

## **Estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en el octavo grado**

### **Family training strategy for the improvement of the relationship between eating habits and school performance in eighth grade**

Miriam Soraya Apolinario Pérez<sup>1</sup> ([miriamandrea71@hotmail.com](mailto:miriamandrea71@hotmail.com)) (<https://orcid.org/0009-0007-1584-1725>)

Mercedes Marlene Marín Delgado<sup>2</sup> ([meche197214@hotmail.com](mailto:meche197214@hotmail.com)) (<https://orcid.org/0009-0000-7068-5672>)

Evelyn Jazmín Henríquez<sup>3</sup> ([ejhenriqueza@ube.edu.ec](mailto:ejhenriqueza@ube.edu.ec)) (<https://orcid.org/0000-0001-7465-2376>)

Arián Vázquez Álvarez<sup>4</sup> ([avazqueza@ube.edu.ec](mailto:avazqueza@ube.edu.ec)) (<https://orcid.org/0009-0001-8605-491X>)

## **Resumen**

La presente investigación se trazó como objetivo de proponer una estrategia de capacitación familiar orientada a mejorar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la escuela “Ciudad de Zamora”, en la provincia del Guayas, cantón Durán, parroquia Divino Niño, Ecuador, durante el periodo lectivo 2024-2025. Se empleó un enfoque de investigación mixto, con nivel explicativo y un diseño preexperimental, lo que permitió aplicar una preprueba y una posprueba para valorar el impacto de la intervención. El diagnóstico inicial evidenció carencias importantes en los hábitos alimenticios del estudiantado y su influencia negativa en el rendimiento académico, lo que motivó la necesidad de intervenir desde la corresponsabilidad educativa entre escuela y familia. En respuesta a esta realidad, se estructuró una estrategia con base en los principios de la educación alimentaria, integrando metodologías activas, objetivos claros y acciones contextualizadas al entorno escolar y familiar. Esta propuesta buscó generar conciencia y compromiso en las familias, promoviendo prácticas alimenticias saludables que contribuyan al bienestar integral del estudiante. Luego de su implementación, los resultados obtenidos reflejaron una mejora significativa en los indicadores observados, lo que valida su efectividad pedagógica. La estrategia demostró ser una herramienta funcional para fortalecer la participación de la familia en el proceso educativo, incidiendo positivamente en la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes. Se concluye que

<sup>1</sup> Escuela de Educación Básica Ciudad de Zamora, Ecuador

<sup>2</sup> Escuela de Educación Básica Ciudad de Zamora, Ecuador

<sup>3</sup> Universidad Bolivariana del Ecuador, 092405 Durán, Ecuador.

<sup>4</sup> Universidad Bolivariana del Ecuador, 092405 Durán, Ecuador.

este tipo de intervenciones son necesarias y replicables en otros contextos escolares con realidades similares.

### Abstract

The objective of this research was to propose a family training strategy aimed at improving the relationship between eating habits and school performance in eighth grade students of General Basic Education of the “Ciudad de Zamora” school, in the province of Guayas, Ecuador, during the 2024-2025 school year. A mixed research approach was used, with an explanatory level and a pre-experimental design, which allowed the application of a pre-test and a post-test to assess the impact of the intervention. The initial diagnosis showed important deficiencies in the eating habits of the students and their negative influence on academic performance, which motivated the need to intervene from the educational co-responsibility between school and family. In response to this reality, a strategy was structured based on the principles of food education, integrating active methodologies, clear objectives and actions contextualized to the school and family environment. This proposal sought to generate awareness and commitment in families, promoting healthy eating practices that contribute to the integral wellbeing of the student. After its implementation, the results obtained reflected a significant improvement in the indicators observed, which validates its pedagogical effectiveness. The strategy proved to be a functional tool to strengthen family participation in the educational process, positively affecting the quality of life and academic performance of students. It is concluded that this type of interventions is necessary and replicable in other school contexts with similar realities.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, rendimiento escolar, capacitación familiar

**Key words:** eating habits, school performance, family training

### Introducción

La adecuada alimentación durante la etapa escolar tiene una influencia directa en el desarrollo físico, cognitivo y emocional del estudiantado. Diversos estudios evidencian que los hábitos alimenticios saludables permiten un mejor desempeño académico, al favorecer procesos como la atención, la memoria y la comprensión (Saire, 2024). La alimentación equilibrada no solo constituye un factor protector frente a enfermedades, sino que también potencia las capacidades necesarias para afrontar con éxito las exigencias escolares cotidianas.

La relación entre nutrición y rendimiento escolar ha sido objeto de múltiples investigaciones debido a su impacto educativo. Se ha demostrado que una dieta deficiente puede afectar negativamente la capacidad de concentración, reducir el rendimiento en evaluaciones y generar desinterés en el aprendizaje (Celis, 2021). Por tanto, fomentar una alimentación saludable en los estudiantes constituye una necesidad educativa que debe abordarse desde una visión integral, considerando también el entorno familiar y escolar como contextos determinantes.

En el ámbito escolar, la ausencia del desayuno o su baja calidad nutricional está asociada a una disminución en la energía disponible para el aprendizaje, afectando la participación activa y el rendimiento académico en general (Galicia et al., 2022). A ello se suman los efectos de una dieta rica en productos ultraprocesados, que elevan los niveles de fatiga mental y reducen la motivación por las actividades escolares. Por tal motivo, la promoción de buenos hábitos alimenticios se convierte en un eje estratégico de la política educativa.

La alimentación equilibrada es parte esencial del derecho a la educación de calidad. En este sentido, no puede considerarse como una responsabilidad exclusiva del entorno familiar, sino también como un compromiso del sistema educativo, que debe incluir acciones de orientación y seguimiento a los estudiantes (Mora & Rodríguez, 2023). Este enfoque permitirá consolidar prácticas de vida saludables que influyan positivamente en los logros académicos y en la formación integral del estudiantado.

En consecuencia, la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan la mejora de los hábitos alimenticios en estudiantes de Educación General Básica se torna una prioridad para garantizar procesos de aprendizaje más efectivos (Ayala, 2022). La articulación entre educación, nutrición y desempeño escolar debe fortalecerse con acciones conjuntas que posibiliten entornos de desarrollo adecuados, lo cual es especialmente necesario en comunidades donde se evidencian desequilibrios alimentarios (Lugmaña et al., 2025).

Este proceso de fortalecimiento no puede desligarse del entorno familiar, ya que es en el seno del hogar donde se consolidan las prácticas alimentarias cotidianas. La familia constituye el primer espacio de aprendizaje y socialización de hábitos, y su influencia se proyecta directamente sobre el desempeño escolar del estudiante (Estrada-Araoz et al., 2024). Por tanto, cualquier estrategia que busque mejorar la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico debe considerar la participación activa de las familias.

Las acciones educativas que incorporan a la familia en el proceso de formación de hábitos saludables tienden a generar cambios sostenibles en el estilo de vida de los estudiantes. Esto es especialmente relevante en el contexto ecuatoriano, donde diversas investigaciones han reportado déficits nutricionales que se manifiestan en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes (Peña et al., 2024). La sensibilización y capacitación de los hogares permite articular esfuerzos entre la escuela y la familia para alcanzar mejores resultados educativos.

Diversas iniciativas educativas han demostrado que la implicación de las familias en la alimentación de los hijos mejora significativamente su estado nutricional y su capacidad para enfrentar los desafíos escolares (Guanoluisa, 2022). Esto evidencia la necesidad de diseñar propuestas que incluyan a los padres como actores fundamentales del proceso educativo, especialmente en lo que respecta a la alimentación, que repercute de manera directa en el desempeño cognitivo.

Asimismo, la participación familiar contribuye a reforzar la corresponsabilidad en el desarrollo integral de los estudiantes. No se trata únicamente de transmitir información, sino de generar procesos de formación transformadores que impulsen la toma de decisiones responsables en relación con la salud alimentaria (Mendoza, 2021). La escuela tiene el deber de promover espacios de diálogo y aprendizaje en los que las familias puedan fortalecer sus capacidades educativas en este ámbito.

En este marco, resulta necesario que las instituciones educativas diseñen estrategias sistemáticas de acompañamiento a las familias, para fomentar hábitos alimenticios adecuados que mejoren el rendimiento escolar de los estudiantes (Bravo et al., 2024). Esta formación debe ser coherente con los contenidos curriculares, y al mismo tiempo debe responder a las necesidades socioculturales de cada comunidad, de modo que se logre una verdadera integración escuela-familia (Polanco, 2023).

En este escenario, se hace evidente la importancia de implementar estrategias de capacitación familiar que promuevan prácticas alimentarias saludables. Estas estrategias deben ser participativas, contextualizadas y centradas en las necesidades reales de la comunidad educativa (Herrera et al., 2024). La capacitación no solo permite sensibilizar a los padres, sino también dotarlos de herramientas para acompañar el proceso de aprendizaje desde el hogar de manera efectiva.

Asimismo, las estrategias de formación deben contemplar aspectos metodológicos que permitan una apropiación práctica y reflexiva del conocimiento por parte de las familias. La capacitación no debe limitarse a la transmisión de contenidos, sino orientarse hacia procesos formativos que generen cambios conductuales sostenibles en la alimentación familiar (Jáuregui, 2016). Es fundamental involucrar a los padres en un proceso activo de formación continua y responsable.

La promoción de espacios de capacitación familiar también favorece la consolidación de vínculos positivos entre escuela y hogar. Estos espacios permiten intercambiar saberes, generar compromiso y construir soluciones colectivas en torno a problemáticas comunes como la alimentación y el aprendizaje (Solís, 2012). Cuando las familias participan en procesos de formación nutricional, se fortalece la base sobre la cual los estudiantes pueden alcanzar mejores desempeños escolares (Bermúdez et al., 2022).

En este contexto, en la escuela “Ciudad de Zamora”, provincia del Guayas, Ecuador, se desarrollan acciones pedagógicas dirigidas al mejoramiento de los hábitos alimenticios en los estudiantes, dada su relación con el rendimiento escolar en general, no obstante, aún se manifiestan las siguientes insuficiencias que limitan el impacto de dichas acciones:

- Presencia de irregularidad constante en el consumo de desayuno antes de asistir a clases.
- Consumo frecuente y habitual de productos ultraprocesados y bebidas con alto contenido de azúcar.

- Nivel bajo de energía y limitada capacidad de concentración durante toda la jornada escolar.
- Calificaciones inestables y rendimiento variable en varias asignaturas del currículo educativo.
- Realización incompleta o con desequilibrio nutricional de las comidas diarias del estudiante.

Estas manifestaciones posibilitan determinar el problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica? Sobre la base de los antecedentes teóricos y prácticos anteriormente enunciados, el objetivo del presente trabajo consiste en: proponer una estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la escuela “Ciudad de Zamora”, provincia del Guayas, Ecuador, en el periodo lectivo 2024-2025.

### **Materiales y métodos**

La investigación se sustentó en el enfoque de investigación mixto, el cual permitió combinar herramientas cuantitativas y cualitativas para alcanzar una comprensión más amplia y profunda del fenómeno estudiado. Este enfoque integró la objetividad del análisis estadístico con la riqueza del análisis interpretativo, lo que resultó pertinente para explorar las dimensiones de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en el contexto educativo abordado (Hernández-Sampieri et al., 2018).

Se empleó el nivel de investigación explicativo, dado que se buscó determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico, así como identificar cómo una estrategia de capacitación familiar puede incidir en dicha relación. Este nivel permitió establecer relaciones causales entre las variables, explicar el comportamiento observado en los estudiantes y fundamentar propuestas de intervención con base en los resultados obtenidos (Hernández-Sampieri et al., 2018).

El diseño de investigación adoptado fue de tipo preexperimental, con la aplicación de una preprueba y una posprueba a un mismo grupo de estudiantes. Este diseño facilitó la comparación entre el estado inicial y final de la variable dependiente, permitiendo evaluar los efectos de la estrategia propuesta y determinar si las variaciones observadas fueron atribuibles a su implementación en el contexto escolar.

El proceso de investigación fue realizado a través de la siguiente ruta metodológica:

1. Diagnóstico inicial de los hábitos alimenticios de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica y su influencia en el rendimiento escolar (concebido como el pretest).

Recepción: 25-06-2025 / Revisión: 26-07-2025 / Aprobación: 30-08-2025 / Publicación: 27-09-2025

2. Diseño de una estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes.
3. Validación de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar de los estudiantes concebido como el postest).

La idea a defender en la presente investigación fue que la implementación de una estrategia de capacitación familiar puede contribuir significativamente al mejoramiento de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de octavo grado de Educación General Básica, mediante una intervención contextualizada, estructurada y validada que promueva prácticas alimentarias saludables sostenidas por la participación activa de la familia.

La variable dependiente considerada en esta investigación fue el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes de octavo grado de Educación General Básica. En este estudio se asumió la definición de esta variable como la vinculación positiva entre una alimentación equilibrada y adecuada y el desempeño académico de los estudiantes en el entorno escolar (Mora & Rodríguez, 2023). Esta variable se estructuró en los siguientes indicadores:

- Frecuencia y calidad del desayuno consumido antes de asistir a clases.
- Consumo diario de alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas.
- Nivel de concentración y energía reportado durante la jornada escolar.
- Rendimiento académico general en las materias curriculares.
- Número de comidas regulares al día y equilibrio nutricional general.

La investigación se apoyó en la aplicación de distintos instrumentos científicos para la recolección de datos sobre el fenómeno estudiado:

- Encuesta a estudiantes para diagnosticar sus hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar.
- Entrevista a docentes para identificar las particularidades de los hábitos alimenticios de los estudiantes y su influencia en el rendimiento escolar.
- Cuestionario a expertos para la valoración de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes.

Para la elaboración de la encuesta dirigida a los estudiantes, se consideraron los indicadores definidos, de modo que cada ítem permita obtener información precisa sobre la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar. En el caso de la frecuencia y calidad del desayuno, se incluyeron preguntas sobre la regularidad con que consumen esta comida antes de asistir a clases, los alimentos que suelen ingerir y la percepción que tienen de su importancia. Para el consumo diario de alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas, se plantearon ítems orientados a

identificar la cantidad de veces que consumen productos como gaseosas, snacks o comida rápida, así como la valoración que hacen de estos alimentos en su dieta diaria.

Respecto al nivel de concentración y energía durante la jornada escolar, se consideraron preguntas sobre la facilidad para mantener la atención en clases, la sensación de cansancio o somnolencia y los momentos del día en que sienten mayor energía. En cuanto al rendimiento académico general, se incluyeron ítems sobre las asignaturas en las que suelen obtener mejores o peores resultados, la influencia que creen que tienen sus hábitos alimenticios en estas calificaciones y la percepción de su desempeño escolar en general. Para el número de comidas regulares al día y equilibrio nutricional, se incorporaron preguntas relativas a la cantidad de comidas principales que realizan diariamente, si consideran que su alimentación es variada y equilibrada, y la presencia de frutas, verduras y proteínas en su dieta. Estos ítems permiten construir un diagnóstico integral que sirva de base para el diseño de la estrategia de capacitación familiar.

La entrevista dirigida a los docentes incluyó ítems orientados a explorar su percepción sobre la relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su rendimiento escolar. En cuanto a la frecuencia y calidad del desayuno, se incorporaron preguntas sobre la observación del estado de ánimo y disposición de los estudiantes que desayunan regularmente frente a quienes llegan sin esta comida. Para el consumo de ultra-procesados y bebidas azucaradas, los ítems indagaron acerca de la frecuencia con la que los estudiantes consumen estos productos durante la jornada escolar, sus efectos en la concentración y comportamiento en clases, y las razones que, según los docentes, motivan estas elecciones alimenticias.

Respecto al nivel de concentración y energía, se incluyeron preguntas sobre la facilidad de los estudiantes para mantener la atención en clases, las manifestaciones de fatiga o somnolencia que limitan su aprendizaje y las causas que los docentes identifican detrás de estas dificultades. En relación con el rendimiento académico general, se consideraron ítems que indagaron sobre las asignaturas en que más se evidencian problemas vinculados a la alimentación y sobre cómo influyen los hábitos alimenticios en el desempeño integral. Para el número de comidas regulares y equilibrio nutricional, se plantearon preguntas sobre los signos observables de una dieta poco balanceada en el comportamiento escolar, así como las posibles razones familiares, económicas o culturales que condicionan estos hábitos en los estudiantes.

Los instrumentos fueron validados antes de su implementación, de acuerdo con los criterios propuestos por Fernández et al. (2022), considerando tanto la validez como la fiabilidad. Se contó con la participación de expertos para validar el contenido de los instrumentos, y se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna de las preguntas. Se utilizó una escala tipo Likert para la preprueba y posprueba, con los criterios: Muy adecuado, Adecuado, Poco adecuado, No adecuado.

La muestra de la investigación coincidió con la población y estuvo conformada por los 29 estudiantes de octavo grado de la escuela “Ciudad de Zamora”. El tipo de muestreo fue censal, no probabilístico, al incluir la totalidad del grupo de estudio. Además, se incorporaron tres docentes que desarrollan actividades pedagógicas con estos estudiantes, a fin de enriquecer el análisis desde la perspectiva docente.

La validación de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes se realizó mediante la combinación del criterio de expertos con el preexperimento. La validación teórica se efectuó mediante el juicio de expertos en educación y nutrición, quienes evaluaron la propuesta con base en los siguientes criterios: pertinencia, coherencia pedagógica, aplicabilidad en el contexto, relevancia metodológica e impacto esperado en la población estudiantil.

El preexperimento se desarrolló con la aplicación de una preprueba a los estudiantes antes de implementar la estrategia de capacitación familiar. Luego de ejecutarse dicha estrategia en la comunidad educativa, se aplicó una posprueba con los mismos indicadores, con el objetivo de identificar posibles transformaciones en la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes. En la posprueba no se aplicó nuevamente la entrevista a docentes, solamente se concibió la encuesta a los estudiantes.

La investigación cumplió con los principios éticos establecidos, contando con la autorización previa de las autoridades de la escuela “Ciudad de Zamora” y con el consentimiento informado de los padres o representantes legales de los estudiantes participantes. Para el procesamiento estadístico de los datos recolectados se utilizó el programa Microsoft Excel, mediante el cual se calcularon medidas estadísticas descriptivas y se compararon los resultados de la preprueba y la posprueba para evaluar los cambios observados.

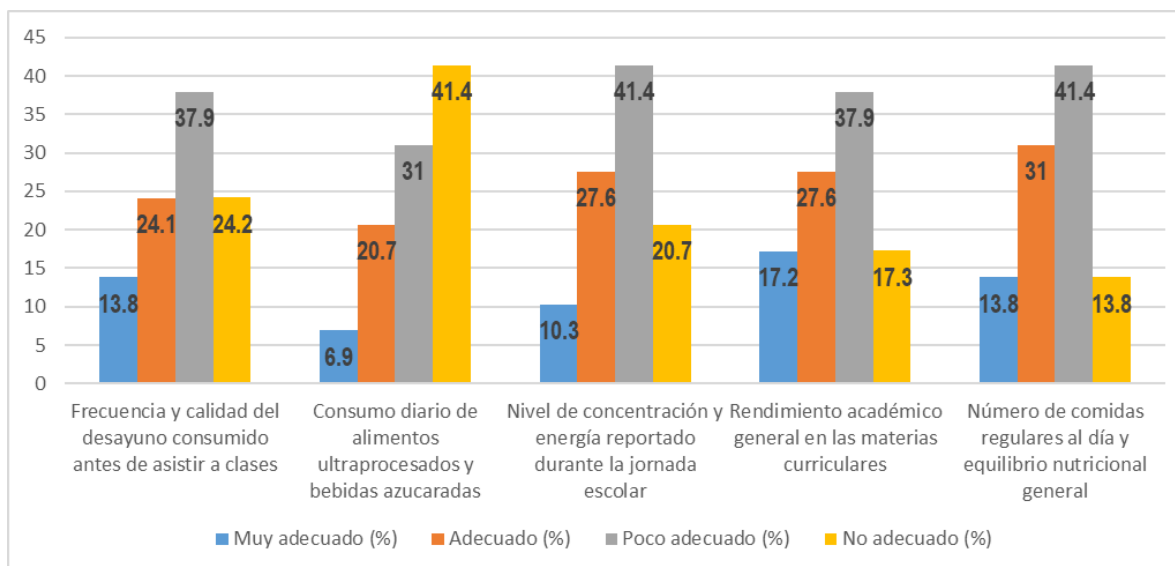
## Resultados

### **Diagnóstico inicial de los hábitos alimenticios de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica y su influencia en el rendimiento escolar**

El diagnóstico inicial de los hábitos alimenticios de los estudiantes de octavo grado y su influencia en el rendimiento escolar fue considerado como el pretest en el preexperimento realizado. Este diagnóstico se desarrolló mediante una encuesta aplicada a los estudiantes y una entrevista a docentes para identificar logros e insuficiencias en este proceso, así como para explorar las causas de dichas insuficiencias. En la figura 1 se presentan los resultados cuantitativos de la encuesta aplicada a los estudiantes durante el diagnóstico inicial.

Figura 1. Resultados cuantitativos de la encuesta aplicada a los estudiantes durante el diagnóstico inicial (pretest)

Recepción: 25-06-2025 / Revisión: 26-07-2025 / Aprobación: 30-08-2025 / Publicación: 27-09-2025



Fuente: elaboración propia

Los resultados obtenidos en la encuesta evidenciaron que el 37.9% de los estudiantes reportaron una frecuencia y calidad del desayuno poco adecuada, mientras que el 24.2% lo calificaron como no adecuado, lo cual indicó una tendencia general hacia hábitos alimenticios deficientes al inicio de la jornada escolar. Solo un 13.8% consideró que sus prácticas en este aspecto eran muy adecuadas, lo cual muestra una necesidad de intervención en este indicador.

Respecto al consumo diario de alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas, el 41.4% de los estudiantes se ubicaron en el nivel no adecuado, y un 31.0% en el nivel poco adecuado. Estos porcentajes demostraron una elevada exposición a este tipo de productos, lo cual representa una preocupación significativa en relación con los hábitos alimenticios y sus repercusiones en el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.

En el indicador relacionado con el nivel de concentración y energía reportado durante la jornada escolar, el 41.4% de los estudiantes se ubicaron en la categoría de poco adecuado, y un 20.7% en la categoría de no adecuado. Esto reflejó una clara afectación del rendimiento cognitivo a lo largo del día, probablemente vinculada a deficiencias en la alimentación diaria.

Los resultados sobre el rendimiento académico general en las materias curriculares mostraron que el 37.9% de los estudiantes reportaron un rendimiento poco adecuado, y un 17.3% lo consideraron no adecuado. Este patrón coincidió con los problemas en la calidad del desayuno y almuerzo y el alto consumo de alimentos ultra-procesados, lo que evidencia una relación directa entre la alimentación y el desempeño académico.

En cuanto al número de comidas regulares al día y el equilibrio nutricional general, el 41.4% de los estudiantes se posicionaron en el nivel poco adecuado, y el 13.8% en el nivel no adecuado. Esto

indicó que una parte importante de los estudiantes no mantenía un patrón alimenticio completo ni equilibrado, lo cual influye negativamente tanto en su salud como en su capacidad de aprendizaje.

En términos generales, los datos cuantitativos permitieron constatar que los hábitos alimenticios de los estudiantes presentaban deficiencias significativas en la mayoría de los indicadores evaluados. Aunque se observaron algunos casos con hábitos más adecuados, los niveles de poco adecuado y no adecuado predominaron, lo que sustentó la necesidad de una estrategia de capacitación familiar que promueva cambios sostenibles en la relación entre alimentación y rendimiento escolar.

Durante la entrevista realizada a los docentes que trabajaban con los estudiantes de octavo grado, se identificó como uno de los principales logros el conocimiento general que los estudiantes tenían sobre alimentos saludables. Sin embargo, se señaló que este conocimiento no siempre se reflejaba en la práctica diaria, debido a factores familiares y sociales que limitaban la aplicación de una dieta balanceada.

Los docentes coincidieron en que las principales insuficiencias observadas eran la omisión frecuente del desayuno y el consumo excesivo de golosinas y productos ultraprocesados en el entorno escolar. Consideraron que estas prácticas afectaban notablemente la energía y disposición de los estudiantes, especialmente durante las primeras horas de clase, lo cual incide negativamente en la atención y la participación en actividades académicas.

Como causa fundamental de estas limitaciones, los docentes señalaron la escasa implicación de las familias en la orientación de los hábitos alimenticios de sus hijos. En algunos casos, mencionaron que los padres y representantes carecían de información adecuada o no priorizaban una alimentación saludable por razones económicas o de tiempo. Esto generaba una desconexión entre lo aprendido en el aula y las prácticas cotidianas en casa.

Finalmente, los docentes destacaron la necesidad de implementar una estrategia de capacitación dirigida a las familias, que promueva cambios reales y sostenibles en los hábitos alimenticios del entorno familiar. Consideraron que una estrategia educativa bien estructurada podría no solo mejorar la nutrición, sino también incidir positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes a mediano y largo plazo.

En síntesis, los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes de octavo grado y la entrevista realizada a los docentes evidenciaron una relación deficiente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar. Se constató la necesidad de fortalecer la educación nutricional a través de una estrategia de capacitación familiar que permita mejorar las prácticas alimentarias cotidianas y, con ello, contribuir al desarrollo académico de los estudiantes.

## **Diseño de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes.**

El propósito de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes es promover prácticas alimenticias saludables dentro del entorno familiar que influyan positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la escuela “Ciudad de Zamora”. La estrategia se estructura en cinco acciones formativas, cada una orientada al desarrollo de conocimientos y prácticas vinculadas con los principales indicadores relacionados con los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar. Estas acciones se desarrollan en modalidades presenciales y virtuales, e incluyen actividades participativas, orientación profesional y recursos prácticos adaptados al contexto educativo y familiar.

Objetivo general: capacitar a las familias para la adquisición de conocimientos y herramientas prácticas dirigidos a fomentar hábitos alimenticios saludables que incidan positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la escuela “Ciudad de Zamora”. Esta estrategia busca empoderar a las familias con conocimientos, herramientas prácticas y acompañamiento técnico, para que puedan promover en el hogar rutinas de alimentación equilibrada, reducir prácticas alimenticias nocivas y asumir un rol activo y consciente en la formación integral de sus hijos e hijas, reconociendo que la nutrición adecuada es un factor clave para el desarrollo cognitivo, físico y emocional del estudiantado.

### **Acción 1. “Desayuno inteligente, mente activa”**

Objetivo específico: concienciar a las familias sobre la importancia de ofrecer un desayuno nutritivo, frecuente y balanceado a los estudiantes antes de asistir a clases, y su impacto directo en el rendimiento escolar, la atención, la memoria y el comportamiento en el aula.

Forma organizativa: taller participativo presencial, dirigido a padres, madres y representantes. El taller se realizará en la institución educativa en dos horarios (mañana y tarde) para facilitar la asistencia, y será conducido por un docente guía con apoyo del personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).

Contenidos a desarrollar:

- Función del desayuno en el rendimiento cognitivo.
- Repercusiones del ayuno escolar o del consumo de desayunos poco nutritivos.
- Componentes esenciales de un desayuno saludable (proteínas, carbohidratos, frutas, líquidos).
- Menús nutritivos y accesibles con productos locales, por ejemplo: crema de zapallo, menestra de fréjol, locro de legumbres, encebollado, ensalada de chochos, etc.
- Actividades prácticas: preparación simulada de menús saludables.

- Reflexión grupal sobre prácticas actuales y propuestas de mejora.

#### Metodología:

Exposición dialogada, estudio de casos, dinámicas grupales, presentación audiovisual, elaboración participativa de menús escolares con insumos económicos y de fácil acceso. Al final se entregará una guía con recetas y combinaciones sugeridas para el desayuno.

#### Resultados esperados:

- Comprensión clara de la función del desayuno y almuerzo en el desarrollo escolar.
- Mayor disposición de las familias para preparar desayunos saludables diariamente.
- Reducción de casos de estudiantes que asisten a clases sin desayunar ni almorzar o consumen alimentos de bajo valor nutricional antes de entrar a clases.
- Mejora progresiva en la atención y participación escolar.

### **Acción 2. “Cero chatarras, más energía”**

Objetivo específico: promover el reconocimiento y reducción del consumo diario de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas en el hogar, a través de la educación nutricional orientada a las familias y el desarrollo de alternativas saludables.

Forma organizativa: charla educativa virtual mediante la plataforma WhatsApp, con envío secuencial de recursos didácticos (infografías, videos cortos, audios explicativos) durante una semana, acompañada de preguntas interactivas y orientaciones prácticas.

#### Contenidos a desarrollar:

- ¿Qué son los alimentos ultraprocesados?
- Ejemplos comunes en la lonchera escolar
- ¿Cómo leer etiquetas nutricionales: identificando azúcares ocultos, grasas saturadas y aditivos?
- Efectos negativos del consumo frecuente de comida chatarra en el desarrollo infantil.
- Alternativas saludables para la lonchera diaria como banano, empanada de plátano, tortillas de camote, colada de plátano o zapallo, morocho, etc.
- Rol de la familia en el control del consumo alimenticio en el hogar y fuera de él.
- Actividad: reto familiar “una semana sin chatarra” con seguimiento grupal, evitando los jugos procesados, gaseosas, golosinas, hamburguesas, pizzas, hot dogs, etc.

#### Metodología:

Se utilizará una modalidad asincrónica mediante WhatsApp, donde cada día se compartirá un recurso audiovisual breve (1 a 2 minutos), acompañado de preguntas reflexivas o retos familiares.

Se contará con el acompañamiento del docente tutor que interactuará con los participantes, responderá inquietudes y dará seguimiento personalizado.

Resultados esperados:

- Identificación clara por parte de las familias de los productos ultraprocesados que afectan la salud de sus hijos.
- Reducción del envío de alimentos chatarra en las loncheras escolares.
- Adopción de alternativas saludables como frutas, frutos secos, jugos naturales, cereales integrales.
- Mayor conciencia sobre el impacto de los hábitos de consumo familiar en el bienestar físico y académico de los estudiantes.

### **Acción 3. “Concentración y energía: alimentos que activan la mente”**

Objetivo específico: sensibilizar a las familias sobre la influencia de una alimentación adecuada en la concentración, energía y estado de ánimo de los estudiantes durante la jornada escolar.

Forma organizativa: taller vivencial, presencial, con actividades prácticas y dinámicas de simulación. Será facilitado por un profesional en nutrición escolar y apoyo de docentes del área de Ciencias Naturales.

Contenidos a desarrollar:

- Relación entre macro y micronutrientes y el rendimiento cognitivo.
- Alimentos que favorecen la memoria, concentración y vitalidad en niños y adolescentes como las frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras, productos lácteos y grasas saludables.
- Consecuencias del déficit de nutrientes (hierro, zinc, vitaminas) en la atención y el aprendizaje.
- Importancia de la hidratación adecuada en la función cerebral, para lo cual se recomienda que los jóvenes consuman entre 1.9 y 2.5 litros de agua al día lo cual equivale a 8 vasos de agua.
- Planificación de menús diarios que combinen sabor, energía y salud.
- Dinámica grupal: simulación de jornada escolar con diferentes niveles de energía según alimentación.

Metodología:

Uso de materiales visuales, talleres de construcción de menú saludable, simulación de comportamientos típicos en el aula ante diferentes tipos de alimentación. Los participantes trabajarán en parejas para diseñar una propuesta de rutina alimenticia adaptada a sus realidades familiares.

### Resultados esperados:

- Comprensión de la relación entre alimentos y funciones cognitivas.
- Disminución de reportes de fatiga o baja concentración durante clases.
- Incorporación de alimentos con alto valor energético y nutricional en la alimentación diaria.
- Mayor compromiso familiar en el seguimiento de rutinas alimenticias que favorezcan la actividad mental.

### **Acción 4. “Alimentación y rendimiento académico: entendiendo la relación”**

Objetivo específico: explicar a las familias cómo los hábitos alimenticios impactan directa e indirectamente en el desempeño académico de sus hijos e hijas, a fin de fomentar un entorno familiar de apoyo a la educación integral.

Forma organizativa: charla informativa interactiva, virtual, desarrollada a través de una videollamada en plataforma accesible (como Google Meet o WhatsApp video), con espacio para preguntas y reflexiones familiares.

#### Contenidos a desarrollar:

- Cómo la alimentación influye en el funcionamiento cerebral, la retención de información y la resolución de problemas.
- Casos reales de estudiantes con bajo rendimiento asociado a mala alimentación.
- El papel de la familia en la consolidación de hábitos saludables como base del éxito escolar.
- Articulación entre escuela y familia en la promoción de estilos de vida saludables.
- Actividad de cierre: elaboración conjunta de un plan familiar de apoyo al rendimiento escolar mediante hábitos alimenticios.

#### Metodología:

Exposición dialogada, análisis de situaciones reales, lluvia de ideas, elaboración participativa de compromisos familiares. Se incluirán testimonios de docentes sobre casos positivos de mejoría académica vinculada a cambios en la alimentación.

#### Resultados esperados:

- Mayor conocimiento de los mecanismos que vinculan alimentación y aprendizaje.
- Implementación de acciones familiares para mejorar el entorno alimenticio en casa.
- Fortalecimiento del compromiso familiar con el proceso educativo de los hijos.
- Mejor comunicación entre docentes y familias sobre el impacto de la alimentación en el aula.

### **Acción 5. “Tres comidas con amor: rutinas nutricionales y bienestar familiar”**

Objetivo específico: fomentar en las familias la planificación e implementación de rutinas alimenticias que garanticen al menos tres comidas regulares al día, con equilibrio nutricional y participación de todos los miembros del hogar.

Forma organizativa: encuentro comunitario presencial, estilo conversatorio, con intervención de un médico nutricionista, en coordinación con el Ministerio de Salud Pública local.

Contenidos a desarrollar:

- Beneficios de mantener una rutina de alimentación organizada.
- Composición de un menú equilibrado en desayuno, almuerzo y cena.
- Consecuencias del ayuno prolongado, la omisión de comidas y los desórdenes alimenticios provocará una caída en el nivel de azúcar en la sangre o glucosa, que traerá como consecuencia de esto mareos, temblores, cansancio, desconcentración, desmayos, etc.
- Inclusión de productos locales y saludables en la dieta diaria. (plátano, yuca, chocho, camote, zapallo)
- Participación activa de los niños en la preparación de los alimentos como estrategia de educación nutricional.
- Recomendaciones del médico nutricionista sobre alimentación escolar y salud general.

Metodología:

Conversatorio inicial con exposición del especialista, seguido de mesas de diálogo familiar para el intercambio de experiencias. Se facilitarán plantillas para la planificación semanal de menús en familia. Se incluirá un espacio para preguntas personalizadas al profesional invitado.

Resultados esperados:

- Implementación de rutinas alimenticias estables en la mayoría de los hogares.
- Participación familiar activa en la planificación y preparación de comidas.
- Reducción de prácticas alimenticias irregulares como saltarse comidas o el consumo exclusivo de carbohidratos.
- Mayor conciencia sobre el equilibrio nutricional como base del bienestar físico y académico.

Nuestro país, Ecuador, por ser altamente agrícola nos ofrece alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales, como el camote, chocho, yuca, plátano, maíz, zapallo, etc; accesibles en costos y muy beneficiosos para nuestros niños y adolescentes.

En resumen, el diseño de la estrategia de capacitación familiar responde a la necesidad de fortalecer la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de octavo grado, desde un enfoque formativo, contextualizado y participativo. Las acciones

propuestas integran contenidos pertinentes, formas organizativas flexibles y recursos accesibles, con el fin de empoderar a las familias como agentes claves en la promoción de estilos de vida saludables que favorezcan el aprendizaje.

### **Validación de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes de 8vo grado de Educación Básica.**

Antes de la implementación de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes, se procedió inicialmente a su validación mediante el criterio de expertos, siguiendo la metodología de Rodríguez et al. (2021). Para ello, se seleccionaron cinco expertos en Educación Familiar, con experiencia en programas de formación y acompañamiento a familias en el contexto de la Educación General Básica. Esta validación permitió recoger aportes fundamentales para ajustar la propuesta antes de su ejecución.

La selección de los cinco expertos se basó en el análisis de dos coeficientes: el coeficiente de conocimiento, que mide el nivel de dominio del experto sobre la temática evaluada en una escala del 0 al 10, y el coeficiente de argumentación, que refleja su capacidad para sustentar sus criterios en igual escala. El promedio de los expertos fue de 9.4 en el coeficiente de conocimiento y de 9.2 en el coeficiente de argumentación, lo que garantiza un nivel elevado de competencia técnica y académica para la validación.

Los expertos completaron un cuestionario estructurado que permitió recoger sus valoraciones y sugerencias para optimizar la estrategia de intervención antes de su aplicación. Las valoraciones se expresaron tanto cualitativamente como cuantitativamente, lo cual facilitó el ajuste de ciertos contenidos, metodologías y enfoques. Las recomendaciones emitidas fueron analizadas cuidadosamente y se incorporaron en la versión final de la estrategia para asegurar su mayor pertinencia y efectividad.

La siguiente tabla muestra los resultados de la evaluación realizada por los expertos, en función de cinco criterios fundamentales: pertinencia, coherencia pedagógica, aplicabilidad en el contexto, relevancia metodológica e impacto esperado en la población estudiantil. Las valoraciones se hicieron en una escala del 1 al 10, existiendo una alta concordancia entre los expertos evaluadores.

Tabla 1. Resultados de las valoraciones emitidas por los expertos

<b>Criterios evaluados</b>	<b>Experto 1</b>	<b>Experto 2</b>	<b>Experto 3</b>	<b>Experto 4</b>	<b>Experto 5</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Pertinencia	10	9	9	10	9	9.4	0.49

Coherencia pedagógica	9	9	10	9	10	9.4	0.49
Aplicabilidad en el contexto	9	8	9	9	9	8.8	0.40
Relevancia metodológica	10	9	10	10	10	9.8	0.40
Impacto esperado en los estudiantes	10	10	9	9	10	9.6	0.49

El análisis de las valoraciones cuantitativas demuestra una alta consistencia y consenso entre los expertos, con medias generales que oscilan entre 8.8 y 9.8, y desviaciones estándar que no superan los 0.49. Esto refleja que las valoraciones no presentan dispersión significativa, lo que da cuenta de una visión compartida sobre la calidad, viabilidad e impacto de la estrategia diseñada.

En particular, el criterio de relevancia metodológica obtuvo la media más alta (9.8), lo cual indica que los expertos valoraron favorablemente el uso de diversas formas organizativas, el enfoque activo y la flexibilidad de las acciones. Por otra parte, el criterio de aplicabilidad en el contexto presentó la media más baja (8.8), aunque sigue estando en un rango alto, lo que sugiere que podrían requerirse ciertos ajustes adaptativos según las características particulares de cada familia o comunidad educativa.

Las recomendaciones generales emitidas por los expertos destacaron la importancia de reforzar los contenidos con materiales visuales accesibles para familias con distintos niveles de escolaridad, así como de garantizar la participación sostenida a través de seguimiento personalizado. También se propuso incorporar ejemplos concretos de menús con ingredientes locales y económicos, y fortalecer la articulación entre escuela y centro de salud.

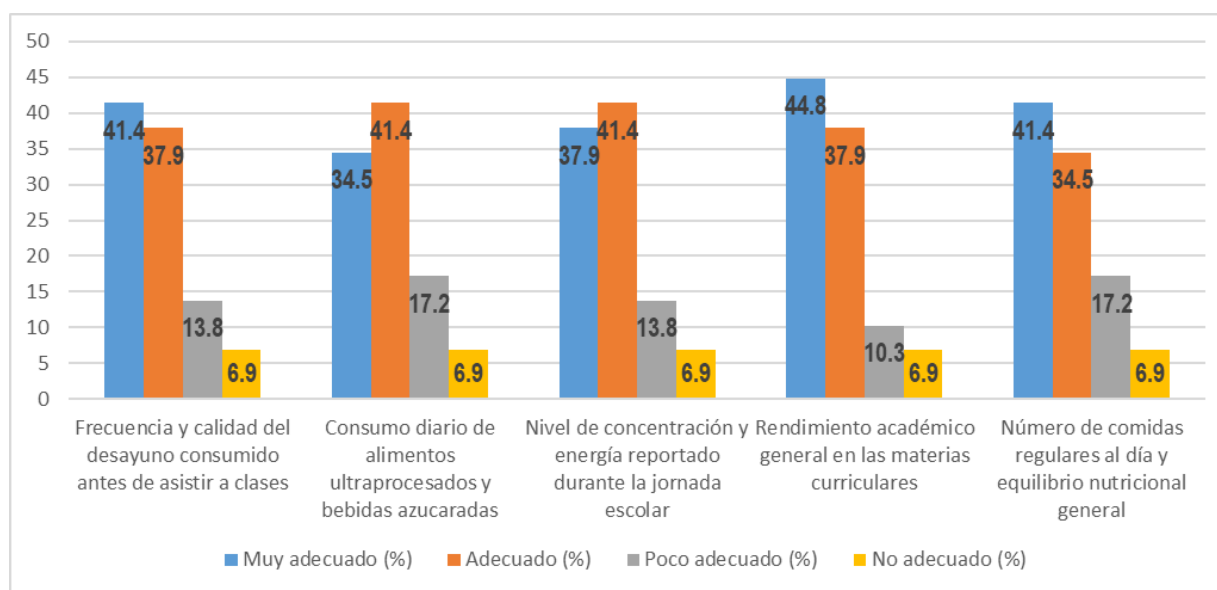
Estas sugerencias fueron consideradas en la reformulación final de la estrategia, incluyendo el rediseño de recursos didácticos más simples y visuales, la inclusión de guías prácticas adaptadas a las condiciones locales y la coordinación con el Ministerio de Salud para apoyar ciertas acciones. Así, se fortaleció el carácter inclusivo, práctico y realista del plan, aumentando su potencial de impacto y apropiación por parte de las familias beneficiarias.

Luego de la valoración por los expertos de la estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes, se realizó una mejora de su concepción a partir de las observaciones y recomendaciones emitidas por los especialistas. Posteriormente, se procedió a la implementación de la estrategia en la escuela “Ciudad de Zamora”, durante el periodo lectivo 2024-2025.

Recepción: 25-06-2025 / Revisión: 26-07-2025 / Aprobación: 30-08-2025 / Publicación: 27-09-2025

Posteriormente a la implementación de la estrategia de capacitación familiar, se procedió a su validación práctica mediante el desarrollo de la posprueba como parte del preexperimento. Esta etapa permitió valorar los cambios en los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar tras la aplicación de la estrategia en la práctica educativa. Para recolectar los datos necesarios se aplicó una encuesta a los estudiantes con los mismos ítems de la aplicada en la preprueba, solamente modificando su redacción. En la figura 2 se presentan los resultados cuantitativos de la posprueba.

Figura 2. Resultados cuantitativos de la aplicación de la encuesta a los estudiantes durante la posprueba (postest)



Fuente: elaboración propia

En cuanto al indicador, frecuencia y calidad del desayuno consumido antes de asistir a clases, el 41.4% de los estudiantes fue valorado como "muy adecuado", mientras que el 37.9% se ubicó en el criterio "adecuado". Solo el 13.8% fue catalogado como "poco adecuado" y apenas el 6.9% como "no adecuado". Estos resultados reflejan una mejora significativa en la incorporación del desayuno y almuerzo como hábito diario, y una aceptable calidad en la selección de los alimentos consumidos en esas comidas.

Respecto al consumo diario de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, se identificó que el 34.5% de los estudiantes presentó un nivel "muy adecuado", mientras que el 41.4% fue clasificado como "adecuado". Un 17.2% correspondió a la categoría "poco adecuado" y sólo el 6.9% fue catalogado como "no adecuado". Esto evidencia una reducción considerable en el

consumo de productos poco saludables, lo cual se atribuye a la concienciación familiar derivada de la estrategia.

En el indicador nivel de concentración y energía reportado durante la jornada escolar, se observa que el 37.9% de los estudiantes alcanzó un nivel "muy adecuado" y el 41.4% "adecuado". El 13.8% fue clasificado como "poco adecuado" y solo el 6.9% como "no adecuado". Estos datos demuestran una mejora en el desempeño cognitivo y físico durante las clases, asociado a mejores hábitos alimentarios.

En relación al rendimiento académico general en las materias curriculares, el 44.8% de los estudiantes se ubicó en el criterio "muy adecuado" y el 37.9% en "adecuado". Tan solo el 10.3% fue considerado "poco adecuado" y el 6.9% "no adecuado". Esta mejora refleja una correlación positiva entre el fortalecimiento de los hábitos alimenticios y el logro académico general de los estudiantes.

En cuanto al indicador número de comidas regulares al día y equilibrio nutricional general, el 41.4% fue evaluado como "muy adecuado" y el 34.5% como "adecuado". El 17.2% presentó una situación "poco adecuada" y solo el 6.9% fue clasificado como "no adecuado". Esto indica que la estrategia tuvo un impacto significativo en la regularidad alimentaria y en la diversificación nutricional del consumo diario.

Durante la validación se analizó además la media para comparar el rendimiento promedio de los participantes antes y después de la intervención, y la desviación estándar para medir la variabilidad de los datos y la consistencia de los resultados. En la tabla 2 se presentan los valores de la media y la desviación estándar de la preprueba y la posprueba.

Tabla 2. Estadígrafos comparativos de la preprueba y la posprueba

Indicadores	Media Preprueba	Desviación estándar Preprueba	Media Posprueba	Desviación estándar Posprueba
Frecuencia y calidad del desayuno consumido antes de asistir a clases.	2.28	0.94	3.14	0.76
Consumo diario de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas	1.93	0.89	3.03	0.74
Nivel de concentración y energía reportado durante la jornada escolar	2.28	0.89	3.10	0.76

Rendimiento académico general en las materias curriculares	2.45	0.92	3.21	0.69
Número de comidas regulares al día y equilibrio nutricional general	2.45	0.83	3.10	0.72

El análisis de la media permite evidenciar una mejora significativa en todos los indicadores evaluados. En el caso de la frecuencia y calidad del desayuno, la media pasó de 2.28 a 3.14, lo cual indica una mayor regularidad y mejor selección de alimentos en la primera comida del día. De igual forma, el indicador de consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas mejoró notablemente, pasando de 1.93 a 3.03, reflejando una disminución efectiva del consumo de productos no saludables.

El indicador de nivel de concentración y energía reportado también mostró un incremento positivo, con una media que pasó de 2.28 a 3.10, lo que sugiere mejores condiciones cognitivas y físicas para el aprendizaje. En el rendimiento académico general, el incremento de la media de 2.45 a 3.21 indica una evolución favorable del desempeño en las distintas asignaturas. Este resultado refuerza la relación directa entre alimentación saludable y rendimiento escolar.

Respecto al número de comidas regulares al día y equilibrio nutricional, la media pasó de 2.45 a 3.10. Este aumento refleja la internalización de hábitos saludables en la rutina diaria de los estudiantes y sus familias. En todos los casos, la reducción en la desviación estándar respecto a la preprueba indica una mayor homogeneidad de los resultados y un impacto más uniforme de la estrategia.

La validación experimental evidencia una mejora integral de los indicadores relacionados con los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar. La estrategia aplicada permitió fortalecer conductas alimentarias saludables y potenciar el desempeño académico de los estudiantes. Además, la consistencia en los resultados reflejada por la disminución en la desviación estándar confirma la efectividad general del aporte investigativo.

## Discusión

En el trabajo de Herrera, Romero y Parejo (2024), se reporta que, tras implementar una estrategia de acompañamiento familiar, el 45% de los estudiantes presentó hábitos alimenticios muy adecuados, porcentaje que guarda correspondencia con el 44.8% obtenido en esta investigación en el indicador de rendimiento académico. Asimismo, la reducción en el consumo de productos no saludables también fue notoria, en sintonía con el 34.5% registrado aquí en nivel muy adecuado para el consumo de alimentos ultraprocesados.

Por su parte, en el estudio de Jáuregui (2016), se identificó una incidencia positiva de los hábitos alimenticios sobre la atención en clase, destacando que el 40% de los estudiantes mejoró su nivel de concentración tras las intervenciones. En la presente investigación, se alcanzó un 37.9% en nivel muy adecuado y un 41.4% en adecuado, lo cual supera los resultados reportados por dicho autor, evidenciando un mayor impacto de la estrategia aplicada.

En el estudio de Solís (2012), se reportó que solo el 25% de los estudiantes consumía desayuno de forma adecuada luego de la intervención, un dato que contrasta con el 41.4% registrado en esta investigación en el mismo indicador. Esto sugiere una mejora significativa atribuible al enfoque familiar de la estrategia aquí implementada, que abordó tanto la frecuencia como la calidad del desayuno.

Bermúdez et al. (2022) identificaron que solo un 32% de los estudiantes evaluados en su estudio presentaba hábitos alimenticios adecuados tras la implementación de estrategias escolares. En cambio, en este trabajo se observó un 34.5% en nivel muy adecuado y 41.4% en adecuado respecto al equilibrio nutricional diario, lo cual indica un resultado sustancialmente superior, probablemente asociado al involucramiento activo de las familias.

En síntesis, los resultados alcanzados en la presente investigación superan en varios indicadores a los reportados en trabajos anteriores, lo que demuestra la efectividad de una estrategia centrada en la capacitación familiar. Esta comparación permite destacar el valor agregado de incluir a los padres y cuidadores como agentes activos en la formación de hábitos saludables, logrando mejores resultados en el rendimiento escolar del estudiantado.

## Conclusiones

- La participación de las familias en la formación de hábitos alimenticios saludables influye de manera directa en el rendimiento académico del estudiantado. Esta colaboración es indispensable para lograr una educación integral que contemple no solo el desarrollo cognitivo, sino también el bienestar físico y emocional. La corresponsabilidad educativa entre familia y escuela representa una vía efectiva para fortalecer las condiciones que permiten a los estudiantes aprender en mejores condiciones.
- La investigación se sustentó en un enfoque de investigación mixto, con nivel explicativo y diseño preexperimental con preprueba y posprueba. Estos elementos metodológicos permitieron cumplir el objetivo de la investigación: proponer una estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes de octavo grado de Educación General Básica de la escuela “Ciudad de Zamora”, en la provincia del Guayas, cantón Durán, Ecuador, en el periodo lectivo 2024-2025.
- Los resultados del diagnóstico inicial demostraron que los estudiantes presentaban deficiencias significativas en la relación entre sus hábitos alimenticios y su rendimiento

escolar. Esto evidenció la urgencia de proponer una estrategia de capacitación familiar que promueva mejoras sostenibles en la alimentación diaria como factor clave para potenciar el desempeño académico y el bienestar general del estudiantado.

- La estrategia de capacitación familiar fue estructurada considerando las condiciones del entorno escolar y familiar, así como la relevancia de la educación alimentaria en el contexto educativo. Cada acción ha sido diseñada con objetivos claros, metodologías activas y enfoque integral, lo que garantiza su pertinencia pedagógica y funcionalidad. Este diseño busca generar conciencia, compromiso y transformación en las prácticas familiares que inciden directamente en el rendimiento académico del estudiantado.
- La estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en estudiantes resultó efectiva, como lo demuestran los incrementos en las medias de los indicadores y la reducción de la variabilidad. El impacto positivo alcanzado sugiere la pertinencia de continuar promoviendo iniciativas similares que articulen el rol de la familia con los procesos educativos.

## Referencias bibliográficas

- Ayala Camalle, R. I. (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental. <https://repositorio.utc.edu.ec/items/d1c52589-660b-4157-8b28-2720e9c619ac>
- Bermúdez Hernández, M. V., Bojorge Borja, Y. F., Cordon Marín, S. M., Nieto Pérez, A., Peralta Muñoz, E. T., & Suárez Ballén, A. C. (2022). *Estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de adolescentes en la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá* (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual).
- Bravo Cabezas, D. L., Carrión Toro, S. L., Lozada Pazmiño, J. V., Reino Cherrez, F. S., & Varela Morán, K. M. (2024). *Diseño de un recurso didáctico digital interactiva para fortalecer la educación nutricional en estudiantes de educación básica en Quito, Ecuador* (Doctoral dissertation, QUITO/UIDE/2024).
- Celis, K. S. A. (2021). Problematización de los hábitos alimentarios con relación al rendimiento escolar de los estudiantes de 9B y 9C del colegio CAFAM. *Bio-grafía*, 14(27), 46-60.
- Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Arias-Huaco, Y. M., Pujaico-Espino, J. R., Larico-Uchamaco, G. R., & Huamani-Calloapaza, T. C. (2024). Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal. *Retos*, 61, 1080-1090.
- Fernández Cobas, L. C., Borrero Rivero, R., & Vega Marín, M. G. (2022). Validación de un instrumento para el diagnóstico de estrategias institucionales de enfrentamiento al cambio climático. *Opuntia Brava*, 14(4).

- Galicia Rodríguez, A. G., Herrera Gutiérrez, S. A., Herrera Medrano, A. M., Acuña Ruiz, A., Ayala Aguilera, J. I., & Castro Lugo, M. P. (2022). La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Acta universitaria*, 32.
- Guanoluisa Lema, A. P. (2022). La alimentación en el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Canadá” de la comunidad de Colaguango, cantón Latacunga.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill México.
- Herrera, J. P. T., Romero, N. M. R., & Parejo, E. E. V. (2024). Estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 15(3), 313-340.
- Jáuregui, R. S. (2016). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas de Básica Primaria. *Conocimiento, Investigación Y Educación CIE*, 2(2).
- Lugmaña, E. M. C., Alban, A. M. S., Silva, V. E. R., Cela, H. P. P., & Guevara, A. C. M. (2025). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas del Tercer Año de Educación General Básica en la Ciudad de Quito en el Año lectivo 2024-2025. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 5(1), 2980-3000.
- Mendoza Medina, A. Y. (2021). Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(2).
- Mora Maquilon, V. M., & Rodríguez Arteaga, E. F. (2023). *Relación de los hábitos alimentarios y rendimiento escolar en niños de 6 a 10 años en la Escuela Fiscal Mixta Barreiro en la ciudad de Babahoyo en el periodo junio-octubre 2023* (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2023).
- Peña, A. E. M., Moncayo, A. G., Fernández, J. D. R., Alvarado, M. C. T., & Mera, S. M. G. (2024). Afectación de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños de Primer Grado. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 5677-5691.
- Polanco Monteros, E. P. (2023). *Estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio* (Master's thesis, Quito: Universidad Tecnológica Indoamérica).
- Rodríguez Medina, M. A., Poblano-Ojinaga, E. R., Alvarado Tarango, L., González Torres, A., & Rodríguez Borbón, M. I. (2021). Validación por juicio de expertos de un instrumento de



Recepción: 25-06-2025 / Revisión: 26-07-2025 / Aprobación: 30-08-2025 / Publicación: 27-09-2025

evaluación para evidencias de aprendizaje conceptual. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22).

Saire Alfaro, C. I. (2024). Hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5º de primaria de una institución educativa del callao. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_63d0bc6ec2a716c528b04214b8be2e3b](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_63d0bc6ec2a716c528b04214b8be2e3b)

Solís, M. M. S. (2012). Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios En el rendimiento escolar de los niños y niñas de primero a cuarto año de las escuelas fiscales del cantón Milagro. *Revista Ciencia UNEMI*, 5(8), 21-34.