aprendizaje, sino que también incrementan las tasas de ausentismo y deserción escolar. En 2023, el INEC reportó que cerca del 10% de los niños en edad escolar abandonaron sus estudios, siendo la pobreza una de las principales causas (Ministerio de Educación, 2023).

El entorno familiar juega un papel fundamental en la formación de hábitos alimenticios y en la educación en valores, pero cuando las dinámicas familiares son disfuncionales, los niños carecen del apoyo necesario para desarrollar disciplina, responsabilidad y respeto. La falta de orientación adecuada en el hogar se refleja en comportamientos disruptivos en la escuela, dificultando la convivencia y el trabajo en equipo (Martínez, 202). La carencia de educación en valores dentro de la familia, sumada a una nutrición deficiente, forma un escenario en el que los niños tienen menos herramientas para afrontar los desafíos escolares y sociales.

El comedor comunitario de las Hermanas Siervas del Santuario busca complementar la formación de los niños de este sector. Aunque no se trata de una institución educativa, nuestro objetivo principal es reforzar y apoyar la educación de los niños que viven en condiciones desfavorables y vulnerables. Estos pequeños enfrentan

carencias significativas, entre ellas la falta de apoyo familiar, lo que hace imprescindible brindarles herramientas y acompañamiento que contribuyan a su desarrollo integral.

La parroquia de Chilibulo, ubicada en el sector de La Magdalena en la zona centro-sur de Quito, enfrenta diversas problemáticas sociales que afectan directamente a su comunidad. Entre los desafíos más apremiantes se encuentran los altos índices de inseguridad, manifestados en frecuentes robos a personas y vehículos, así como en casos de homicidios. Estas situaciones generan un ambiente de temor e incertidumbre entre los habitantes, limitando su calidad de vida y cohesión social. Además, la pérdida de identidad cultural y la falta de participación comunitaria han contribuido al debilitamiento del tejido social en la zona.

En este contexto, el comedor comunitario de la Comunidad de la Sagrada Familia donde habitan las Hermanas Siervas del Santuario, se crea como una iniciativa clave para abordar esta problemática. Más allá de proporcionar alimentación para 30 niños y/o niñas, este espacio se dedica a impartir educación en valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad. Al promover estos principios, se busca fortalecer la formación integral de niños y niñas, dotándolos de herramientas esenciales para enfrentar y superar las adversidades presentes en su entorno. Este enfoque no solo mejora su calidad de vida a corto plazo, sino que también sienta las bases para una sociedad más justa y equitativa en el futuro.

Las Hermanas Siervas del Santuario, siguiendo las directrices de sus Constituciones, se comprometen a testimoniar de manera auténtica y radical la prioridad del Reino de los Cielos, ayudando a niños y jóvenes a crecer en humanidad bajo la guía del Espíritu Santo y mediante la promoción de valores evangélicos. Además, la pastoral familiar se posiciona como una de sus principales atenciones, sirviendo en medio de la realidad familiar y preocupándose por la educación de los hijos, así como por la formación humana y espiritual de cada miembro familiar, con el objetivo de fortalecer el núcleo familiar y, por ende, la comunidad en su conjunto.

Bajo estos antecedentes, este proyecto de investigación se plantea y busca responder a las siguientes interrogantes:

Pregunta General

¿Cómo mejorar la calidad de vida de los niños de contextos familiares disfuncionales que asisten al comedor de la Comunidad de la Sagrada Familia de la parroquia Chilibulo, sector la Magdalena?

Preguntas específicas:

- ¿Cuáles serían los componentes de un plan de alimentación saludable que garantice una buena nutrición para los niños de la parroquia Chilibulo, sector la Magdalena, en la zona centro –sur de Quito?
- ¿De qué manera se podría promover una educación en valores como respeto, responsabilidad y solidaridad en los niños, a través del servicio del comedor comunitario?
- ¿Cuáles son las bases teórico-conceptuales que sustentan la atención integral para niños niñas de escasos recursos y contextos familiares disfuncionales, respecto a nutrición y educación en valores?
- ¿Cómo transformar el actual comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario, a fin de convertirlo en un espacio de atención integral para los niños del sector?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo General

Plantear una propuesta de atención integral para los niños que asisten al comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario, basada en una alimentación saludable y la formación en valores.

1.2.2. Objetivo Específicos

1. Diseñar los componentes de un plan de alimentación saludable que garantice una buena nutrición para los niños de la parroquia Chilibulo, sector la Magdalena, en la zona centro –sur de Quito.

2. Promover una educación en valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad en los niños, a través del servicio del comedor comunitario.
3. Describir las bases teórico-conceptuales que sustentan la atención integral para niños niñas de escasos recursos y contextos familiares disfuncionales, respecto a nutrición y educación en valores.
4. Transformar el actual comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario, a fin de convertirlo en un espacio de atención integral para los niños del sector.

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La alimentación saludable en la infancia es un factor clave para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. En Ecuador, la desnutrición crónica infantil sigue siendo un problema alarmante, afectando al 27% de los niños menores de cinco años, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2023). Esta situación repercute en su rendimiento escolar, ya que la falta de nutrientes esenciales limita su capacidad de concentración, memoria y aprendizaje. Por ello, es fundamental promover estrategias que mejoren la nutrición infantil y, al mismo tiempo, refuercen la educación en valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad, fundamentales para su desarrollo integral.

En la parroquia Chilibulo, sector La Magdalena, las condiciones socioeconómicas desfavorables agravan la situación de los niños, quienes enfrentan múltiples barreras para acceder a una alimentación adecuada. Además, problemáticas como la violencia intrafamiliar, la deserción escolar y la falta de orientación en valores afectan su bienestar y desarrollo social. Ante esta realidad, el comedor comunitario de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario representa un espacio clave para atender esta problemática, no solo proporcionando alimentos, sino también promoviendo el aprendizaje y la formación de hábitos saludables desde una perspectiva didáctica.

Desde un enfoque educativo, el desarrollo de estrategias didácticas centradas en la alimentación saludable no solo contribuirá a mejorar la nutrición de los niños, sino que también fortalecerá su educación en valores, creando un impacto positivo a largo plazo. La enseñanza de hábitos alimenticios adecuados desde una perspectiva integral permitirá

que los niños comprendan la importancia de una buena alimentación y su relación con el bienestar físico y emocional. Asimismo, la formación en valores ayudará a fortalecer sus habilidades sociales, fomentando una convivencia armoniosa en la escuela y la comunidad.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La alimentación saludable y la educación en valores son pilares fundamentales para el desarrollo integral de los niños, especialmente en contextos de vulnerabilidad social. Estudios recientes han demostrado que una buena nutrición no solo beneficia el bienestar físico y mental de los niños, sino que también fomenta la convivencia pacífica y fortalece habilidades socioemocionales al practicar hábitos positivos. Con este propósito, la presente investigación busca convertir el comedor comunitario de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario en un espacio integral. Este espacio no solo promoverá hábitos alimenticios saludables, sino que también enseñará valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad.

A continuación, se presentan cinco antecedentes que fundamentan la relación entre una alimentación saludable, la formación de valores y la convivencia escolar. Ellos permitirán abordar las bases teóricas para la presente investigación.

El primer antecedente corresponde al artículo científico realizado por Cueva y compañeros en el 2021 titulado, *“La desnutrición infantil en el Ecuador”*. El objetivo de esta investigación fue sistematizar el conocimiento sobre la desnutrición infantil en Ecuador y fortalecer las bases teórico-metodológicas para el desarrollo de estrategias que reduzcan sus efectos negativos en el desarrollo infantil. Para ello, se empleó una metodología cualitativa e interpretativa basada en el análisis documental. La conclusión a la que se pudo llegar fue que, a pesar de la implementación de programas nutricionales, la desnutrición sigue siendo un problema crítico, especialmente en comunidades rurales e indígenas, lo que evidencia la necesidad de fortalecer políticas públicas más efectivas y adaptadas a las realidades socioeconómicas de las poblaciones más afectadas.

Un segundo antecedente se encuentra en el artículo estructurado por Sánchez y compañeros (2022), titulado *“Eficacia de la gestión pública, impacto y percepción del usuario de los programas de alimentación escolar de latinoamérica: una revisión sistemática”*. El objetivo de la investigación fue realizar una revisión sistemática sobre la eficacia de la gestión pública, el impacto y la percepción del usuario en los Programas de

Alimentación Escolar en Latinoamérica. Para ello, se empleó un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, analizando una muestra de 25 artículos seleccionados mediante análisis documental. La conclusión a la que se pudo llegar fue que, aunque estos programas son fundamentales para la población de escasos recursos, presentan debilidades en la gestión pública, especialmente en la integración de la agricultura familiar y la participación de los usuarios, lo que resalta la necesidad de mejorar su implementación y efectividad.

El tercer antecedente está basado en la tesis de Rojas y compañera, con el tema *“Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares”*. El objetivo de la investigación fue identificar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares. Para ello, se llevó a cabo una revisión bibliográfica narrativa en bases de datos científicas como SciELO, Redalyc, Web of Science, entre otras, utilizando descriptores de Ciencias de la Salud y operadores booleanos en estudios publicados entre 2019 y 2023. La conclusión a la que se pudo llegar fue que el sobrepeso y la obesidad infantil representan un problema de salud pública tanto a nivel mundial como en Ecuador, por lo que se destaca la importancia del personal de enfermería en la concientización sobre una alimentación saludable, la promoción de la salud escolar y la prevención de enfermedades relacionadas con los hábitos alimentarios. Un cuarto antecedente es el artículo de Duque y compañero (2021), con el tema *“La responsabilidad Social en preadolescentes (10 a 12 años) de Educación Básica”*. El objetivo de la investigación fue estudiar la responsabilidad social socioformativa y sus elementos fundamentales, utilizando la cartografía conceptual para describir su importancia en el contexto de la pandemia por COVID-19. Para ello, se emplearon métodos teóricos como el histórico-lógico, el análisis documental y la sistematización, apoyados en herramientas como Google Académico, Scopus, Mendeley, Redalyc y SciELO. La conclusión a la que se pudo llegar fue que la responsabilidad social es un factor clave en tiempos de crisis, ya que influye en la toma de decisiones individuales y en el bienestar colectivo, por lo que su formación en la etapa escolar resulta esencial para mitigar los efectos de problemáticas sociales y sanitarias. (Rojas & Jiménez, 2023)

Un cuarto antecedente es el artículo de (Duque & Rodríguez, 2021), con el tema *“La responsabilidad Social en preadolescentes (10 a 12 años) de Educación Básica”*. El objetivo de la investigación fue estudiar la responsabilidad social socioformativa y sus

elementos fundamentales, utilizando la cartografía conceptual para describir su importancia en el contexto de la pandemia por COVID-19. Para ello, se emplearon métodos teóricos como el histórico-lógico, el análisis documental y la sistematización, apoyados en herramientas como Google Académico, Scopus, Mendeley, Redalyc y SciELO. La conclusión a la que se pudo llegar fue que la responsabilidad social es un factor clave en tiempos de crisis, ya que influye en la toma de decisiones individuales y en el bienestar colectivo, por lo que su formación en la etapa escolar resulta esencial para mitigar los efectos de problemáticas sociales y sanitarias.

Y, por último, el quinto antecedente, el artículo de (Sordini, 2023) con el tema “*Prácticas de reciprocidad en comedores comunitarios: entre el amor, la confianza y la esperanza*”. El objetivo de la investigación fue identificar las emociones asociadas a las prácticas de reciprocidad realizadas por mujeres en comedores comunitarios de General Pueyrredón durante el período 2015-2020. Para ello, se analizaron las experiencias y testimonios de las participantes, destacando el papel de sus cuerpos y emociones en la resistencia frente a las desigualdades y la necesidad alimentaria. La conclusión a la que se pudo llegar fue que las prácticas basadas en el amor, la confianza y la esperanza no solo fortalecen los lazos comunitarios, sino que también configuran un horizonte de acción compartido que permite enfrentar las adversidades de manera colectiva.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Nutrición y hábitos alimenticios de los preadolescentes

De acuerdo con González la preadolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de los individuos, caracterizada por cambios físicos, emocionales y cognitivos que requieren una alimentación adecuada para garantizar un crecimiento óptimo. Durante este período, el organismo experimenta un aumento en las demandas energéticas y nutricionales, ya que se producen transformaciones en la composición corporal, el sistema óseo y el metabolismo. Por ello, es fundamental asegurar un consumo equilibrado de macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas, así como de micronutrientes esenciales como vitaminas y minerales, los cuales desempeñan un papel determinante en la formación de tejidos y en el fortalecimiento del sistema inmunológico (González L. , 2021).

Una alimentación balanceada en la preadolescencia no solo influye en el crecimiento físico, sino también en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Diversos estudios han demostrado que una dieta rica en frutas, verduras, proteínas de calidad y grasas saludables contribuye a mejorar la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje. Por el contrario, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, altos en azúcares y grasas saturadas, puede afectar la función cerebral, disminuyendo el rendimiento escolar y aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas a futuro.

Las deficiencias nutricionales en la preadolescencia pueden generar consecuencias adversas a corto y largo plazo. La falta de hierro, por ejemplo, puede provocar anemia y afectar la oxigenación del cerebro, mientras que la carencia de calcio y vitamina D puede comprometer el desarrollo óseo, incrementando el riesgo de osteoporosis en la adultez. Asimismo, una dieta pobre en fibra y rica en azúcares procesados puede favorecer la aparición de problemas digestivos y el desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y la obesidad infantil, que se han convertido en preocupaciones crecientes a nivel mundial (Bravo, 2021).

2.2.1.1 Hábitos alimenticios de los preadolescentes.

Los hábitos alimenticios de los preadolescentes están influenciados por múltiples factores, incluyendo el entorno familiar, el acceso a alimentos saludables, la publicidad y la cultura alimentaria. La presión social y la influencia de los medios de comunicación pueden fomentar la preferencia por alimentos poco nutritivos, mientras que la falta de educación nutricional en el hogar y la escuela puede dificultar la adopción de una dieta equilibrada. Por ello, es esencial promover estrategias que incentiven el consumo de alimentos saludables y que fomenten una cultura de alimentación consciente desde temprana edad.

El impacto de una alimentación balanceada en la preadolescencia va más allá del crecimiento físico, ya que influye directamente en el desarrollo emocional y en la estabilidad psicológica. La ingesta adecuada de nutrientes como el omega-3, presente en pescados y frutos secos, se ha asociado con una mejor regulación del estado de ánimo y la reducción de síntomas de ansiedad y depresión (Martínez, 2021). Asimismo, el

consumo de proteínas de calidad y carbohidratos complejos favorece la producción de neurotransmisores esenciales como la serotonina y la dopamina, los cuales desempeñan un papel clave en el bienestar emocional. Una alimentación saludable no solo fortalece el cuerpo, sino que también promueve una mejor calidad de vida y estabilidad emocional en los preadolescentes.

Los hábitos alimenticios no son adecuados en esta etapa, las consecuencias pueden ser perjudiciales tanto a corto como a largo plazo. El consumo excesivo de comida chatarra, caracterizada por altos niveles de grasas trans, azúcares refinados y sodio, está vinculado al desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Además, una mala alimentación puede generar fatiga, disminución del rendimiento académico y dificultades de concentración, afectando el desempeño escolar y el desarrollo social de los niños. A largo plazo, la falta de educación alimentaria en la preadolescencia puede perpetuar patrones poco saludables en la adultez (Gómez, 2021).

Los factores que influyen en la alimentación de los preadolescentes son diversos y abarcan tanto aspectos individuales como socioculturales. En el hogar, la disponibilidad de alimentos nutritivos y los hábitos de la familia desempeñan un papel crucial en la formación de patrones alimentarios saludables. En la escuela, los comedores escolares y la educación nutricional pueden ayudar a reforzar estos hábitos, promoviendo el consumo de frutas, verduras y proteínas saludables. No obstante, la publicidad y el fácil acceso a productos ultraprocesados influyen negativamente en las decisiones alimentarias de los niños, generando preferencias por opciones poco saludables.

Ante esta realidad, es fundamental que las estrategias de promoción de hábitos alimenticios saludables consideren un enfoque integral que involucre a la familia, la escuela y la comunidad. Es necesario fortalecer campañas de concienciación sobre la importancia de una dieta equilibrada, regular la publicidad de alimentos no saludables dirigida a menores y mejorar la calidad de los comedores escolares (Pérez L., 2020). La educación nutricional debe ser parte esencial del currículo escolar, brindando a los preadolescentes herramientas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Solo a través de un esfuerzo conjunto se podrá garantizar una nutrición adecuada y un desarrollo óptimo durante esta etapa de crecimiento.

Los hábitos alimenticios adquiridos en la preadolescencia tienen un impacto significativo en la salud presente y futura de los niños. Durante esta etapa, se consolidan preferencias y comportamientos que pueden mantenerse en la adultez, por lo que es fundamental fomentar una alimentación equilibrada. Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos no solo proporciona la energía necesaria para el desarrollo físico y cognitivo, sino que también reduce el riesgo de enfermedades metabólicas a largo plazo. Sin embargo, el acceso a alimentos ultra procesados y la falta de educación nutricional han generado un aumento en problemas como la obesidad y la malnutrición en esta población.

2.2.1.2 Sobrepeso y obesidad infantil

El sobrepeso y la obesidad infantil son dos de los problemas de salud más preocupantes relacionados con una mala alimentación en la preadolescencia. El consumo excesivo de azúcares refinados, grasas saturadas y productos ultra procesados contribuye a un aumento descontrolado del peso, lo que puede derivar en enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión y trastornos cardiovasculares en la adultez (López R. , 2022). Además, el sobrepeso no solo afecta la salud física, sino que también puede impactar la autoestima y el bienestar emocional de los niños, generando problemas de confianza y socialización. Por ello, es esencial que los hábitos alimenticios saludables sean promovidos tanto en el hogar como en la escuela.

Por otro lado, una alimentación deficiente no solo se traduce en exceso de peso, sino también en problemas de desnutrición y deficiencia de micronutrientes esenciales. La falta de hierro, por ejemplo, puede causar anemia y afectar el rendimiento académico de los preadolescentes al generar fatiga y dificultades de concentración. Asimismo, la deficiencia de calcio y vitamina D puede comprometer el desarrollo óseo adecuado, aumentando el riesgo de enfermedades como la osteoporosis en el futuro. Estas problemáticas evidencian la necesidad de una alimentación variada y equilibrada, que garantice el aporte adecuado de todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo (Martínez Á. , 2022).

Para combatir estos problemas, es fundamental promover estrategias que fomenten hábitos alimenticios saludables desde la infancia. La implementación de

programas de educación nutricional en las escuelas, el fortalecimiento de los comedores escolares con opciones equilibradas y la regulación de la publicidad de alimentos no saludables son medidas clave para mejorar la alimentación de los preadolescentes. Asimismo, la participación activa de los padres y la comunidad en la promoción de estilos de vida saludables es esencial para garantizar un impacto positivo en la formación de hábitos adecuados (Fernández C. , 2024). Una correcta alimentación no solo beneficia la salud física de los niños, sino que, también influye en su desarrollo cognitivo, emocional y social, preparando las bases para una vida adulta saludable.

2.2.2 Formación en valores en los preadolescentes

Según González, la preadolescencia es una etapa crucial en la construcción de la identidad y el desarrollo moral de los niños. Durante este período, los valores juegan un papel fundamental en la formación de su personalidad y en la manera en que se relacionan con su entorno. Valores como la responsabilidad, la solidaridad, el respeto y la honestidad no solo guían su comportamiento en el presente, sino que también sientan las bases para la toma de decisiones futuras. Es por ello que la educación en valores debe ser promovida tanto en el hogar como en la escuela, fortaleciendo actitudes positivas y fomentando la construcción de una sociedad más justa y equitativa (González M. , 2021).

La familia es el primer agente socializador en la formación de valores en los preadolescentes. A través del ejemplo, la comunicación y la convivencia diaria, los padres y cuidadores transmiten normas de comportamiento y principios éticos que influyen en el desarrollo moral de los niños. Un ambiente familiar basado en el respeto, la empatía y la cooperación contribuye a la interiorización de valores positivos. Sin embargo, cuando existen modelos de conducta inadecuados o falta de acompañamiento en esta formación, los preadolescentes pueden desarrollar actitudes negativas o carecer de orientación en la toma de decisiones.

El papel de la escuela en la educación en valores también es fundamental, ya que representa el espacio donde los preadolescentes interactúan con sus pares y aprenden a convivir en sociedad. A través de estrategias pedagógicas como la enseñanza activa, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, los docentes pueden fortalecer la práctica de valores en los estudiantes (Pérez L. , 2022). Además, la implementación de programas

educativos orientados a la formación ética y ciudadana permite reforzar la importancia de la responsabilidad social, la cooperación y el respeto por la diversidad.

En un mundo cada vez más globalizado y digitalizado, la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales también impacta en la formación de valores de los preadolescentes. Mientras que el acceso a información y experiencias diversas puede ampliar su visión del mundo, la exposición a contenidos inadecuados o la interacción en entornos virtuales poco regulados puede generar actitudes individualistas o conductas de riesgo. Por ello, es necesario un acompañamiento por parte de padres y educadores que fomente un uso responsable de la tecnología y refuerce valores como la prudencia, la ética digital y el pensamiento crítico.

La adquisición y práctica de valores en la preadolescencia tienen un impacto significativo en la conducta y el desarrollo social de los niños. Cuando los preadolescentes incorporan principios éticos en su vida diaria, desarrollan habilidades para la convivencia armoniosa, la resolución de conflictos y la toma de decisiones responsables (Molina, 2022). Esto les permite integrarse de manera positiva en su comunidad, fortaleciendo su sentido de pertenencia y contribuyendo a un entorno más solidario y respetuoso. Además, la formación en valores influye en la manera en que perciben y enfrentan los desafíos personales y sociales, promoviendo la resiliencia y la autonomía.

Uno de los beneficios más importantes de la educación en valores es su impacto en la prevención de conductas de riesgo. Los preadolescentes que poseen una base sólida de principios éticos tienen menos probabilidades de involucrarse en comportamientos perjudiciales como el acoso escolar, el consumo de sustancias nocivas o la desobediencia a normas sociales. Además, la práctica de valores como la empatía y la tolerancia ayuda a disminuir actitudes discriminatorias o violentas, favoreciendo un ambiente escolar y social más inclusivo.

La formación en valores durante la preadolescencia es un proceso esencial para el desarrollo integral de los niños y su inserción en la sociedad. La combinación de una educación en valores desde el hogar, la escuela y la comunidad permite construir individuos con principios sólidos, capaces de tomar decisiones responsables y de contribuir activamente a su entorno. Invertir en la enseñanza de valores no solo mejora la

calidad de vida de los preadolescentes, sino que también fortalece la construcción de una sociedad más ética y solidaria.

El impacto de la formación en valores en la preadolescencia no solo se refleja en el comportamiento individual, sino también en la construcción de relaciones interpersonales saludables. Los preadolescentes que han sido educados en valores como la honestidad, la responsabilidad y la empatía tienden a establecer vínculos más sólidos y respetuosos con sus compañeros, familiares y docentes (López R. , 2024). Esto favorece un entorno de convivencia positivo, donde se fortalece la confianza mutua y se reduce la incidencia de conflictos interpersonales. Además, el aprendizaje de normas éticas les permite comprender la importancia de la justicia y la equidad en sus interacciones diarias.

Asimismo, el desarrollo de valores influye en la capacidad de los preadolescentes para enfrentar y superar desafíos personales y sociales. Enfrentar situaciones adversas con resiliencia y determinación es una habilidad que se cultiva mediante la educación en valores como la perseverancia y la responsabilidad. De esta manera, los niños pueden manejar mejor el estrés, la frustración y la presión social, evitando respuestas impulsivas o negativas. Además, valores como la gratitud y la humildad les permiten desarrollar una actitud positiva ante la vida, fomentando su bienestar emocional y psicológico.

A continuación, describiremos cinco valores que consideramos fundamentales para efectos de la investigación y propuesta:

2.2.2.1 El Respeto

El respeto es uno de los valores más importantes en la formación de los preadolescentes, ya que es la base de la convivencia armoniosa en cualquier sociedad. En esta etapa, los jóvenes comienzan a interactuar con mayor independencia con sus compañeros, docentes y familiares, por lo que es esencial que aprendan a tratar a los demás con cortesía y consideración (Tenezaca, 2024). La enseñanza del respeto implica no solo aceptar las diferencias de pensamiento, cultura y creencias, sino también valorar el derecho de cada persona a expresarse libremente.

El respeto también se relaciona con el autocuidado y la autoaceptación. Es importante que los preadolescentes comprendan que respetar a los demás comienza con el respeto hacia sí mismos, aceptando su identidad, cuidando su cuerpo y desarrollando una autoestima saludable. A través de un ambiente escolar y familiar donde el respeto sea promovido, los jóvenes aprenderán a establecer relaciones basadas en la tolerancia y la equidad.

Para inculcar este valor, es fundamental que los adultos sean modelos a seguir. Cuando los niños observan actitudes de respeto en sus padres y maestros, como escuchar atentamente, dialogar sin agresión y valorar la opinión de los demás, tienden a replicar estas conductas. Enseñar respeto no solo contribuye a evitar conflictos, sino que también fortalece la empatía y la comprensión entre los individuos.

2.2.2.2. La empatía

La empatía es un valor clave en la formación de los preadolescentes, ya que les permite desarrollar la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. A esta edad, los jóvenes comienzan a establecer relaciones más profundas con sus amigos y compañeros, por lo que es crucial que aprendan a ponerse en el lugar del otro y actuar con sensibilidad ante diferentes situaciones. Ser empático no solo mejora sus habilidades sociales, sino que también les ayuda a prevenir conflictos y fomentar la colaboración.

Para fortalecer la empatía, es necesario que los preadolescentes participen en actividades que les permitan experimentar diversas perspectivas y realidades. La lectura de historias con personajes diversos, la práctica de trabajo en equipo y el voluntariado en la comunidad son excelentes maneras de cultivar este valor (Fernández A. , 2024). Además, la familia y la escuela deben promover el diálogo abierto, donde los jóvenes puedan expresar sus emociones y entender las de los demás sin temor al juicio o rechazo.

La empatía es un valor que contribuye a la construcción de una sociedad más justa y solidaria. Un preadolescente empático no solo se preocupa por sus propios intereses, sino que también se involucra en el bienestar de quienes lo rodean. Fomentar este valor

desde temprana edad asegura que en el futuro los jóvenes sean ciudadanos comprometidos con la equidad y la ayuda mutua.

2.2.2.3. La honestidad

La honestidad es un pilar fundamental en la formación de los preadolescentes, ya que establece la base de relaciones personales basadas en la confianza y la transparencia. En esta etapa de su desarrollo, los jóvenes deben comprender la importancia de decir la verdad, actuar con integridad y asumir la responsabilidad de sus acciones. La mentira y el engaño pueden parecer soluciones fáciles ante ciertas situaciones, pero enseñar a los preadolescentes a ser honestos fortalece su carácter y los prepara para enfrentar la vida con valores sólidos.

La honestidad no solo se refleja en la sinceridad al hablar, sino también en la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace (Palma, 2024). Los jóvenes deben aprender que ser honestos implica actuar de manera ética en todos los aspectos de su vida, desde no hacer trampa en un examen hasta cumplir con sus promesas. La enseñanza de este valor debe ser reforzada con el ejemplo de los adultos, ya que los niños tienden a imitar las conductas de sus figuras de referencia.

Ser honesto no solo beneficia a nivel personal, sino que también fortalece el tejido social. Un preadolescente honesto aprende a valorar la confianza que los demás depositan en él y comprende que la sinceridad es esencial para construir relaciones sanas. En un mundo donde la desinformación y el engaño pueden ser comunes, inculcar la honestidad desde la infancia es una herramienta poderosa para formar ciudadanos responsables y éticos.

2.2.2.4. La responsabilidad

La responsabilidad es un valor esencial en la formación de los preadolescentes, ya que les permite comprender la importancia de asumir compromisos y enfrentar las consecuencias de sus actos. En esta etapa de desarrollo, es fundamental que los jóvenes aprendan a organizar sus tareas, cumplir con sus deberes escolares y participar

activamente en las responsabilidades del hogar. La adquisición de este valor fomenta la autonomía y la madurez, preparándolos para la vida adulta.

Además, la responsabilidad no solo se limita al cumplimiento de obligaciones, sino que también implica la toma de decisiones conscientes. Los preadolescentes deben aprender a reflexionar sobre sus elecciones y considerar cómo sus acciones pueden afectar a los demás (Martínez G. , 2022). En este sentido, los padres y educadores juegan un papel clave, guiándolos y brindándoles oportunidades para asumir compromisos acordes a su edad.

Fomentar la responsabilidad desde una edad temprana contribuye a la formación de ciudadanos comprometidos con su entorno. Un preadolescente responsable no solo cuida de sus propias tareas, sino que también se preocupa por el bienestar de su comunidad. Aprender a ser responsables desde pequeños les permitirá desarrollar habilidades de liderazgo, disciplina y autodirección en el futuro.

2.2.2.5. La solidaridad

La solidaridad es un valor esencial en la formación de los preadolescentes, ya que los motiva a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio. En esta etapa, los jóvenes comienzan a desarrollar un sentido de comunidad y a comprender que sus acciones pueden impactar positivamente en la vida de otras personas. Enseñarles a ser solidarios fortalece su sensibilidad social y los impulsa a contribuir en la construcción de una sociedad más justa.

Existen múltiples maneras de inculcar la solidaridad en los preadolescentes, como fomentar la cooperación en actividades escolares, incentivar la participación en proyectos comunitarios y promover el apoyo entre compañeros (Bustinduy, 2021). Es importante que comprendan que pequeños actos de ayuda, como compartir conocimientos, brindar compañía a un amigo que lo necesite o colaborar en casa, también son expresiones de solidaridad. Estas acciones refuerzan el sentido de unidad y compromiso con los demás.

La solidaridad no solo beneficia a quienes reciben la ayuda, sino que también genera satisfacción y crecimiento personal en quienes la practican. Un preadolescente

solidario desarrolla habilidades como la empatía, el trabajo en equipo y la generosidad, valores que serán fundamentales en su vida adulta. En un mundo donde las diferencias pueden generar conflictos, promover la solidaridad desde temprana edad es clave para construir una sociedad más compasiva y equitativa.

2.2.2.6 Construcción de una ciudadanía activa y comprometida

Otro aspecto clave es el papel de la formación en valores en la construcción de una ciudadanía activa y comprometida. Cuando los preadolescentes comprenden la importancia del respeto por los derechos y deberes de los demás, se involucran más en iniciativas sociales y comunitarias (Gutiérrez, 2020). Desde la participación en actividades solidarias hasta la defensa de causas justas, la educación en valores les permite desarrollar un sentido de responsabilidad hacia su comunidad y su entorno. Esta conciencia social temprana se traduce en una mayor participación cívica y en la formación de adultos comprometidos con el bienestar colectivo.

La implementación de programas educativos enfocados en la formación en valores es esencial para garantizar su efectividad en la preadolescencia. La enseñanza de valores debe ser un proceso continuo, adaptado a las necesidades y características de los niños en esta etapa. Estrategias como el aprendizaje basado en experiencias, el análisis de dilemas morales y el fomento del pensamiento crítico pueden ser herramientas efectivas para interiorizar valores de manera significativa (Ramírez, 2021). Además, la colaboración entre familias, docentes y comunidades es fundamental para reforzar estos aprendizajes y garantizar que los valores promovidos en el aula se reflejen en la vida cotidiana de los preadolescentes.

2.2.2.7 Construcción de Cultura de Paz

La construcción de una cultura de paz dentro del ámbito educativo es un proceso permanente que debe integrarse en todas las actividades pedagógicas y sociales. Según el documento del MINEDUC, educar para la paz implica desarrollar actitudes, destrezas y valores que permitan a niños y niñas resolver conflictos de forma no violenta, promover la justicia y la solidaridad, y rechazar toda forma de discriminación y maltrato. Esta visión

se alinea profundamente con los principios de una comunidad evangelizadora, que busca sembrar amor, respeto y unidad entre sus miembros (Ministerio de Educación, 2023).

Los valores como el respeto, la empatía, la solidaridad y el diálogo son pilares fundamentales en la formación de ciudadanos pacíficos. En la comunidad educativa, estos valores se practican diariamente cuando los estudiantes aprenden a escucharse, respetar sus diferencias y colaborar entre sí. El documento enfatiza que una escuela sin conflictos es utópica, pero la clave está en cómo se enfrentan: desde la reflexión, la comunicación asertiva y el ejemplo de los adultos que guían el proceso formativo.

La convivencia armónica no solo se enseña, sino que se vive. La cultura de paz se construye mediante experiencias cotidianas en el aula, donde cada estudiante se siente valorado y escuchado. El currículo ecuatoriano promueve este enfoque desde la educación inicial, con frases simples y poderosas como “escucho y respeto opiniones diferentes” o “perdono y no guardo rencor”, que ayudan a cimentar una actitud de convivencia sana y responsable desde los primeros años de vida (Fraga, 2020).

Desde la perspectiva cristiana y evangelizadora, la paz es más que la ausencia de violencia: es una misión que nace del amor al prójimo y del compromiso con el bienestar común. Educar para la paz también significa enseñar a los niños a vivir como hermanos, a cuidar de los demás, de la naturaleza y a actuar con honestidad y responsabilidad. La comunidad educativa, inspirada en estos valores, tiene la oportunidad de ser un espacio de transformación donde la paz se convierte en práctica diaria y testimonio de fe.

Por ello, construir una cultura de paz requiere la acción coordinada de docentes, familias y líderes comunitarios. Como lo expresa el documento, esta tarea no debe ser esporádica ni aislada, sino una labor constante que se refleje en políticas, planes y dinámicas escolares. Integrar la educación para la paz en todos los niveles es esencial para formar personas comprometidas con la justicia, capaces de contribuir a una sociedad más equitativa, armónica y profundamente humana.

2.2.3 Comunidad religiosa

La comunidad, entendida como un espacio de convivencia y relación, tiene un papel crucial en la misión evangelizadora, especialmente en contextos religiosos. La evangelización no solo se refiere a la predicación del Evangelio, sino también a la transformación de las personas a través del testimonio de vida cristiana, la solidaridad y el servicio. La comunidad cristiana, como parte de esta misión, se convierte en un lugar donde se viven y transmiten los valores del Evangelio, creando un ambiente propicio para el crecimiento espiritual y humano de sus miembros (Calderon, 2024).

El concepto de comunidad religiosa no se limita solo al espacio físico, sino que abarca una dimensión espiritual y relacional. Las comunidades de fe se caracterizan por un fuerte sentido de pertenencia, donde los miembros se sienten llamados a compartir y vivir los principios cristianos en conjunto. Esta vivencia comunitaria fomenta la unidad y el apoyo mutuo, esenciales para el fortalecimiento de la fe y el compromiso social. Además, se promueve el encuentro con Dios a través de la oración, la celebración de sacramentos y la participación activa en la vida eclesial.

La comunidad religiosa no solo es un emisor del mensaje cristiano, sino que también se convierte en un agente activo de transformación. A través de diversas actividades pastorales, como encuentros, catequesis y eventos comunitarios, se busca capacitar a los miembros para que lleven el mensaje del Evangelio a sus entornos cotidianos. La misión evangelizadora se extiende más allá de los límites de la iglesia, llevando el amor cristiano a las calles, los hogares, las escuelas y los lugares de trabajo, convirtiendo cada acción en un acto de testimonio de fe (Farias, 2021).

El papel de la comunidad también es fundamental en el acompañamiento espiritual de los individuos. La comunidad religiosa no se limita a la enseñanza, sino que incluye el acompañamiento, el consejo pastoral y la ayuda en momentos de dificultad. La presencia de una comunidad de apoyo, que actúa como una familia espiritual, permite que los miembros encuentren consuelo, fortaleza y guía en su camino de fe. Esto refuerza el concepto de la Iglesia como “cuerpo de Cristo”, donde cada miembro tiene un papel importante en la edificación del otro y en el crecimiento colectivo de la comunidad.

La misión evangelizadora tiene un impacto profundo en la sociedad, pues a través de la predicación y los actos de servicio, se promueve una transformación cultural basada en los valores cristianos. La evangelización no solo busca la conversión espiritual, sino también la mejora de las condiciones sociales y el fortalecimiento de los lazos de solidaridad (López M. , 2021). Una comunidad evangelizadora se preocupa por la justicia social, la paz, la igualdad y la dignidad humana, valores que se manifiestan en su compromiso con los más necesitados y en su lucha por un mundo más justo.

El compromiso social de la comunidad religiosa se materializa a través de diversas acciones, como la atención a los pobres, el cuidado de los enfermos, la promoción de la educación y la defensa de los derechos humanos. De esta manera, la evangelización se convierte en una herramienta de transformación social, donde la fe se vincula directamente con la acción solidaria. La comunidad cristiana, al vivir de acuerdo con los valores del Evangelio, actúa como un faro de esperanza para aquellos que enfrentan la marginalidad, la exclusión y la pobreza.

En este contexto, la comunidad religiosa también juega un papel fundamental en la promoción de la paz y la reconciliación. En un mundo marcado por la violencia, la discriminación y las tensiones sociales, la comunidad cristiana es llamada a ser un agente de paz, ofreciendo un mensaje de perdón, reconciliación y unidad (Riera, 2020). A través de su testimonio, la comunidad evangelizadora contribuye a la construcción de una sociedad más pacífica, donde el respeto mutuo y el amor fraternal sean las bases de la convivencia.

La comunidad religiosa tiene un impacto duradero en la formación de ciudadanos responsables y comprometidos con el bien común. Al integrar los valores cristianos en la vida cotidiana, los miembros de la comunidad no solo se transforman espiritualmente, sino que también se convierten en actores activos en la mejora de su sociedad. La evangelización, por tanto, no se limita a la esfera religiosa, sino que tiene implicaciones profundas en la vida social, cultural y política, promoviendo una sociedad más humana, equitativa y solidaria (Parra, 2024).

2.2.3.1 Comunidad Hermanas Siervas del Santuario

La Comunidad de las Hermanas Siervas del Santuario fue fundada en el año 1882 por Mons. Santo José Antonio Leopoldo Masnini De Cornati, con el propósito de responder a las necesidades espirituales y materiales de las personas más vulnerables. La comunidad nació en Piacenza, Italia, como una respuesta a la creciente pobreza y la falta de apoyo a los más necesitados en esa región (Angelle del Santuario, 2022). La misión inicial fue educar y proporcionar atención a los enfermos, centrando su trabajo en la educación de la juventud, especialmente aquella que provenía de familias marginadas. Desde su fundación, la comunidad ha estado guiada por un fuerte carisma de servicio y dedicación a los demás, particularmente a los niños y enfermos, promoviendo siempre los valores cristianos como la solidaridad, la compasión y la entrega incondicional.

A lo largo de los años, las Hermanas Siervas del Santuario han expandido su misión a varios países de diferentes continentes. En América Latina, por ejemplo, están presentes en Ecuador y Perú, donde continúan con su trabajo educativo y social, especialmente en las zonas más necesitadas del país. También se encuentran en Togo, realizando misiones que van desde la educación cristiana hasta el cuidado de los ancianos y enfermos. La congregación ha logrado establecerse en diversos contextos sociales y culturales, adaptando su enfoque a las necesidades particulares de cada región, pero siempre manteniendo como eje principal la misión de difundir el amor de Dios y la solidaridad hacia los demás. Esta expansión ha sido posible gracias al fuerte compromiso de las hermanas con su vocación y la continuidad del legado de Monseñor Masnini.

El trabajo de las Hermanas Siervas del Santuario abarca una amplia gama de servicios en las comunidades donde están presentes. En el campo educativo, ofrecen formación religiosa y escolar a niños y jóvenes, fomentando en ellos valores cristianos que les permitan ser ciudadanos responsables y comprometidos. También desarrollan programas de asistencia sanitaria, proporcionando atención médica y apoyo a personas enfermas o con necesidades especiales, especialmente en comunidades rurales o marginadas. Además, la congregación organiza actividades sociales y comunitarias, centradas en la integración de los más desfavorecidos, promoviendo la solidaridad y el apoyo mutuo. Las hermanas también realizan campañas de sensibilización en torno a la

importancia de la salud, la educación y los derechos humanos, buscando siempre mejorar la calidad de vida de los más necesitados (Angelle del Santuario, 2022).

La Comunidad de las Hermanas Siervas del Santuario sigue la inspiración de su fundador, Mons. Santo José Antonio Leopoldo Masnini De Cornati, y continúa su labor misionera en todo el mundo. Su trabajo no solo se limita a las actividades educativas y de salud, sino que también se enfoca en la construcción de una comunidad cristiana solidaria y responsable. Las hermanas están profundamente comprometidas con la misión de transformar vidas a través del servicio desinteresado, promoviendo la paz, la justicia y el amor en todas sus acciones. La congregación continúa siendo un ejemplo de fe vivida en acción, alcanzando a muchas personas que, de otro modo, estarían marginadas de los recursos y cuidados básicos.

En el sector La Magdalena, dentro de la parroquia Chilibulo, hemos desarrollado un comedor comunitario con la finalidad de brindar un espacio de acogida para niños en situación de vulnerabilidad. Nuestra labor no solo se enfoca en proporcionar una alimentación adecuada, sino también en fortalecer su formación en valores y apoyar su desarrollo académico.

La escuela está ubicada a tres cuadras de nuestra casa. Cada año, al inicio de clases, conversamos con la directora para identificar a los niños que necesitan apoyo en alimentación. Posteriormente, ella envía a los padres de familia a nuestra casa para coordinar el horario en el que los niños asistirán al comedor.

Las hermanas participan en diversas actividades con los niños, incluyendo la distribución de la cocina, las oraciones, la formación en valores y las enseñanzas de la Biblia, así como la revisión de tareas escolares. Estas actividades están siempre a cargo de una de las hermanas. La jornada de los niños sigue siempre la misma estructura, asegurando un ambiente organizado y enriquecedor para su aprendizaje y crecimiento. Nuestra misión en Ecuador, y en particular en la parroquia Chilibulo, es más que alimentar a los niños: es ofrecerles un ambiente de acompañamiento, amor y educación en valores. A través de este espacio, buscamos sembrar esperanza y construir una comunidad más solidaria y fraterna.

2.2.3.2 Los comedores comunitarios como propuesta de formación integral y comunitaria

Los comedores comunitarios desempeñan un papel esencial en la formación integral de las comunidades, especialmente en sectores vulnerables. Estos espacios no solo brindan una alimentación básica y accesible a quienes más lo necesitan, sino que también funcionan como centros de integración social y fortalecimiento comunitario (González A. , 2021). A través de la gestión colectiva de los comedores, los miembros de la comunidad pueden involucrarse activamente en la toma de decisiones, el diseño y la implementación de programas que no solo responden a sus necesidades alimentarias, sino que también abordan otras dimensiones de su bienestar, como la educación, la salud y la cultura.

Los comedores comunitarios permiten la creación de redes de solidaridad que trascienden la ayuda inmediata. La cooperación en la organización de estos espacios fomenta la formación de valores como la responsabilidad, la equidad y el respeto por el otro. Además, al involucrar a los beneficiarios en actividades de gestión y coordinación, se promueve un sentido de pertenencia y empoderamiento, lo que a su vez fortalece el tejido social de la comunidad. Estos comedores actúan como un medio para generar un cambio positivo en el desarrollo social y económico local, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de los más desfavorecidos (Secretaría de desarrollo social, 2020).

Por otra parte, los comedores comunitarios, al ser espacios de encuentro, también se convierten en lugares de aprendizaje. A través de talleres educativos, conferencias y actividades de sensibilización, se pueden transmitir conocimientos sobre nutrición, higiene, salud y otras temáticas relevantes. La formación integral, entendida como el desarrollo armónico de todas las dimensiones de la persona, puede ser promovida en estos comedores a través de actividades que impulsen tanto el crecimiento intelectual como el emocional y espiritual de los miembros de la comunidad.

De esta manera, los comedores comunitarios pueden ser considerados como centros de formación integral, pues no se limitan solo a la provisión de alimentos, sino que se convierten en espacios donde se cultivan habilidades, se refuerzan valores y se promueve el desarrollo humano en su totalidad. Estos espacios contribuyen a la creación

de un entorno de colaboración y aprendizaje que fomenta la superación de las condiciones de vulnerabilidad y pobreza.

La gestión participativa es uno de los pilares fundamentales en la operación de los comedores comunitarios. A través de la participación activa de los miembros de la comunidad, se fomenta un modelo de organización horizontal donde todos tienen voz en la toma de decisiones (Pérez M. , 2021). Este enfoque promueve un sentido de responsabilidad colectiva, pues cada miembro se siente comprometido con el éxito del comedor y con el bienestar de los demás. La participación no solo abarca la entrega de alimentos, sino que también involucra a la comunidad en actividades de planificación, distribución, control de calidad, y organización de eventos o actividades formativas.

Una gestión participativa fortalece el desarrollo de competencias en los individuos y permite que los comedores comunitarios sean percibidos como una extensión de la propia comunidad. Los individuos no solo reciben asistencia, sino que también aprenden habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y resolución de problemas. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo integral de las personas, pues les permiten tomar un rol activo en la transformación de su entorno. Además, este enfoque fomenta la cohesión social y la creación de redes de apoyo mutuo que, con el tiempo, se consolidan como un medio de resistencia ante la pobreza y la exclusión social (Garnica, 2021).

La gestión participativa también tiene un impacto directo en la sostenibilidad de los comedores comunitarios. Al involucrar a la comunidad en la planificación y ejecución de actividades, se fomenta el uso eficiente de los recursos disponibles y se incrementa la confianza en los procesos organizacionales. Además, la colaboración entre los miembros de la comunidad facilita la búsqueda de soluciones innovadoras para problemas comunes, como la escasez de alimentos o los recursos limitados. Esta gestión conjunta puede generar una mayor capacidad de adaptación a nuevas necesidades o desafíos que surjan, haciendo de los comedores comunitarios espacios resilientes ante crisis sociales o económicas.

La participación activa en la gestión de los comedores también contribuye a la formación de una identidad colectiva, pues las personas se sienten parte de un proyecto común. La creación de una identidad local, basada en la solidaridad y el apoyo mutuo, es

esencial para el desarrollo de la comunidad y para la promoción de valores que vayan más allá de la simple provisión de alimentos. En este sentido, los comedores comunitarios se constituyen como verdaderos motores de cambio y empoderamiento, brindando a sus miembros la oportunidad de mejorar sus condiciones de vida y ser actores activos en la construcción de su propio bienestar (Bustinduy, 2021).

A pesar de su importancia, los comedores comunitarios enfrentan una serie de desafíos que limitan su capacidad para ofrecer una formación integral efectiva. Uno de los principales obstáculos es la falta de recursos financieros y materiales, lo que puede afectar tanto la calidad de los alimentos proporcionados como la implementación de actividades educativas y formativas. En muchos casos, los comedores dependen de la colaboración de voluntarios y de donaciones, lo que hace que su funcionamiento sea vulnerable a cambios en el contexto económico o social.

Otro desafío significativo es la falta de capacitación en áreas clave, como la gestión alimentaria, la seguridad alimentaria y la nutrición. Sin el conocimiento adecuado, los comedores comunitarios pueden enfrentar dificultades para ofrecer un menú balanceado y adecuado a las necesidades nutricionales de los beneficiarios (Mendez, 2020). Es fundamental que los gestores de los comedores reciban formación especializada que les permita organizar de manera eficiente la distribución de alimentos y llevar a cabo actividades formativas sobre hábitos alimenticios saludables.

No obstante, estos desafíos también presentan oportunidades para mejorar la formación integral en los comedores comunitarios. La implementación de programas de capacitación para los miembros de la comunidad puede ser una herramienta poderosa para superar las limitaciones actuales. Además, la colaboración con otras organizaciones no gubernamentales, universidades y organismos internacionales puede contribuir a aumentar los recursos y la formación disponibles para los comedores. La creación de alianzas estratégicas puede ser clave para mejorar la sostenibilidad y la efectividad de los comedores a largo plazo.

Así, la experiencia adquirida a través de los comedores comunitarios puede ser un ejemplo de cómo la comunidad puede involucrarse en la creación de un modelo sostenible de desarrollo. Al integrar a los beneficiarios en el proceso de toma de decisiones y

promover la cooperación y el aprendizaje mutuo, se construye un modelo que no solo responde a las necesidades inmediatas, sino que también capacita a las personas para que sean capaces de abordar sus problemas de manera autónoma y resiliente (Cisne, 2022). De esta manera, los comedores comunitarios se convierten en un pilar fundamental en la formación integral de las personas, brindándoles las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida y promover su desarrollo personal y colectivo.

Los comedores comunitarios, como espacios clave en la formación integral, tienen una relación directa con los hábitos alimenticios de los preadolescentes. Al proporcionar una alimentación saludable y accesible, estos comedores permiten que los niños y jóvenes de comunidades vulnerables desarrollen hábitos alimentarios adecuados desde una edad temprana. La educación nutricional que se lleva a cabo dentro de estos comedores contribuye a la formación de preadolescentes con una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada, lo cual impacta positivamente su salud, su rendimiento académico y su desarrollo integral. La integración de estas prácticas alimenticias saludables en la rutina diaria es fundamental para prevenir problemas de nutrición, como la desnutrición o la obesidad, que afectan a muchos niños en América Latina, especialmente en países como Ecuador (Martínez Á. , 2022).

Además, la formación en valores dentro de los comedores comunitarios se enlaza estrechamente con la educación en hábitos alimenticios. En estos espacios, los principios de responsabilidad social, solidaridad y equidad se enseñan a través de la acción colectiva en la preparación y distribución de alimentos. La participación activa en estos comedores no solo refuerza la importancia de compartir y ayudar a los demás, sino que también contribuye a fortalecer valores como la empatía y el compromiso con el bienestar común. De este modo, los comedores comunitarios se convierten en lugares donde los preadolescentes no solo aprenden sobre nutrición, sino también sobre la importancia de contribuir a la comunidad y ayudar a los más necesitados.

El enfoque de los comedores comunitarios también se vincula con la misión evangelizadora de la comunidad, entendida como un proceso de transformación social basado en principios cristianos de amor al prójimo y servicio comunitario. Estos comedores son una extensión de la labor pastoral, pues promueven un entorno de

solidaridad y cooperación, donde los miembros de la comunidad se sienten llamados a cuidar de los demás, especialmente de los más vulnerables. La idea de evangelización no se limita únicamente a la transmisión de valores espirituales, sino que se extiende a las acciones concretas de servicio y apoyo mutuo, que son elementos esenciales para lograr una formación integral en los individuos. En este contexto, los comedores comunitarios se presentan como espacios que no solo abordan necesidades materiales, sino que también contribuyen a la formación ética y espiritual de los participantes.

Por último, la formación integral promovida por los comedores comunitarios se ve enriquecida por el vínculo entre la familia, la escuela y la comunidad. Al involucrar a los padres, maestros y otros miembros de la comunidad en las actividades de los comedores, se establece una red de apoyo que refuerza los valores y hábitos adquiridos en estos espacios (Sánchez, Contreras, & Ubillus, 2022). Este enfoque interinstitucional contribuye a la creación de un entorno educativo que favorece el desarrollo integral de los preadolescentes, al integrar aspectos nutricionales, emocionales, sociales y espirituales. La colaboración entre los comedores y las instituciones locales, como las escuelas y las parroquias, fortalece las estrategias para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad, haciendo de estos comedores un eje fundamental para la formación integral y el empoderamiento social.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1 Descripción de la propuesta

La presente propuesta se denomina “Transformación del Comedor Comunitario de la Sagrada Familia en un Espacio de Atención Integral para la Infancia”. Su propósito es ampliar la función del actual comedor, pasando de ser un simple punto de alimentación a convertirse en un entorno que garantice el bienestar integral de los niños a través de una alimentación saludable, la educación en valores y el fortalecimiento de hábitos de higiene y convivencia.

Además, la transformación del comedor incluirá estrategias de acompañamiento y participación activa de voluntarios y profesionales en el área de nutrición y pedagogía. De esta manera, se busca que el comedor comunitario se convierta en un referente de atención integral en la comunidad, promoviendo el desarrollo físico y social de los niños y fortaleciendo los lazos comunitarios.

La transformación del comedor comunitario de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario tiene como objetivo principal proporcionar no solo una alimentación saludable, sino también un entorno que favorezca el desarrollo integral de los niños, fortaleciendo su bienestar físico, social y emocional. Este enfoque integral es esencial para atender las necesidades de los niños en situación de vulnerabilidad en el sector La Magdalena, un área con altos índices de pobreza y desnutrición. La propuesta se basa en tres ejes fundamentales: la mejora nutricional, la educación en valores y la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y la convivencia.

La alimentación saludable es el primer pilar de esta transformación. Se diseñarán menús equilibrados (Anexo 1) y adaptados a las necesidades nutricionales específicas de los niños, en colaboración con nutricionistas y especialistas en salud pública. Además de ofrecer una nutrición adecuada, se integrará un enfoque educativo que enseñe a los niños sobre la importancia de una dieta balanceada, fomentando hábitos alimenticios que contribuyan a su desarrollo físico y cognitivo. El comedor será un espacio donde no solo se alimenta el cuerpo, sino que también se fomenta el aprendizaje sobre cómo cuidarse y respetar su salud a largo plazo.

En segundo lugar, se integrará una educación en valores. Este componente busca fortalecer el desarrollo personal y social de los niños, enseñándoles principios (Anexo 2) como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad. A través de actividades lúdicas, talleres y dinámicas grupales, los niños aprenderán la importancia de convivir de manera armoniosa y respetuosa con sus compañeros y la comunidad en general. Además, se les brindarán herramientas para identificar y actuar ante situaciones que requieren cooperación y apoyo mutuo, transformando el comedor en un espacio de formación ética y social.

El tercer eje es la transformación del espacio físico del comedor. Se crearán áreas diferenciadas que favorezcan tanto la alimentación como el aprendizaje y la recreación. (Anexo 3). El diseño del comedor se hará con una visión integral, utilizando recursos educativos, juegos didácticos y elementos que promuevan la interacción social entre los niños. Esta adecuación del espacio no solo busca mejorar el ambiente físico, sino también propiciar un lugar acogedor y estimulante para el desarrollo emocional y cognitivo de los niños, fortaleciendo su sentido de pertenencia y seguridad.

La implementación de esta propuesta será acompañada por una metodología participativa, donde los actores principales, como los voluntarios, educadores, padres y miembros de la comunidad, jugarán un papel crucial en la ejecución del proyecto. Se fomentará la participación activa de la comunidad en la organización, planificación y evaluación de las actividades, asegurando que las necesidades de los niños sean cubiertas de manera efectiva y sostenible. Este enfoque permitirá que el comedor no solo sea un lugar de apoyo inmediato, sino también un motor de cambio social en el sector.

3.2 Justificación de la propuesta

La transformación del comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario en un espacio de atención integral responde a la necesidad de garantizar el bienestar de los niños en situación de vulnerabilidad en el sector La Magdalena, Quito. Actualmente, la alimentación que reciben en el comedor es un apoyo fundamental, pero se ha identificado que la nutrición debe complementarse con la formación en valores y hábitos saludables para impactar de manera más efectiva en su desarrollo. Un espacio que combine estos elementos permitirá mejorar la calidad de vida

de los beneficiarios, ofreciéndoles no solo una alimentación equilibrada, sino también herramientas para su crecimiento personal y social.

Diversos estudios han demostrado que la primera infancia es una etapa crucial en la formación de hábitos alimenticios y de higiene, así como en la adquisición de valores que guían la convivencia en sociedad. La falta de una adecuada alimentación y educación en estos aspectos puede repercutir negativamente en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. Por ello, es fundamental implementar un enfoque integral que les brinde una alimentación nutritiva y, al mismo tiempo, los eduque en principios de respeto, solidaridad y responsabilidad, asegurando un impacto positivo a largo plazo en su formación, especialmente, para la etapa de la preadolescencia.

Además, la propuesta responde a la importancia de fortalecer el sentido de comunidad y corresponsabilidad en la atención infantil. La participación de voluntarios, educadores y familias en este proyecto contribuirá a generar un entorno más inclusivo y enriquecedor para los niños. Transformar el comedor en un espacio integral no solo beneficiará a los menores, sino que también fomentará una cultura de apoyo mutuo dentro de la comunidad, consolidando una red de cuidado que garantice su bienestar y desarrollo integral.

Según un estudio empírico basado en las observaciones de las hermanas encargadas del comedor, hemos evidenciado que muchos niños de la comunidad enfrentan dificultades no solo en el acceso a una alimentación adecuada, sino también en la formación de hábitos saludables y valores fundamentales para su desarrollo. A partir de estos hallazgos, se identificó la necesidad de transformar el comedor Sagrada Familia en un espacio de atención integral, donde la nutrición se complementa con el acompañamiento educativo y el fortalecimiento de principios como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

La implementación de este enfoque integral permitirá atender de manera más efectiva las necesidades de los niños en situación de vulnerabilidad del sector La Magdalena, en Quito. La alimentación seguirá siendo un pilar fundamental, pero se articulará con actividades que fomenten el aprendizaje, el desarrollo emocional y la convivencia armónica. A través de dinámicas grupales, revisión de tareas, enseñanza de

valores y espacios de socialización, se busca impactar positivamente en su crecimiento y bienestar.

Además, este proyecto representa una oportunidad para fortalecer la participación de la comunidad en la atención infantil. La integración de voluntarios, educadores y familias permitirá consolidar un entorno de apoyo mutuo, donde cada actor juegue un papel clave en la formación de los niños. Al fomentar la corresponsabilidad en su desarrollo, se promueve una cultura de solidaridad y compromiso social que beneficia no solo a los menores, sino a toda la comunidad.

La transformación del comedor comunitario en un espacio de atención integral es un paso fundamental para mejorar las condiciones de vida de los niños del sector La Magdalena. La problemática de la desnutrición infantil y los bajos niveles de educación en valores afectan gravemente el desarrollo integral de los menores, quienes a menudo carecen de acceso a alimentos balanceados y a una educación en principios fundamentales para su crecimiento social. Este proyecto responde directamente a la necesidad de ofrecer un entorno más completo y enriquecedor, que no solo aborde la alimentación, sino también el desarrollo emocional y social de los niños. Al mejorar estos aspectos, se logra una base sólida para su futuro bienestar físico, psicológico y académico.

Además, la intervención en la alimentación saludable es clave para contrarrestar los efectos negativos de la desnutrición crónica que afecta a una gran parte de la población infantil en el sector. Las carencias nutricionales durante la infancia tienen repercusiones duraderas en el crecimiento físico y en el rendimiento académico, afectando la capacidad de concentración, aprendizaje y memoria de los niños. Con un enfoque integral que contemple una dieta equilibrada, se espera mejorar significativamente la salud y el desempeño escolar de los niños, reduciendo así la tasa de repetición de grados y el abandono escolar, problemas asociados a la desnutrición.

El enfoque en la educación en valores también es crucial en este contexto. En muchos casos, los niños que crecen en familias con recursos limitados o en situaciones de violencia intrafamiliar carecen de una educación moral sólida que les permita desarrollar habilidades sociales y emocionales adecuadas. La propuesta busca llenar ese vacío, enseñando a los niños sobre la importancia de la cooperación, el respeto y la

solidaridad, no solo en el entorno escolar, sino también en su vida diaria y en su interacción con la comunidad. Estos valores son fundamentales para su integración en una sociedad más justa y para la construcción de una ciudadanía responsable y comprometida.

La transformación del comedor también refleja una apuesta por la cohesión comunitaria. Este proyecto no solo beneficiará a los niños, sino que involucrará a las familias y a la comunidad en general. La participación activa de padres, voluntarios y educadores contribuirá a generar un sentido de pertenencia y de corresponsabilidad, transformando el comedor en un espacio de integración social. Este proceso de colaboración fortalecerá el tejido social, fomentando relaciones de apoyo mutuo que perduren más allá del ámbito del comedor, creando un modelo sostenible que favorezca el bienestar colectivo.

La sostenibilidad del proyecto es otro aspecto clave en su justificación. La propuesta no se limita a una intervención puntual, sino que busca establecer un modelo de atención integral que pueda perdurar en el tiempo. Para lograr esto, se prevé un proceso continuo de evaluación y ajustes, que permita identificar áreas de mejora y garantizar que los recursos sean utilizados de manera eficiente. Además, se fomentará la creación de alianzas estratégicas con otros actores locales, como instituciones educativas y organizaciones no gubernamentales, que puedan aportar recursos y conocimientos para asegurar que el proyecto siga siendo viable a largo plazo y continúe beneficiando a las generaciones futuras.

3.3 Objetivos

3.3.1. Objetivo General

Transformar el comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario en un espacio de atención integral para niños, enfocado en alimentación saludable y educación en valores.

3.3.2. Objetivos Específicos

- Diseñar un plan de alimentación saludable adaptado a las necesidades nutricionales de los niños beneficiarios del comedor.

- Estructurar estrategias de educación en valores que fomenten el respeto, la responsabilidad y la solidaridad en los niños.
- Desarrollar un entorno físico adecuado y motivador que refuerce hábitos saludables y aprendizaje significativo a través de juegos didácticos y materiales educativos.

3.4 Temporización de la propuesta

La transformación del comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario en un espacio de atención integral se llevará a cabo en varias fases progresivas, garantizando una implementación efectiva y sostenible. En una primera etapa, se diseñará el plan de alimentación saludable y se coordinará con nutricionistas para establecer menús equilibrados según las necesidades de los niños. Paralelamente, se desarrollarán estrategias de educación en valores y materiales didácticos que refuercen el aprendizaje. Posteriormente, se adecuará el espacio físico del comedor para hacerlo más acogedor y funcional, incorporando áreas destinadas a la enseñanza y al juego. La última fase consistirá en la implementación y evaluación del programa, asegurando su correcta ejecución y realizando ajustes según las necesidades detectadas.

La implementación de esta propuesta se desarrollará a lo largo de un año, con una planificación organizada en varias fases. Cada fase será diseñada cuidadosamente para garantizar que se logren los objetivos específicos establecidos, y se utilizarán tiempos adecuados para la ejecución de cada componente del proyecto. La temporalización tiene como objetivo asegurar que todas las actividades sean realizadas de manera efectiva, sin apresuramientos, y con una evaluación continua que permita ajustar las acciones según las necesidades y los resultados obtenidos.

La primera fase del proyecto se centrará en la planificación de actividades y la elaboración de los menús nutricionales. Durante los primeros tres meses, se trabajará en colaboración con nutricionistas y expertos en alimentación para diseñar los menús equilibrados adaptados a las necesidades específicas de los niños. Además, se organizarán reuniones con educadores y voluntarios para definir las estrategias pedagógicas sobre valores, higiene y nutrición. Esta fase incluirá también la preparación de materiales

educativos que refuercen el aprendizaje y el desarrollo de hábitos saludables entre los niños.

En la segunda fase, que tendrá una duración de cuatro semanas, se llevará a cabo la adecuación del espacio físico del comedor comunitario. Durante este tiempo, se rediseñará el espacio para crear áreas diferenciadas que favorezcan tanto la alimentación como el aprendizaje y la recreación. Se incorporarán elementos didácticos, como carteles informativos sobre nutrición y valores, así como áreas de juegos para el desarrollo social y emocional de los niños. El diseño del comedor será realizado con el apoyo de arquitectos y profesionales en diseño de espacios educativos, con el fin de crear un ambiente atractivo y funcional.

La tercera fase se centrará en la ejecución de los programas de alimentación y formación en valores. Esta fase se llevará a cabo durante los siguientes seis meses y será el núcleo de la propuesta. Durante este tiempo, se distribuirán los menús nutricionales diseñados, se impartirán talleres educativos y se realizarán dinámicas grupales centradas en la importancia de la convivencia, el respeto y la solidaridad. A lo largo de estos meses, se hará un seguimiento constante del estado nutricional de los niños, así como de los cambios en su comportamiento y actitud hacia la alimentación y los valores.

La última fase del proyecto será la de evaluación y seguimiento, que se realizará de manera continua durante todo el año, con una evaluación formal cada tres meses. En esta fase, se analizarán los resultados obtenidos respecto a los objetivos del proyecto. Se utilizarán encuestas y entrevistas tanto con los beneficiarios (niños y familias) como con los voluntarios y educadores para medir la efectividad de los programas implementados. Los datos recolectados serán fundamentales para ajustar las actividades y los menús, garantizando que el proyecto se mantenga alineado con las necesidades de los niños y de la comunidad.

Por último, en los últimos tres meses del año se implementarán estrategias para asegurar la sostenibilidad del proyecto a largo plazo. Esto incluirá la búsqueda de alianzas con otras organizaciones locales e internacionales, la capacitación de nuevos voluntarios y la preparación de informes para posibles donantes y organismos que puedan colaborar

con el comedor en el futuro. La sostenibilidad del proyecto será clave para mantener los avances logrados y seguir beneficiando a los niños y a la comunidad de La Magdalena.

3.5. Beneficiarios de la propuesta

La presente propuesta está dirigida a niños y niñas de entre 6 y 12 años que asisten al comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario en el sector La Magdalena, Quito. Estos niños, en su mayoría, provienen de familias de escasos recursos y entornos con dificultades económicas y sociales, lo que limita su acceso a una alimentación balanceada y a espacios de formación en valores y hábitos saludables. A través de este proyecto, se busca mejorar su bienestar nutricional y fortalecer su desarrollo personal, promoviendo una educación integral que impacte positivamente en su calidad de vida.

Además de los niños de entre 6 y 12 años, esta propuesta también beneficiará a sus familias, especialmente a aquellos padres y cuidadores que enfrentan dificultades para cubrir las necesidades básicas de sus hijos. El proyecto no solo busca atender las necesidades de los niños en cuanto a su alimentación, sino que también fortalecerá los lazos familiares a través de la participación activa de los padres en las actividades del comedor y en la educación en valores que se promueve. Este enfoque permitirá que los padres puedan replicar los hábitos saludables y los valores aprendidos en el hogar, creando un entorno más favorable para el crecimiento integral de los niños.

Otro grupo de beneficiarios clave serán los voluntarios y educadores que participen en el proyecto. Al involucrarse en la implementación de la propuesta, estos individuos no solo contribuyen al bienestar de los niños, sino que también se benefician de una experiencia formativa. Los voluntarios recibirán capacitación en temas de nutrición, educación en valores y gestión de proyectos comunitarios, lo que les permitirá desarrollar nuevas habilidades y reforzar su compromiso con la comunidad. De esta manera, se fomenta el empoderamiento de los actores locales, quienes se convierten en agentes de cambio dentro de su entorno.

Asimismo, el comedor comunitario se convertirá en un espacio de integración social para toda la comunidad de La Magdalena. A través de las actividades de

participación comunitaria que se organizarán en el marco de este proyecto, como talleres y jornadas de sensibilización, se fortalecerán los lazos entre los vecinos. Esta propuesta contribuye a crear una red de apoyo entre las familias del sector, donde la solidaridad, la cooperación y el trabajo en equipo serán valores clave que promoverán la cohesión social y el bienestar colectivo.

En términos de impacto, se espera que los beneficiarios indirectos de la propuesta incluyan a otros niños de la comunidad que, aunque no asistan directamente al comedor, podrán beneficiarse de las buenas prácticas que se fomentarán a través de la educación en valores y la promoción de hábitos saludables. Los niños que participen en el proyecto podrán convertirse en multiplicadores de la información y el aprendizaje dentro de sus hogares y escuelas, influenciando positivamente a sus amigos, compañeros y familiares.

El impacto extendido de esta propuesta también se reflejará en el sector educativo local. Al mejorar la nutrición y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de los niños, se espera una mejora en su rendimiento escolar y una mayor estabilidad emocional, lo que redundará en menores índices de repetición de grado y deserción escolar. De esta manera, los beneficiarios directos, los niños del comedor, no solo mejorarán en su calidad de vida, sino que también contribuirán a la mejora del ambiente educativo y social en su comunidad.

3.6. Responsables del adecuado desarrollo de la propuesta

Los responsables de la ejecución y supervisión de la propuesta serán las Hermanas Siervas del Santuario. Su labor consistirá en diseñar y aplicar estrategias para la adecuada alimentación de los niños, la formación en valores y la creación de un entorno enriquecedor. Además, se espera contar con el apoyo de padres y cuidadores, quienes tendrán un rol clave en la consolidación de hábitos positivos en los niños dentro y fuera del comedor.

Además de las Hermanas Siervas del Santuario, se contará con un equipo de educadores y nutricionistas especializados, quienes desempeñarán un papel crucial en la creación e implementación de los programas de alimentación y educación en valores. Los nutricionistas se encargarán de diseñar los menús adaptados a las necesidades

nutricionales de los niños, mientras que los educadores trabajarán en la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan el respeto, la solidaridad y la responsabilidad entre los menores. Este equipo interdisciplinario garantizará que cada aspecto del proyecto se desarrolle de manera eficiente y alineada con los objetivos de la propuesta.

Los voluntarios también jugarán un papel esencial en la ejecución del proyecto. Serán responsables de apoyar en la distribución de alimentos, la organización de actividades educativas y la creación de un ambiente positivo dentro del comedor. Los voluntarios contribuirán con sus habilidades y conocimientos, además de actuar como modelos a seguir para los niños, reforzando las enseñanzas de valores a través de sus interacciones cotidianas. La capacitación previa de los voluntarios en temas de nutrición, pedagogía y gestión comunitaria asegurará que su contribución sea significativa y efectiva.

El personal administrativo del comedor comunitario será responsable de la gestión diaria del espacio, coordinando las actividades y el flujo de recursos necesarios para el buen funcionamiento del comedor. Este equipo garantizará que los menús sean preparados de manera eficiente, que las actividades educativas se lleven a cabo según lo planeado y que los recursos sean utilizados de manera responsable. También serán responsables de la recolección de datos para la evaluación del proyecto, asegurando que se cumplan los objetivos establecidos y que se puedan realizar ajustes cuando sea necesario.

Por último, el compromiso de la comunidad local será fundamental para el éxito del proyecto. Los miembros de la comunidad, incluidos los líderes locales y los representantes de las instituciones educativas, tendrán un papel activo en la supervisión y el apoyo de la propuesta. A través de reuniones periódicas y la participación en eventos organizados en el comedor, la comunidad se involucrará en la creación de un entorno educativo y nutricional positivo para los niños. Este enfoque comunitario también fomentará el sentido de pertenencia y responsabilidad entre los vecinos, asegurando que el proyecto sea sostenible a largo plazo.

3.7. Metodología de la propuesta

La transformación del comedor de la Sagrada Familia de la Comunidad Hermanas Siervas del Santuario en un espacio de atención integral se desarrollará mediante un enfoque estructurado que aborde la alimentación saludable, la formación en valores y la creación de un ambiente adecuado para el aprendizaje y el desarrollo de los niños. El proceso se implementará a través de una planificación organizada en etapas, asegurando una intervención progresiva y efectiva.

El modelo de atención integral se basará en tres ejes principales: nutrición infantil, formación de hábitos saludables y educación en valores. Para ello, se diseñarán menús equilibrados, actividades pedagógicas enfocadas en la higiene y la convivencia, y un rediseño del entorno del comedor para que sea más atractivo y educativo. Además, se promoverá la participación activa de voluntarios, educadores y familias, garantizando un acompañamiento constante a los niños en su proceso de desarrollo.

La propuesta se implementará en diferentes fases, iniciando la planificación de actividades, la adecuación del espacio físico y la ejecución de programas de alimentación y formación en valores. Se establecerán mecanismos de seguimiento y evaluación para asegurar la sostenibilidad del proyecto y su impacto a largo plazo.

Durante la fase inicial del proyecto, se realizará una evaluación de necesidades en la comunidad y en el comedor para determinar las condiciones específicas de los niños que asistirán. Esta evaluación incluirá un análisis de sus necesidades nutricionales, educativas y emocionales, con el fin de adaptar las actividades y los menús a las realidades locales. Se colaborará con nutricionistas y psicólogos infantiles para obtener información precisa que permita diseñar un programa de alimentación y actividades formativas adecuado, centrado en las particularidades de los beneficiarios.

Una vez completada la evaluación inicial, se dará inicio a la planificación de actividades pedagógicas. Esta fase incluirá la creación de un calendario de actividades que abarque desde talleres de valores hasta actividades de higiene personal y prácticas

alimentarias saludables. Los talleres se organizarán semanalmente, fomentando la participación activa de los niños en la toma de decisiones sobre su alimentación y su entorno. Además, se implementarán juegos interactivos que fortalezcan su aprendizaje de forma lúdica, lo que ayudará a consolidar los hábitos saludables y los valores que se les impartirán.

En paralelo, se procederá con la adecuación del espacio físico del comedor, que será una de las fases más importantes para el éxito de la propuesta. Este proceso incluirá la instalación de elementos visuales, como carteles educativos sobre higiene, nutrición y valores, que estarán al alcance de los niños para fomentar su aprendizaje continuo. Además, se reorganizarán los espacios para que los niños puedan participar activamente en actividades grupales y de convivencia, creando un ambiente donde se sientan cómodos y motivados a interactuar y aprender.

Durante la fase de implementación de programas de alimentación y formación en valores, se trabajará de manera continua en la entrega de los menús balanceados y en la ejecución de actividades educativas. Se dará seguimiento semanal a la aceptación de los alimentos y el aprendizaje de los niños, para asegurarse de que están adquiriendo los conocimientos y habilidades necesarios para adoptar hábitos saludables. Asimismo, se prestará especial atención a la evaluación continua de las habilidades sociales de los niños, como el respeto y la cooperación, asegurando que los valores se integren en sus interacciones diarias.

3.8. Periodo de ejecución de la propuesta

El periodo de ejecución de la propuesta abarcará un año, a partir del presente ciclo escolar, en el que progresivamente se desarrollarán las fases del proyecto.

3.9 Planificación de la propuesta

La planificación de la propuesta se estructura en tres ejes fundamentales:

1. Nutrición y alimentación saludable

- Elaboración de menús equilibrados con apoyo de especialistas en nutrición.

- Gestión de insumos y alianzas con proveedores para garantizar la sostenibilidad del comedor.
- Seguimiento del estado nutricional de los niños beneficiarios.

2. Educación en valores

- Diseño e implementación de actividades formativas sobre el respeto, la responsabilidad y la solidaridad.
- Aplicación de metodologías lúdicas y participativas para reforzar el aprendizaje.
- Evaluación del impacto de la enseñanza en el comportamiento de los niños.

3. Adecuación del espacio físico

- Creación de un ambiente motivador con recursos educativos y juegos didácticos.
- Organización de áreas específicas para la alimentación, el aprendizaje y la recreación.
- Mantenimiento continuo del espacio para garantizar su funcionalidad.

3.10 Evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta se realizará mediante un enfoque cualitativo y cuantitativo, analizando los siguientes aspectos:

- **Impacto en la nutrición:** Registro de la evolución del estado nutricional de los niños mediante controles periódicos.
- **Efectividad de la educación en valores:** Observación y seguimiento de cambios en el comportamiento y actitudes de los beneficiarios.
- **Satisfacción de la comunidad:** Encuestas y entrevistas con niños, padres y voluntarios para conocer su percepción sobre el programa.
- **Sostenibilidad del proyecto:** Análisis de los recursos disponibles y estrategias de continuidad a largo plazo.

CONCLUSIONES:

La presente investigación permitió evidenciar que el verdadero aprendizaje va más allá de la teoría, y se enriquece en el contacto directo con la realidad social. A lo largo del proceso, se comprendió que la educación integral debe partir del reconocimiento de las necesidades de los niños y de su contexto, proponiendo acciones concretas que impacten su salud, su formación ética y su bienestar emocional. Este aprendizaje se vuelve aún más valioso al demostrar que el compromiso social y educativo puede transformar realidades cuando se trabaja desde la empatía, la fe y el servicio.

Se comprobó que la nutrición adecuada en la infancia no solo es un derecho fundamental, sino una base imprescindible para el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. Una alimentación balanceada incide directamente en su capacidad de aprendizaje, su energía y su autoestima, y constituye una herramienta poderosa para combatir la desigualdad y la pobreza desde la primera infancia.

La formación en valores dentro de espacios comunitarios como el comedor es una estrategia eficaz para fortalecer la convivencia, la responsabilidad social y la construcción de vínculos positivos. Los valores no se enseñan solo con palabras, sino con el ejemplo, la constancia y el acompañamiento diario que ofrece un entorno de cuidado y respeto.

La propuesta presentada demostró que un comedor escolar puede convertirse en mucho más que un lugar para comer. Puede ser un espacio de encuentro, aprendizaje, contención emocional y construcción de comunidad, donde los niños se sientan acogidos, escuchados y valorados.

Se concluye que transformar el comedor de la Comunidad de la Sagrada Familia en un espacio de atención integral es una apuesta concreta por una niñez más sana, ética y feliz. Es una inversión en el presente y futuro de la sociedad, pues niños bien alimentados y educados en valores serán adultos más conscientes, solidarios y comprometidos con el bienestar colectivo.

RECOMENDACIONES

Se recomienda fomentar procesos de investigación-acción dentro de los comedores comunitarios, que permitan brindar un buen servicio, vincular la teoría con la práctica en la formación de futuros profesionales, y desarrollar propuestas reales que respondan a problemáticas locales desde un enfoque humano e integral.

Es necesario articular esfuerzos entre las Hermanas Siervas del Santuario y las madres de familia en la preparación de los alimentos. Brindar horarios flexibles para que las madres puedan participar activamente en la cocina no solo mejora el servicio, sino que también fortalece los vínculos comunitarios y el compromiso con la alimentación de sus hijos, garantizando así una nutrición adecuada y adaptada a las realidades de cada comunidad.

Se sugiere implementar programas continuos de formación en valores dentro de los comedores escolares, utilizando metodologías activas y vivenciales que permitan a los niños interiorizar los principios fundamentales de respeto, solidaridad y responsabilidad.

Se recomienda acondicionar y equipar los comedores escolares como espacios multifuncionales que integren alimentación, aprendizaje y recreación, fomentando un ambiente acogedor y propicio para el desarrollo emocional y social de los niños.

Es fundamental dar continuidad y seguimiento a propuestas como la presentada, promoviendo alianzas interinstitucionales y comunitarias que garanticen su sostenibilidad y posibiliten su réplica en otras comunidades que enfrenten condiciones similares de vulnerabilidad.

j!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angelle del Santuario. (2022). Obtenido de <https://www.ancelledelsantuario.net/public/FilesUtenti/File/EVENTI/Anniversario-della-Fondazione/Download/Fondazione-SiervasDelSantuario.pdf>
- Bravo, J. (2021). Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Revista Científica Higía de la salud*.
- Bustinduy, P. (2021). *El compromiso social también se educa: Proyectos de aprendizaje-servicio en comedores comunitarios*. Scielo.
- Calderon, E. (2024). *La presencia de la Esperanza de Triana en el Polígono Sur: una reflexión sobre la misión evangelizadora en contextos urbanos*. Sevilla: Radio Sevilla.
- Cisne, J. (2022). *Consecuencias de la violencia intrafamiliar en el Ecuador*. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-ConsecuenciasDeLaViolenciaIntrafamiliarEnElEcuador-8954982.pdf>
- Cueva, María; Pérez, Carlos; Ramos, Miguel; Guerrero, Rubén. (10 de Diciembre de 2021). *Ministerio del Poder popular para la salud*. Obtenido de La desnutrición infantil en el Ecuador: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392385/364-1305-1-pb.pdf>
- Duque, M., & Rodríguez, M. (02 de Febrero de 2021). *La responsabilidad Social en preadolescentes (10 a 12 años)*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8292881>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (05 de Septiembre de 2023). *PRIMERA ENCUESTA ESPECIALIZADA REVELA QUE EL 20.1% DE LOS NIÑOS EN ECUADOR PADECEN DE DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL*. Obtenido de ENSANUT: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada-revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/>

- Farias, F. (2021). *La Comunidad Católica Shalom: una experiencia de misión evangelizadora y formación en valores*. Scielo.
- Fernández, A. (2024). *El compromiso social también se educa: proyectos de aprendizaje-servicio en la formación de valores*. Scielo.
- Fernández, C. (2024). *Percepción de los padres sobre la alimentación de sus hijos preadolescentes y su relación con el índice de masa corporal*. México: Psicología y Salud.
- Fraga, E. (2020). *Estrategias educativas para la formación en valores desde la educación informal de la familia*. Rioja: Dialnet.
- Garnica, M. (2021). *Proyectos de Servicio Comunitario: Impulso al desarrollo local a través de comedores comunitarios*. Rioja: Dialnet.
- Gómez, M. (2021). *Impacto de la alimentación saludable en el desarrollo físico y cognitivo de los preadolescentes*. Rioja: Dialnet.
- González, A. (2021). *Propuesta Comedor Comunitario "Construyendo Futuro"*. UNAD.
- González, L. (2021). *Buenos hábitos alimentarios en los adolescentes*. Scielo.
- González, M. (2021). *La influencia de la familia y la escuela en la formación de valores en estudiantes de educación básica*. Rioja: Dialnet.
- Gutiérrez, Y. (2020). *El contexto social y la práctica de los valores morales en estudiantes de educación básica*. Rioja: Dialnet.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (Diciembre de 2024). *INEC*. Obtenido de Pobreza: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/pobreza-por-ingresos/>
- López, M. (2021). *La Misión Evangelizadora de la Virgen del Amor en Pino Montano: fortaleciendo la identidad comunitaria*. Rioja: Dialnet.
- López, R. (2022). *Relación entre consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad en preadolescentes*. Revista de obesidad y nutrición .

- López, R. (2024). *El papel de los cuentos en la formación de valores en la infancia y su impacto en preadolescentes*. Scielo.
- Martínez, Á. (2022). *Influencia de la actividad física en los hábitos alimenticios de los adolescentes*. Rioja: Dialnet.
- Martínez, G. (11 de Febrero de 2022). *El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico*. Obtenido de Rediech:
<https://www.redalyc.org/journal/5216/521662150008/html/>
- Martínez, L. (2021). *Buenos hábitos alimentarios en los adolescentes*. Scielo.
- Mendez, R. (2020). *El decreto de comedores escolares exigirá que el 45% de las frutas y hortalizas sean de temporada y el 5% ecológicas*. Dialnet.
- Ministerio de Educación. (2023). *Estadística educativa*. Obtenido de
https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/Estadistica-Educativa_Volumen-4.pdf
- Molina, J. (2022). *Educación en valores y derechos desde las familias: guía para docentes tutores*. Rioja: Dialnet.
- Palma, B. (Junio de 2024). *La desnutrición y el bajo rendimiento escolar en niños de Educación Básica del Ecuador*. Obtenido de Revista Invecom:
<https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3013>
- Parra, T. (2024). *La influencia de las misiones evangelizadoras en la cohesión social de las comunidades*. Scielo.
- Pérez, L. (2020). *Impacto de la alimentación saludable en el desarrollo físico y cognitivo de los preadolescentes*. Educación y salud.
- Pérez, L. (2022). *Estrategias basadas en valores para desarrollar competencias socioemocionales en preadolescentes*. Scielo.

- Pérez, M. (2021). *La participación comunitaria como vía para el empoderamiento de mujeres líderes en comedores comunitarios*. Scielo.
- Ramirez, T. (2021). *Formación de valores humanos en estudiantes de la educación básica: un enfoque desde la investigación documental*. Scielo.
- Riera, J. (2020). *La Misión Evangelizadora de la Virgen del Amor en Pino Montano: fortaleciendo la identidad comunitaria*. Scielo.
- Rojas, D., & Jiménez, R. (01 de Septiembre de 2023). *Universidad Católica de Cuenca*. Obtenido de HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES: <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b78fba3d-1ad0-49e7-996d-7cc13d21154b/content>
- Sánchez, R., Contreras, R., & Ubillus, S. (12 de Junio de 2022). *Eficacia de la gestión pública, impacto y percepción del usuario de los programas de alimentación escolar de latinoamérica: una revisión sistemática*. Obtenido de Revista multidisciplinar: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4109>
- Secretaría de desarrollo social. (2020). *Lineamientos Específicos del Programa de Comedores Comunitarios*. . Sefircoal.
- Sordini, M. V. (01 de Junio de 2023). *SciELO*. Obtenido de Práticas de reciprocidade nos refeitórios comunitários: entre amor, confiança e esperança: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2256-54932023000100111&script=sci_arttext
- Tenezaca, J. (15 de Mayo de 2024). *La desnutrición y sus consecuencias en el desarrollo cognitivo infantil en el contexto Latinoamericano*. Obtenido de UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12943>

**A
N
E
X
O
S**

ANEXO 1: PLANIFICACIÓN DE MENÚS

MIENÚ

Semana 1



Lunes Sopa de verduras 🥕🥦, arroz integral con pollo al horno 🍗 y ensalada de lechuga y tomate 🥗.

Martes Crema de zapallo 🍠, carne guisada con puré de papa 🥔🥕 y ensalada de remolacha y zanahoria.

Miércoles Sopa de arroz de cebada, lentejas con arroz 🍚, ensalada de pepino y tomate 🥒🍅, y plátano maduro asado 🍌.

Jueves Pescado a la plancha 🐟, quinua con vegetales 🥦 y ensalada de repollo y zanahoria.

Viernes Sopa de fideo 🍝, pollo estofado con arroz amarillo 🍗🍚 y ensalada de aguacate 🥑.

MIENÚ

Semana 2



Lunes Sopa de zapallo 🍠, arroz con menestra y carne guisada 🍗.

Martes Espaguetis con pollo 🍗 y ensalada de lechuga zanahoria 🥗.

Miércoles Crema de espinaca 🥬, arroz con estofado de pollo con puré de camote 🍠🍗.

Jueves Lentejas con plátano maduro 🍌 y ensalada de col morada y zanahoria.

Viernes Pescado al horno con arroz y ensalada de pepino y tomate 🐟🍚🥒🍅.

COMEDOR SAGRADA FAMILIA

HNAS.SIERVAS DEL SANTUARIO



Mensaje del Papa Francisco

"El agua es vida, el agua es alimento.

No dejar a nadie atrás"

MIENÙ

Semana 3



Lunes Sopa de fideo 🍲, arroz con pollo y ensalada de repollo y zanahoria 🥗.

Martes Puré de papa 🍠 con carne molida y ensalada de tomate y pepino 🥗.

Miércoles Quinoa con verduras 🥗, pescado al vapor con plátano cocinado 🍌.

Jueves Sopa de avena 🍲, carne guisada con arroz y menestra 🍲.

Viernes Sopa de verduras 🍲, pechuga al horno con arroz y verduras 🍲.

MIENÙ

Semana 4



Lunes Sopa de quinoa 🍲, arroz con pollo a la plancha 🍗 y ensalada de lechuga y zanahoria 🥗.

Martes Puré de yuca con pescado al horno y ensalada de tomate 🍅.

Miércoles Sopa de verduras 🍲, carne guisada con arroz y plátano maduro 🍌.

Jueves Ensalada de legumbres con arroz y pollo estofado 🍲.

Viernes Sopa de fideo 🍲, pollo estofado con arroz amarillo 🍲 y ensalada de aguacate 🥑.

MIENÙ

Semana 5



Lunes Sopa de verduras 🍲, arroz y carne de res con vegetales 🍲.

Martes Puré de papa con pollo al horno y ensalada de lechuga con tomate 🍅.

Miércoles Sopa de quinoa, estofado de carne con arroz y ensalada 🍲.

Jueves Locho de nabo, lentejas con arroz y plátano asado 🍌.

Viernes Pescado a la plancha con arroz y ensalada de zanahoria 🥕, vainita 🍲.

ANEXO 2: ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN VALORES



Educación en valores



Este tema de los valores será llevado a cabo en el rincón de la lectura, ya que la formación de valores es esencial en el desarrollo humano y se construye a través de la comunicación y la convivencia diaria. Padres y cuidadores transmiten normas y principios éticos que influyen en el crecimiento moral de los niños.

Un ambiente familiar basado en respeto, empatía, responsabilidad, solidaridad y cooperación favorece la interiorización de valores positivos.

Respeto

Es escuchar, cuidar, esperar tu turno, hablar con amabilidad y no hacer daño con palabras ni acciones.

Respetar también es valorarte a ti mismo y cuidar los lugares donde estás, como el comedor, la escuela o tu casa.

Dinámica: Palabras mágicas

Objetivo de la dinámica: Romper el hielo y activar el pensamiento sobre el respeto de forma divertida.

Materiales: Una pelota o cojín pequeño

Instrucciones:

- Todos se sientan en círculo.
- El facilitador dice: "Hoy vamos a lanzar esta pelota. Cuando te llegue, di una palabra mágica que demuestra respeto (por ejemplo: por favor, gracias, perdón, permiso...)."
- Se pasan la pelota mientras cada niño dice una palabra.
- Luego, se puede hacer una segunda ronda: "Dime una situación en la que puedes usar esa palabra."

Por favor Gracias Perdón Permiso Con gusto Te ayudo

Lo siento Adelante ¿Te puedo ayudar?

¿Puedo jugar contigo?

Compromiso del día

- **Pregunta:** "¿Cuál de estas acciones de respeto vas a aplicar hoy aquí en el comedor? ¿Y en tu casa o escuela?"
- Cada niño elige una acción de respeto y la dice en voz alta: "Hoy me comprometo a..."

"El respeto es tratar a los demás como te gustaría que te traten a ti."

Comentado [MA1]: No se comprende la actividad de la solidaridad

Solidaridad

La solidaridad es ayudar a otros cuando lo necesitan. Nos une como comunidad y nos hace más humanos.

Pregunta para pensar:

¿Alguna vez ayudaste a alguien que lo necesitaba?

¿Cómo te sentiste cuando lo hiciste?

¿Cómo crees que se siente alguien cuando recibe ayuda?

Historia real: La familia de Daniel

Hoy vamos a hablar de la familia de Daniel.

Su mamá está enferma y no puede trabajar ni cocinar.

A pesar de los esfuerzos de su papá, el dinero no alcanza para cubrir todas sus necesidades básicas.

Lo que ellos necesitan no es solo alimento, sino también esperanza, apoyo y solidaridad.

Y aquí es donde nosotros podemos hacer la diferencia.

Hoy tenemos una oportunidad única: unirnos como comunidad para brindarles ayuda.

Durante esta semana, podemos traer alimentos no perecederos y contribuir con pequeñas donaciones para apoyar a quienes más lo necesitan.

Cada aporte, por pequeño que sea, suma y hace una gran diferencia.

También podemos ofrecer nuestras oraciones y compartir un poco de lo que tenemos con amor.

Juntos, podemos aliviar la carga que lleva la familia de Daniel. Porque la solidaridad transforma vidas.

Dinámica "El corazón que comparte"

Materiales:

Tarjetas en forma de corazón

Colores, marcadores

Una caja o canasta y una alcancía

Desarrollo:

Cada niño decora un corazón con un mensaje solidario o un dibujo para la familia.

Se invita a cada niño a colaborar con un alimento no perecedero.

Se reúnen todos los aportes en una canasta solidaria que será entregada a la familia.

Reflexión y compromiso

Preguntas para diálogo:

¿Cómo crees que se sentirá la familia?

¿Qué aprendiste hoy sobre ayudar a otros?

¿Cómo podemos seguir siendo solidarios?

Me comprometo a hacer un esfuerzo por compartir lo que tengo con quien lo está pasando mal, sin esperar nada a cambio, solo con el deseo de ayudar con amor.

"Solidaridad es ayudar con el corazón."



Comentado [MA2]: La actividad propuesta no permite sentir empatía

Responsabilidad

La responsabilidad es hacer lo que debes hacer, aunque nadie te lo recuerde. Es cuidar tus cosas, cumplir tus tareas, ayudar en casa o en el comedor, y pensar en los demás.

Pregunta: ¿Qué cosas responsables hacen ustedes cada día?

Dinámica: "Misión Secreta Responsable"

Materiales:

Tarjetas con misiones, cajas pequeñas, etiquetas o sobres.



Preparación:

Antes de empezar, prepara varias misiones secretas escritas en tarjetas. Algunas ideas:

- Ayuda a limpiar una mesa sin que te lo pidan.
- Ofrece tu lugar a alguien más pequeño.

- Lávate las manos sin que te lo recuerden.
- Recoge la basura del piso si ves algo tirado.
- Invita a otro niño a ayudarte en algo.
- Guarda tu vaso o plato en su lugar.

Desarrollo:

1. Diles que hoy serán agentes secretos de la responsabilidad.
2. Cada niño saca una tarjeta con su misión y debe cumplirla durante el tiempo que estén en el comedor (sin decir cuál es su misión).
3. Al final, comparten si lograron cumplirla y cómo se sintieron.

Objetivo: Que vivan la responsabilidad como algo concreto, divertido y útil.

"Ser responsable es hacer lo correcto, aunque nadie te vea."

Empatía

Explorando la empatía a través del cortometraje

Paso 1: Presentación del tema

Inicia diciendo algo como: Hoy vamos a hablar de una palabra muy importante: empatía. La empatía es cuando entendemos cómo se siente otra persona y tratamos de ayudarla o acompañarla. Para comprenderlo mejor, vamos a ver un pequeño video.

Paso 2: Proyección del video

Título: ¿Qué es la empatía?

https://www.youtube.com/watch?v=Fp30_V5HYNk

Paso 3: Conversación guiada

¿Qué sentiste al ver el video?

¿Alguna vez viste a alguien en una situación parecida?

¿Cómo podemos mostrar empatía en el comedor o en la escuela?

¿Qué cosas pequeñas podríamos hacer para ayudar a alguien que lo necesita?

CONSEJO:

Pausa el video en escenas clave para hablar brevemente con los niños:

¿Qué piensas que está sintiendo el personaje?

¿Te ha pasado algo similar?

Compromiso de empatía:

Me comprometo a tratar a los demás como me gustaría que me traten a mí

Me comprometo a ayudar y escuchar a los demás con respeto y cariño.

Gratitud

La gratitud es dar gracias de corazón por lo que tenemos, por lo que nos dan, por lo que somos y por las personas que nos rodean.

Preguntas como:

¿A quién le diste las gracias hoy?

¿Por qué cosas te sientes agradecido en tu vida?

¿Cómo te sientes cuando alguien te dice "gracias"?

1. "La caja de la gratitud"

Materiales:

Una caja decorada (puede ser de zapatos).

Desarrollo:

Presenta la caja decorada como "La caja de la gratitud".

Cada niño escribe en 2-3 papelitos cosas o personas por las que está agradecido, como por ejemplo:

- o Gracias por la comida que recibo.
- o Gracias por mi mamá/papá/maestro(a).
- o Gracias a mi amigo por acompañarme.
- o Gracias Dios por darme salud.
- o Gracias por tener una escuela donde aprender.

2. Van pasando uno a uno a meter sus papelitos en la caja mientras dicen en voz alta:
"Yo doy gracias por..."

Puedes leer algunos de los agradecimientos al final en voz alta (con permiso de ellos).

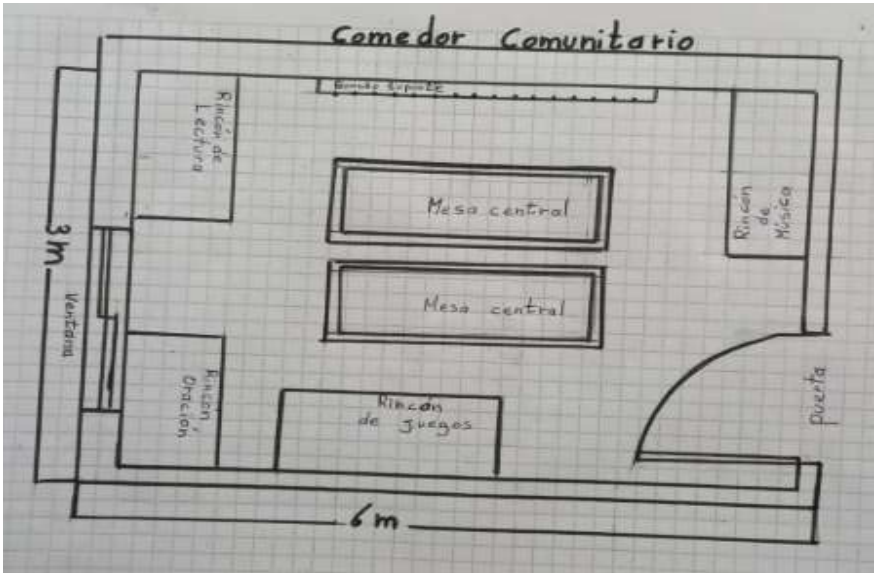
2. "Cartelera Gracias de corazón"

- Cada niño escribe dentro del corazón:
- Una palabra o frase de gratitud.
- A quién va dirigida (Dios, familia, amigos, compañeros, comedor, etc.).
- Compromiso

Haz una ronda final donde cada niño diga:

"Hoy voy a decir gracias a..." (mi familia, Dios, la cocinera, mi maestra, mi compañero, etc.)

NEXO 3: PROYECCIÓN DE LA DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS EN EL COMEDOR



1

1