



**UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR**

**REPÚBLICA DEL ECUADOR**

**MAESTRIA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO  
ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TEMA: PROYECTO INTERDISCIPLINARIO  
PARA DESARROLLAR HÁBITOS DE  
ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE  
CUARTO AÑO DE BÁSICA ELEMENTAL**

**AUTORAS:**

**Lcda. Estela Jacqueline Mendoza Acosta  
Lcda. Jenny Marisol Mendoza Acosta**

**TUTORA:**

**Ph. D. VILMA NOEMÍ STOMER NAVARRO**

**LORETO, 2025**

## **DEDICATORIA**

Dedicamos nuestra tesis a nuestro padre que ha sabido formarnos con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual nos ha ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles.

A nuestra madre que desde el cielo nos ilumina para seguir adelante con nuestros proyectos, nos formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, nos motivaron constantemente para alcanzar nuestros anhelos.

También dedicamos a nuestros hijos quienes han sido nuestra mayor motivación para nunca rendirnos en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para ellos.

## **AGRADECIMIENTO**

El principal agradecimiento a Dios quien nos ha guiado, brindado salud, capacidad y nos ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A nuestra familia por su comprensión y estímulo constante, además del apoyo incondicional a lo largo de nuestros estudios.

Y a todas las personas que de una y otra forma nos apoyaron en la realización de este trabajo.

## **RESUMEN**

Los hábitos alimenticios son la base de un adecuado desarrollo y crecimiento en el infante, garantizando la absorción de nutrientes óptimos para alcanzar el peso y talla recomendados. La nutrición juega un rol fundamental para el aprendizaje, debido a que promueve el ámbito cognitivo y motor para ejecutar actividades y tareas diarias. En los últimos años el consumo de snacks, comida rápida y alimentos altos en sal, azúcar y componentes dañinos por parte de infantes, ha provocado problemas de peso como la obesidad y la desnutrición. Los padecimientos mencionados podrían conllevar otros problemas adyacentes, la aparición de enfermedades físicas y mentales, y disminuir la calidad de vida de niños/as. El presente estudio surge a partir del reconocimiento de los factores mencionados y la necesidad de implementar estrategias para fomentar hábitos alimenticios saludables. La investigación se establece en la población de niños/as de cuarto año de educación general básica, cuya edad promedio es de 7 a 8 años, una etapa central para el desarrollo físico y mental. La metodología utilizada se basa en un proceso de observación que permitió identificar ciertos hábitos que inciden en el consumo de snacks, comida rápida y golosinas, grupos de alimentos que en exceso podrían ser perjudiciales para la salud. Al mismo tiempo, se identifica la importancia de fortalecer las medidas educativas, pedagógicas, disciplinares, físicas y socioculturales para promover una alimentación saludable. De esta forma, se plantea una propuesta encaminada a concientizar sobre los hábitos alimenticios saludables mediante herramientas ya actividades que fomenten la creatividad, la motivación e interés por parte de los estudiantes y su entorno familiar. Por lo tanto, se busca establecer una mejora en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

## **ABSTRACT**

Eating habits are the basis of proper development and growth in the infant, ensuring optimal absorption of nutrients to reach the recommended weight and size. Nutrition plays a key role in learning, because it promotes the cognitive and motor realm to perform daily activities and tasks. In recent years, the consumption of snacks, fast food and foods high in salt, sugar and harmful components by infants has caused weight problems such as obesity and malnutrition. The above-mentioned conditions could lead to other related problems, the appearance of physical and mental illnesses, and decrease in quality of life for children/s. The present study arises from the recognition of the aforementioned factors and the need to implement strategies to promote healthy eating habits to ensure proper growth and development in the children/s. The research is based on the population of children in the fourth year of basic general education, whose average age is 7 to 8 years, a central stage for physical and mental development. The methodology used is based on an observation process that identified certain habits that affect the consumption of snacks, fast food and sweets, groups of foods that in excess could be harmful to health. At the same time, it identifies the importance of strengthening educational, pedagogical, disciplinary, physical and socio-cultural measures to promote healthy eating. Thus, a proposal is made to raise awareness about healthy eating habits through tools and activities that encourage creativity, motivation and interest on the part of students and their family environment. Therefore, the aim is to establish an improvement in the students' eating habits.

## Índice

<b>RESUMEN</b> .....	7
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
Justificación del problema.....	11
Precisión del tema.....	13
Objeto de la investigación.....	13
Objetivo general .....	13
Preguntas de investigación.....	14
Objetivos específicos.....	14
<b>CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO</b> .....	15
1.1. Términos y/o categorías fundamentales que serán analizados en el marco teórico de la investigación .....	15
<i>Teoría Social-Cognitiva</i> .....	19
Hábitos de alimentación saludables.....	19
Importancia de los hábitos alimenticios saludables en la infancia .....	19
Educación para la salud y la nutrición en el contexto escolar.... <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Objetivos de la educación nutricional.....	20
Enfoques y estrategias .....	20
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	26
<b>METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTUDIO DIAGNÓSTICO</b> .....	26
2.1. Conceptualización y operacionalización de las variables y categorías .....	26
2.3. Declaración y justificación del tipo de investigación .....	27
2.4. Presentación De Resultados .....	31
2.5. Resultados de la aplicación de la ficha de observación .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	56
3.1. Proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto año de básica elemental .....	56
3.1.2. Objetivo General.....	56
3.1.3. Etapas del Proyecto Interdisciplinario .....	57
3.1.4. Análisis de conocimientos previos y necesidades.....	57
3.1.5. Resultados obtenidos con la aplicación del proyecto.....	67
<b>CONCLUSIONES</b> .....	85
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	86
Referencias.....	87
<b>ANEXOS</b> .....	92

## Índice de Figuras

Figura 1 .....	31
Figura 2 .....	31
Figura 3 .....	32
Figura 4 .....	32
Figura 5 .....	34
Figura 6 .....	34
Figura 7 .....	35
Figura 8 .....	35
Figura 9 .....	36
Figura 10 .....	37
Figura 11 .....	38
Figura 12 .....	39
Figura 13 .....	39
Figura 14 .....	40
Figura 15 .....	41
Figura 16 .....	42
Figura 17 .....	43
Figura 18 .....	43
Figura 19 .....	44
Figura 20 .....	45
Figura 21 .....	46
Figura 22 .....	47
Figura 23 .....	47
Figura 24 .....	48
Figura 25 .....	49
Figura 26 .....	50
Figura 27 .....	50
Figura 28 .....	68
Figura 29 .....	69
Figura 30 .....	69
Figura 31 .....	70
Figura 32 .....	71
Figura 33 .....	71
Figura 34 .....	72
Figura 35 .....	73
Figura 36 .....	74
Figura 37 .....	75
Figura 38 .....	76
Figura 39 .....	76
Figura 40 .....	77
Figura 41 .....	78
Figura 42 .....	79
Figura 43 .....	80
Figura 44 .....	81
Figura 45 .....	81
Figura 46 .....	82
Figura 47 .....	83

## INTRODUCCIÓN

### **Justificación del problema**

La justificación de este proyecto interdisciplinario se fundamenta en la creciente preocupación por parte de las instituciones internacionales y estatales, organizaciones no gubernamentales y población en general acerca de los altos índices de obesidad y problemas de salud relacionados con la alimentación que afectan a la población, especialmente a los niños y jóvenes. La Unicef, en uno de sus últimos informes asegura que uno de cada cuatro niños y niñas vive en una situación de pobreza alimentaria extrema o grave debido a las grandes desigualdades, los conflictos armados y las crisis climáticas (UNICEF, 2024). Asegura que cerca de 181 millones de infantes menores de 5 años padecen emanación, una forma letal de la desnutrición, siendo los más afectados algunos estados de África Subsahariana y los países actualmente en conflicto bélico en el Medio Oriente (UNICEF, 2024).

Uno de los objetivos precisamente que plantea esta organización mundial, está llamando a los gobiernos y entidades educativas a transformar los sistemas alimenticios de los cuales los niños y niñas disponen hoy, pues es necesario diversificarlos en función de una nutrición adecuada, saludable, más accesible y asequible. Exhorta a aprovechar al máximo las capacidades de los sistemas y servicios sanitarios en función de una educación alimenticia y prevenir la mal nutrición desde las edades tempranas por su incidencia negativa en la salud en general y los procesos cognitivos (UNICEF, 2024).

La contextualización del problema surge por una creciente industria alimenticia que ha determinado ciertos productos y tendencias de consumo poco saludables, siendo los preferidos de niños y niñas. En este contexto, las tendencias por la grasas procesadas y exceso de calorías es la base de ciertos alimentos predilectos como los chocolates, golosinas y snacks. En este sentido, la alimentación tradicional se ha visto atravesada por un creciente mercado que busca enganchar a los infantes mediante productos de fácil y rápido consumo, así como costos accesibles.

La alimentación adecuada en la infancia es crucial para el crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. En muchos países, los problemas de nutrición, como la obesidad y la desnutrición, han alcanzado niveles alarmantes (Unicef, La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF, 2019), lo que subraya la necesidad de intervenciones educativas efectivas que promuevan hábitos

alimenticios saludables desde una edad temprana. La implementación de un proyecto interdisciplinario puede abordar esta problemática desde diversas perspectivas, integrando conocimientos de nutrición, educación, psicología y sociología, lo que permite una comprensión más holística de los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes (Cortez & Pérez, 2023).

El enfoque interdisciplinario es innovador en el ámbito educativo, ya que permite la colaboración entre diferentes disciplinas para abordar un problema complejo (Begoña & Rodríguez, 2024) como la alimentación infantil. Este tipo de proyectos no solo se centra en la transmisión de información, sino que también busca involucrar a los estudiantes en actividades prácticas que fomenten la reflexión crítica sobre sus elecciones alimentarias. La actualidad científica respalda la necesidad de tales enfoques, ya que se ha demostrado que la educación alimentaria puede tener un impacto significativo en la modificación de comportamientos y en la promoción de estilos de vida saludables (Espejo et al., 2022).

En el caso del Ecuador, se ha observado que un 36.8% de niños menores de 5 años aun padecen de desnutrición crónica. (Consejo Consultivo para la prevención y reducción de la Desnutrición Crónica Infantil, 2024). De igual modo se ha observado un aumento preocupante en los casos de enfermedades como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, las cuales tienen una estrecha relación con los hábitos alimenticios poco saludables (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Conforme lo mencionado, se ha desarrollado varias acciones encaminadas a la mejora de las condiciones alimenticias en la etapa infantil. Mediante la “Estrategia Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil” se ha logrado la implementación de mecanismos de deducibilidad y de captación de fondos para revertir esta situación. También en el informe se reconoce el papel de la educomunicación asociados a estrategias de cambios de comportamientos mediante campañas nacionales centradas en la importancia vital de la nutrición infantil. Del mismo modo que en el aspecto normativo desde las localidades municipales se ha logrado avanzar con ordenanzas dirigidas a mejorar la situación de desnutrición en más de 30 cantones (Consejo Consultivo para la prevención y reducción de la Desnutrición Crónica Infantil, 2024).

### **Planteamiento del problema**

El problema que aborda este proyecto interdisciplinario se centra en los hábitos de alimentación saludable entre los estudiantes de cuarto año de básica elemental. En estas edades, los niños comienzan a adquirir mayor autonomía en la toma de decisiones

sobre su alimentación, lo que los vuelve más vulnerables a la influencia de publicidad y a la adopción de patrones alimenticios poco saludables. Diversos estudios han demostrado que en esta etapa del desarrollo existe una estrecha relación entre una dieta balanceada o una alimentación saludable y el rendimiento académico, con el estado nutricional de los infantes, el crecimiento y el desarrollo.

Herrán y Arévalo (2023) también se interesan por los hábitos alimenticios en la edad infantil con el objetivo de evaluar la relación entre las prácticas parentales de alimentación y los conocimientos nutricionales de los padres y los hábitos de alimentación infantil. Fue un tipo de estudio observacional con un diseño transversal correlacional, donde se estudiaron más de 1000 niños y niñas en las edades primarias. Los resultados demostraron al igual que otras investigaciones, que los niños ingieren frecuentemente alimentos ultraprocesados, con azúcares, grasas en grandes cantidades en detrimento de los alimentos nutritivos y de una ingesta balanceada de frutas, vegetales y proteínas. Los autores demuestran efectivamente la relación entre las prácticas parentales, el consumo de alimentos y las prácticas autoritarias o permisivas que impulsan este tipo de conductas en los niños y niñas.

La realidad descrita por los especialistas antes mencionados no dista mucho del contexto de la Unidad Educativa Municipio de Loreto del cantón Loreto y provincia de Orellana. Un estudio exploratorio realizado, que contó con la aplicación de una encuesta a estudiantes cuarto año de básica elemental de esta escuela arrojó inicialmente como principales cuestiones a observar por las investigadoras, que más del 50% de los niños y niñas carecen de conocimientos y habilidades sobre la temática.

Se establece la pregunta ¿cómo fomentar hábitos alimenticios saludables en niños de cuarto año de básica a través de un proyecto interdisciplinario?

### **Precisión del tema**

El proyecto de investigación busca abordar de manera integral la problemática de los hábitos alimenticios de los estudiantes de cuarto año de básica elemental, a través del desarrollo de un programa interdisciplinario que les permita adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para adoptar una alimentación saludable.

### **Objeto de la investigación**

Hábitos alimenticios en estudiantes de cuarto año de educación básica elemental

### **Objetivo general**

Desarrollar un proyecto interdisciplinario basado en estrategias pedagógicas para

fortalecer el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición equilibrada en estudiantes de cuarto año de educación básica elemental.

### **Preguntas de investigación**

¿Cuáles son los hábitos alimenticios y los conocimientos sobre nutrición que presentan los estudiantes de cuarto año de básica elemental?

¿Cómo el proyecto interdisciplinario incide en el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición saludable de los estudiantes de cuarto año de básica elemental?

¿Cuál es el aporte de un proyecto interdisciplinario en el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición saludable de los estudiantes de cuarto año de básica elemental?

### **Objetivos específicos**

Diagnosticar los hábitos alimenticios y conocimientos sobre nutrición de los estudiantes de cuarto año de básica elemental, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas.

Elaborar un proyecto interdisciplinario integrando actividades de aprendizaje en diferentes áreas para el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición saludable de los estudiantes de cuarto año de básica elemental.

Validar la relevancia teórica y viabilidad práctica del proyecto interdisciplinario mediante el criterio de expertos para contribuir al desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición saludable de los estudiantes de cuarto año de básica elemental.

**Variable Independiente:** proyecto interdisciplinario basado en estrategias pedagógicas.

**Variable Dependiente:** desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición equilibrada en los estudiantes de cuarto año de básica elemental.

## **CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Términos y/o categorías fundamentales que serán analizados en el marco teórico de la investigación**

#### **Antecedentes Investigativos**

El problema que aborda este proyecto interdisciplinario se centra en los hábitos de alimentación saludable entre los estudiantes de cuarto año de básica elemental. En estas edades, los niños comienzan a adquirir mayor autonomía en la toma de decisiones sobre su alimentación, lo que los vuelve más vulnerables a la influencia de publicidad y a la adopción de patrones alimenticios poco saludables. Diversos estudios han demostrado que en esta etapa del desarrollo existe una estrecha relación entre una dieta balanceada o una alimentación saludable y el rendimiento académico, con el estado nutricional de los infantes, el crecimiento y el desarrollo.

La investigación de Ibarra et al. (2019) constituye un antecedente importante para quienes los hábitos alimenticios inciden directamente en el rendimiento académico. Con una investigación de tipo descriptivo y de corte transversal estudiaron los hábitos alimenticios de más de 2000 estudiantes. Entre los principales resultados obtenidos aseguran que los estilos de vida saludables son claves para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y el deterioro de los procesos cognitivos, la memoria y la atención. Según estos especialistas se ha demostrado que los estudiantes que regularmente realizan tres comidas esenciales (desayuno, almuerzo y comida) tienen un mejor rendimiento que los que no lo hacen, principalmente el desayuno.

En este mismo sentido, Polo e Iñiguez (2019) después de estudiar a 70 niños y 69 madres, a directivos y administrativos de diferentes escuelas, demuestran cómo inciden las familias, las costumbres y la dimensión económica en los hábitos alimenticios de niñas y niños. Así como los gustos por las confituras, dulces y refrescos enlatados o instantáneos antes que la leche o otros alimentos más nutritivos en la conducta. También resaltan la importancia del desayuno o primera comida para el aprendizaje, consideran que este tipo de estudios posee un carácter multidimensional y multidisciplinar.

El trabajo de maestría de Álvarez (2023) se propuso estudiar la relación de los hábitos alimentarios con el estado de nutrición de niños y niñas comprendidos entre los 3 y 5 años de edad. Mediante un estudio de carácter descriptivo-correlacional no experimental, estudió

115 niños y sus madres para conocer los factores sociales y hábitos alimenticios más frecuentes, así como la antropometría de cada uno de ellos para realizar el diagnóstico inicial. Esta autora demuestra que, los hábitos alimentarios se asocian con el estado nutricional de los niños. Reconoce el aumento de la desnutrición, al mismo tiempo que la obesidad y el sobrepeso por los malos hábitos alimenticios, en las familias.

Herrán y Arévalo (2023) también se interesan por los hábitos alimenticios en la edad infantil con el objetivo de evaluar la relación entre las prácticas parentales de alimentación y los conocimientos nutricionales de los padres y los hábitos de alimentación infantil. Fue un tipo de estudio observacional con un diseño transversal correlacional, donde se estudiaron más de 1000 niños y niñas en las edades primarias. Los resultados demostraron al igual que otras investigaciones, que los niños ingieren frecuentemente alimentos ultraprocesados, con azúcares, grasas en grandes cantidades en detrimento de los alimentos nutritivos y de una ingesta balanceada de frutas, vegetales y proteínas. Los autores demuestran efectivamente la relación entre las prácticas parentales, el consumo de alimentos y las prácticas autoritarias o permisivas que impulsan este tipo de conductas en los niños y niñas. Concluyen que la alimentación es un fenómeno complejo que amerita la atención y el trabajo mancomunado de todos, familiares, docentes, amigos, entre otros.

En el contexto local, Vera et al., (2023) se propusieron identificar los conocimientos que tienen los padres acerca de los hábitos alimenticios de niños de entre 4 a 6 años de la provincia de Santa Elena, Ecuador. Con un enfoque cuantitativo, desarrollaron una investigación de campo, con alcance descriptivo y diseño no experimental y un muestreo casual de padres de familia para conocer sus actitudes ante este tema con sus hijos e hijas. En estudio demostró que ellos tienen conocimientos acerca del tema; sin embargo, el control sobre sus hijos es insuficiente, por lo cual el consumo de alimentos procesados, de comidas poco nutritivas es elevado en detrimento de una dieta equilibrada. Desconocen los menús escolares restándole importancia a los mismos. Situación que incide en la salud física y en los procesos cognitivos de los niños y niñas desde las edades tempranas.

### **Marco Normativo y Legal**

El derecho de las personas, en especial de los niños y niñas a una alimentación y nutrición saludable se encuentra reflejado en las normativas universales desde las primeras décadas del siglo XX. La preocupación por este tema se incrementa cada vez más y es

obligación de los estados aunar los esfuerzos para garantizar las infraestructuras necesarias en relación con la materialización del mismo, en cada país. Desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), se define el derecho a una alimentación sana, como un pilar esencial para el desarrollo de las naciones, en especial de las regiones subdesarrolladas. A este esfuerzo se suman otras legislaciones como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Convenio de Ayuda Alimentaria, la Declaración Universal sobre la Erradicación del Hambre y la Malnutrición, la Declaración Mundial sobre la Nutrición, la Declaración sobre el Derecho al Desarrollo, entre otros. Aunque estas normativas garantizan de alguna manera este derecho inalienable, se consideró necesario promulgar la “Ley Marco sobre la Alimentación y Nutrición Adecuada Escolar”, dadas las afectaciones cerebrales y cognitivas que conlleva la malnutrición en las edades infantiles (Rivas, 2013).

En este apartado se debe referenciar también como parte del marco normativo de la alimentación saludable en la infancia, la Estrategia de Nutrición de UNICEF para el período de 2020-2030. La misma establece como prioridad estratégica, la necesidad de ayudar a los gobiernos nacionales a defender el derecho de todos los niños y niñas a una nutrición adecuada y acabar radicalmente con la malnutrición. La visión de esta estrategia se basa en la consecución de un mundo de derechos a la nutrición saludable de todos los niños y niñas.

Las esferas de resultados de la estrategia apuntan hacia 6 resultados: la nutrición en la primera infancia, la nutrición en la etapa intermedia de la infancia y la adolescencia, la nutrición materna, nutrición y atención de los niños y niñas con desnutrición aguda, nutrición materno infantil en la acción humanitaria y las alianzas y gobernanza en favor de la nutrición (UNICEF, 2020).

En el contexto ecuatoriano existen varias normativas jurídicas encargadas de refrendar el derecho a una alimentación saludable para todos los ciudadanos. Específicamente la Constitución de la República del Ecuador en su Artículo 13 contempla el derecho al “acceso seguro y permanente a los alimentos sanos, suficientes y nutritivos” sobre todo a aquellos de producción nacional y en correspondencia con la diversidad cultural e identidades y tradiciones culturales (Asamblea Nacional, 2008).

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria también refrenda el derecho a una alimentación saludable y establece los mecanismos mediante los cuales el

Estado debe cumplir con su obligación, es decir, garantizar la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos

La Ley Orgánica de Alimentación Escolar, aprobada sobre las bases de los objetivos y demandas de las declaraciones internacionales, también establece el derecho a la alimentación y nutrición de manera sostenible de las niñas, niños y adolescentes en edad escolar, para el disfrute de una vida digna, sana y activa. Dictamina que el interés superior del niño es un principio que está orientado a satisfacer el ejercicio efectivo del conjunto de sus derechos y aplica a todas las autoridades públicas y privadas (Gobierno de la República del Ecuador, Ley Orgánica de Alimentación Escolar, 2020).

### **Bases teóricas de los hábitos de alimentación en niños y adolescentes**

En el estudio realizado, se referencian varias teorías que sustentan el análisis de los hábitos de alimentación en niños y adolescentes. Son enunciadas esencialmente las teorías de modificación de conductas, de autodeterminación y social cognitiva.

#### **Teoría de modificación de conductas**

La teoría de la modificación de la conducta de Skinner es ampliamente conocida. Se centra en el cambio de comportamientos mediante una intervención especializada que intenta modificar conductas no deseadas. Para ello utiliza técnicas, estrategias y herramientas que posibilitan el autocontrol, el bienestar y el perfeccionamiento permanente del sujeto (Álvarez et al., 2024). Otros autores consideran que la modificación de conducta se refiere a la aplicación de principios de aprendizaje para eliminar, atenuar o transformar conductas no adaptativas que producen sufrimientos, malestares, problemas por déficit o excesos (Moreno, 2021).

#### **Teoría de la autodeterminación**

Teoría descrita y definida por Ryan y Deci la cual sustenta que la motivación humana influencia la conducta de los seres humanos quienes tienen la capacidad y posibilidad de decidir voluntariamente qué hacer y cómo hacerlo. La autodeterminación no es más que el grado en que el propio ser humano dirige su conducta mediante las motivaciones más internas que posee. No depende tanto lo que se hace, de elementos ambientales sino de los mecanismos internos que se poseen y que permiten materializar una acción. Es importante pues tanto lo que nos viene del ambiente como lo innato y lo impulsivo (Castillero, 2018). En esta dirección se deben considerar las necesidades innatas de competencia, autonomía.

## **Teoría Social-Cognitiva**

Desarrollada por Albert Bandura enfatiza en la influencia de factores personales, afectivos, biológicos, ambientales en la determinación del comportamiento en dependencia del aprendizaje observacional, autoeficacia, determinismo recíproco y la autorregulación. (Esquivel, 2024). Según esta teoría, las personas aprenden nuevos comportamientos a partir de la observación de modelos sociales relevantes. Esto significa que, al observar la conducta de una persona, el observador puede elegir replicar el modelo conductual o no (Torre S. d., 2024).

A la luz de la propuesta de un proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación en los estudiantes de cuarto año de básica elemental, no se trata entonces de sustentar las acciones del mismo desde una única teoría. Por consiguiente, se deberá compendiar lo mejor de las tres teorías básicas y concebir un proyecto capaz de utilizar técnicas, estrategias y herramientas que posibilitan el autocontrol, el bienestar y el perfeccionamiento permanente del sujeto sustentado en la motivación, la autodeterminación y el aprendizaje observacional. Así podrá contribuir al desarrollo de hábitos alimenticios saludables y una verdadera educación nutricional que disminuya los niveles de obesidad y malnutrición en los estudiantes.

## **Hábitos de alimentación saludables**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define una alimentación saludable como aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantener su salud, bienestar y un desempeño adecuado. Se recomienda consumir una variedad de alimentos, principalmente de origen vegetal, y limitar el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas (OMS, 2018).

## **Importancia de los hábitos alimenticios saludables en la infancia**

Diversos estudios han demostrado que la adopción de hábitos alimenticios saludables desde la infancia tiene un impacto positivo en el crecimiento, desarrollo y estado de salud a corto y largo plazo de los niños, niñas adolescentes, jóvenes y adultos. Trabajar por una alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la

obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Una dieta saludable en todas sus formas prolonga la esperanza de vida de las nuevas generaciones y con ello dota a las naciones de mayor sostenibilidad (OMS, 2018).

Varias instituciones de salud y educativas se ocupan de garantizar hábitos alimenticios adecuados en la población. Refieren de diversas formas los riesgos de conductas inadecuadas en este sentido. Las dietas no saludables, la falta de ejercicios físicos sistemáticos, la malnutrición, son temas recurrentes en la contemporaneidad. Se estima que cerca de 1900 millones de personas padecen sobrepeso, mientras que 462 millones tienen bajo peso (OMS, 2018). Los hábitos saludables inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de cada persona, de lo contrario, su ausencia provoca como ya se ha reiterado anteriormente, problemas de salud y el deterioro de la calidad de vida con padecimientos como la hipertensión arterial, diabetes y dislipemia (Fuente, 2023).

### **Objetivos de la educación nutricional**

La educación nutricional, en la medida que se fortalece como un campo emergente del conocimiento tanto en la medicina como en la educación define sus objetivos y enuncia los principios que para la enseñanza de buenos hábitos alimentarios deben cumplirse fundamentalmente, en las instituciones educativas.

Para 2023, se concibe que el objetivo general de la educación nutricional es lograr que las personas modifiquen sus hábitos y realicen elecciones saludables de alimentos de forma cada vez más consciente y mantenga estos cambios en el tiempo de forma indeterminada. Para conseguirlo es necesario que las personas tengan conocimientos básicos sobre nutrición y alimentación. Pero también es importante conocer los hábitos y costumbres de las personas para concertar el proceso de aprendizaje a sus necesidades (Grupo Recolectas, 2023).

De acuerdo con este último, el proyecto interdisciplinario que se propone apunta sobre todo a la modificación de las conductas de los estudiantes de 4to año de básica elemental respecto, a la ingestión de alimentos nutritivos y mejorar así los procesos.

### **Enfoques y estrategias**

#### **Enfoques y estrategias pedagógicas para la educación nutricional en las escuelas**

La Unesco (2024) recomienda integrar la educación para la salud y la nutrición de manera transversal en el currículo escolar, en los planes de estudio, a través de la implementación de proyectos interdisciplinarios, actividades prácticas y la participación activa de los estudiantes, proporcionar comidas escolares nutritivas y garantizar el acceso a los servicios sanitarios. Además, destaca la importancia de promover un entorno escolar que facilite y apoye la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Pinto y Balderas (2022) reconocen la existencia del enfoque nutricionista de la educación alimentaria. Para estos especialistas este enfoque se basa en que las personas aprendan a mejorar la elección de su dieta sobre las bases del conocimiento que hayan adquirido. Para ellos cada persona debe aprender y tener los conocimientos necesarios que le permitan tomar las decisiones adecuadas ante su dieta. Sobre las bases del mismo se desarrollan estrategias pedagógicas para la educación nutricional, entre las que sobresalen: las estrategias conductistas, constructivistas y la del enfoque sociocultural. Estrategia conductista: se manifiesta en un proceso de enseñanza- aprendizaje intervencionista que refiere la introducción informativa y a la práctica- evaluativa (Pinto & Balderas, 2022).

Estrategia constructivista: desde esta estrategia los conocimientos derivados de la educación nutricional se complementan contrastan o eliminan ante nuevo referente del conocimiento, dígame adultos, familiares, docentes y otros. Fomenta que el bienestar propio depende e influye en la comunidad (Sepp & Hoijer, 2016).

Estrategia sociocultural: consistente en educar a las personas en el cuidado de su salud mediante el consumo de alimentos nutritivos de forma balanceada. Desde este enfoque los contenidos de la educación son considerados como dispositivos escolares para lograr aprendizajes significativos (De la Cruz, 2018).

#### Interdisciplinariedad en la Educación

Hoy en día uno de los principales problemas del aprendizaje es el insuficiente enfoque interdisciplinario en las clases. La interdisciplinariedad supone tener en cuenta las aportaciones científicas de las diversas disciplinas, es decir, supone la integración de saberes y de procedimientos para el diseño de estrategias y procedimientos. La interdisciplinariedad reconoce el trabajo en equipo, las relaciones, la intersectorialidad para mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje. Tener en cuenta las dimensiones epistemológica, psicológica, sociológica y didáctica para entender el mundo y actuar transformadoramente (Bell et al.,

2022).

Desde la dimensión epistemológica la interdisciplinariedad requiere de contextualización de los acontecimientos, fenómenos y procesos estudiados, de la utilización de fuentes diversas que permitan razonar y asumir integradamente el conocimiento. Sociológicamente implica tomar a la sociedad como fuente y marco de acción verificándose la utilidad social y significación del conocimiento aprendido. La dimensión psicológica por su parte, destaca la significatividad del conocimiento aprendido, el desarrollo de la comunicación, la estimulación de la intersubjetividad con un enfoque personológico que repercute en el proceso de individuación e interiorización para desplegar la reflexión y regulación metacognitiva (Souza et al., 2022).

#### El proyecto. Definición y características

El proyecto es definido de diversas formas. Algunos autores lo consideran como planes de acción de carácter prospectivo y articulador de tareas, recursos, tiempos, Funciones, con vistas a lograr determinados resultados o solucionar problemas en diferentes órdenes de la vida social (Pérez, 2021). Se reconocen en la bibliografía consultada proyectos educativos, de vida, escolares, económicos, culturales, sociales, entre otros, sin embargo, todos comparten una idea primaria o básica, la planificación de acciones en función de la solución de alguna problemática de forma innovadora, es decir la consecución de un resultado (Pérez, 2021).

En la opinión de esta especialista, entre los rasgos o características fundamentales de un proyecto se encuentran el hecho de que son únicos, se organizan a partir de un tiempo limitado, necesitan de un equipo de integrantes con definición de sus roles y funciones en el mismo, son flexibles, en su estructura cuentan con unos elementos claves y otros no esenciales. El proyecto consolida las acciones planificadas de forma interrelacionada ordenando los recursos con operatividad. A diferencia de los programas, la visión de los proyectos es más local.

#### El Aprendizaje Basado en Proyectos

La educación por proyecto en los últimos años, ha ganado un espacio en los programas de muchos centros educativos. La UNICEF con la intención de mejorar la

enseñanza de nivel medio o secundario propone como una iniciativa transformadora, la elaboración de proyectos basados en el Aprendizaje Basado en Proyectos como una de las metodologías activas que propician el aprendizaje colaborativo, el desarrollo del pensamiento crítico y la evaluación para el Aprendizaje (Unicef, 2020).

Este tipo de instrumento permite a los profesores en las instituciones, observarse a sí mismos como facilitadoras del proceso, gestores y mediadores de conflictos. De forma general, los resultados generados a partir de la implementación de un proyecto interdisciplinario no solo complementan el nivel de conocimientos y destrezas de los profesores, sino el aprendizaje grupal e individual sobre las bases del intercambio intelectual y afectivo motivacional. Poseen enfoque interactivo, es decir se centran en el intercambio de saberes y experiencias entre los beneficiarios durante el desarrollo y aplicación del proyecto (Unicef, 2020).

Entre las bondades del Aprendizaje Basado en Proyectos, se reconocen por Torre (2020), las siguientes:

Están centrados en el estudiante.

Presentan situaciones de aprendizaje que el estudiante debe resolver creativamente.

Centra las capacidades de los estudiantes en la exploración y búsqueda de soluciones desconocidas, abiertas.

Los estudiantes pueden ajustarse el proyecto a sus propios intereses y habilidades.

Contribuyen a solucionar problemáticas locales.

Relacionan lo académico con la realidad del contexto y las competencias laborales necesarias.

Potencia los procesos de reflexión y autoevaluación por parte del estudiante.

Permite desarrollar procesos evaluativos sobre las bases de evidencias del aprendizaje mediante productos también novedosos como los portafolios, las infografías, diarios, esquemas conceptuales.

Esta es una metodología o estrategia que se propone tratar los contenidos escolares desde una perspectiva interdisciplinaria. Integra tres o más sectores de aprendizaje para abordar un problema, el cual se resuelve a través de un proyecto que realizan los alumnos durante gran parte del año escolar. A través de esta propuesta los estudiantes se transforman en agentes activos de su proceso de aprendizaje, mediante la resolución de problemas reales

y en colaboración con sus compañeros. Y los profesores se transforman en facilitadores y guías del aprendizaje de sus alumnos (Zambrano et al., 2022).

Los estudiantes se embarcan en un proyecto, en busca de respuestas a una pregunta inicial. A través de esta aventura no sólo aprenden contenidos del currículo escolar de varias disciplinas, también ejercitan el trabajo colaborativo y la capacidad de comunicar los resultados de su proyecto a la comunidad escolar.

Es importante situar en este apartado teórico los aportes de Zambrano et al. (2022) quienes a partir de la investigación “El aprendizaje basado en proyectos como estrategia didáctica” sitúan algunos preceptos didáctico- metodológicos para la implementación del ABP en el contexto nacional. En esta dirección en modo de resumen las autoras se muestran de acuerdo con estos aportes y consideran pertinente su asunción para el proyecto interdisciplinario que se propone. En ese orden se enumeran algunas de ellas:

Constituye unas de las metodológicas didácticas que les brindan mayores potencialidades al profesor y al estudiante para intervenir de manera más activa en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Desde esta visión, un proyecto debe concentrar componentes como la autonomía y creatividad. El empleo del aprendizaje basado en proyectos como estrategia didáctica, no solo implica un cambio de rol para los estudiantes, sino para los docentes, quienes deben estar preparados para responder a las exigencias de los estudiantes, pensar en el desarrollo de actividades claras y flexibles, es decir crear un ambiente de enseñanza-aprendizaje diferente, de conciliación, de colaboración (Zambrano et al., 2022).

El empleo del ABP no solo beneficia a los estudiantes, también concede a los docentes formas de hacer diferentes ante los esquemas tradicionales que perduran en el tiempo. La preparación del docente implica que aprenda a poner en orden las ideas, a jerarquizar y procesar por medio de un estudio intenso y evaluación crítica de la información, ordenar los datos adquiridos para presentarlos en forma escrita y defenderlos oralmente. Constituye un elemento esencial la experiencia acumulada al realizar el trabajo que lo deja en condiciones de darle continuidad a la actividad desarrollada.

De este modo el ABP ofrece al docente la oportunidad de actualizar sus estrategias mediante actividades demostrativas, concretas. Con este, el profesor debe hacerle un seguimiento continuo a los progresos que van ocurriendo en los estudiantes durante este

proceso y con su apoyo, potenciar las habilidades que los educandos adquieren durante el transcurso del desarrollo de sus proyectos. Sin duda alguna, a través de este acompañamiento, el docente descubrirá experiencias y aprendizajes significativos de sus estudiantes, que la propia actividad investigativa inherente al ABP genera en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta estrategia implica la planificación de las fases de un proyecto en el proceso de enseñanza aprendizaje según el contexto educativo en el que se va a trabajar, para lograr los objetivos propuestos en el acto didáctico (Zambrano et al., 2022).

El colectivo de profesores en su carácter formativo debe propiciar grupos de discusión, métodos problémicos, la controversia y presentación de diferentes puntos de vista, como espacios del quehacer científico desde el trabajo colectivo, con un enfoque cada vez más interdisciplinario.

Resulta esencial atender al desarrollo y evaluación de habilidades comunicativas en dos planos: escrito y oral. Desde el punto de vista escrito es necesario analizar y evaluar como los estudiantes son capaces de sintetizar las ideas que van a defender, cómo realizan la valoración crítica de la literatura y la toma de partido ante lo que leen. Solo así es posible intervenir, modificar hábitos alimenticios poco sanos y genera espacios saludables.

**CAPÍTULO 2**  
**METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTUDIO**  
**DIAGNÓSTICO**

**2.1. Conceptualización y operacionalización de las variables y categorías**

<b>Variable independiente</b>	<b>Subvariables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
<p><b>Proyecto interdisciplinario.</b></p> <p>“Las actitudes positivas son aquellas que empujan a las personas a llevar adelante su vida de manera óptima y saludable física, emocional y psicológicamente (Sanchis, 2024).</p> <p><b>Conocimientos básicos de la nutrición.</b></p> <p>Hábitos alimenticios saludables</p>	<p><b>Enfoques pedagógicos</b></p>	<p>Hábitos alimenticios saludables</p>	<p><b>Instrumento 1:</b></p> <p>Ficha de observación sobre hábitos alimenticios en estudiantes.</p> <p><b>Instrumento 2:</b></p> <p>Encuesta</p>
	<p><b>Estrategias de enseñanza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de recursos didácticos</li> <li>- Actividades lúdicas y experimentales</li> <li>- Actividades complementarias para mantener una vida saludable</li> </ul>	<p>Análisis Documental de otros Proyectos</p> <p>Encuesta</p>
<p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes positivas hacia una nutrición equilibrada.</p>	<p><b>Subvariable</b></p> <p>Conocimientos sobre nutrición.</p> <p>Habilidades para una alimentación saludable</p> <p>Actitudes positivas hacia la nutrición equilibrada.</p>	<p><b>Indicadores</b></p> <p>Reconocimiento de los grupos alimenticios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de alimentos saludables y no saludables</li> <li>- Comprensión de los beneficios de una dieta equilibrada</li> </ul>	<p>Test aplicado a estudiantes</p>

## **2.2. Enfoque de la Investigación**

Para el desarrollo de la investigación, se establece un enfoque metodológico mixto, el cual combina métodos cualitativos y cuantitativos para diagnosticar, diseñar, implementar y evaluar el proyecto. Utiliza métodos cualitativos para diagnosticar los hábitos alimenticios y conocimientos de los estudiantes, así como para diseñar e implementar estrategias de sensibilización dirigidas a la comunidad educativa. Además, emplea métodos cuantitativos para evaluar el impacto del proyecto y medir los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes (Hernández et al. 2018). El enfoque mixto permite obtener una visión más completa y profunda del problema, combinando la riqueza de los datos cualitativos con la precisión y generalización de los datos cuantitativos. Esto es especialmente relevante en un proyecto que busca diagnosticar, diseñar, implementar y evaluar una intervención educativa.

En este contexto, es importante plantear un diagnóstico inicial para determinar los hábitos de consumo, mediante la observación metodológica. Según Hernández et al. (2018), la observación corresponde a una herramienta o técnica de investigación que permite identificar rasgos específicos del objeto de estudio, con el fin de examinar las dinámicas y tendencias del comportamiento del individuo. Por lo que, como instrumento de investigación se presenta la ficha de observación, en la cual se analiza la frecuencia de consumo de alimentos de los niños/as en la semana, tanto en la hora de lunch como en la hora de salida. Para la presentación de la ficha se establece el total de niños/as que consume cada alimento.

## **2.3. Declaración y justificación del tipo de investigación**

El estudio se enfoca en el tipo de investigación descriptiva, la cual se basa en el análisis de las características del fenómeno de estudio, tomando en cuenta los aspectos que determinan su relación con el entorno. Guevara et al. (2020) determinan que la principal metodología que abarca la investigación descriptiva se basa en la observación, la cual permite analizar tendencias y comportamiento de un grupo u objeto de estudio determinado. De esa manera, la presente investigación se vincula al análisis de los hábitos alimenticios, vinculándose a las características de consumo de alimentos en niños/as de cuarto año de educación básica. La principal problemática se define desde los hábitos alimenticios y su influencia en la salud del

infante, por lo que, el estudio de alcance descriptivo permite indagar las prácticas alimentarias, preferencias y percepciones por parte de los estudiantes y su núcleo familiar, determinando elementos conceptuales, teóricos y metodológicos para generar una propuesta encaminada a mejorar la situación nutricional.

Adiciona al desarrollo del estudio, se trabaja con la investigación aplicada, la cual se enfoca en validar un proyecto interdisciplinario para abordar un problema concreto relacionado con los hábitos alimenticios de los estudiantes. La investigación aplicada requiere de una metodología fundada en la identificación de problemas del contexto a partir de los cuales propone soluciones. Los resultados de este tipo de investigación pretenden, en primer lugar, enfocarse en la validación de posibles implementaciones de productos, modelos materializados en los niveles de transferencias y madurez tecnológicas. (Castro, Gómez, & Camargo, 2023).

### **Métodos empíricos**

**Observación:** permite identificar los hábitos y actividades de los infantes en su contexto propio.  
**Encuesta:** coadyuvará a diagnosticar los conocimientos, habilidades y actitudes de los estudiantes hacia una alimentación saludable.

**Análisis de Documentos:** permitirá revisar políticas, programas y estudios previos relacionados con la alimentación saludable en el contexto escolar.

**Consulta a expertos:** se realizará con el objetivo de validar la relevancia teórica y viabilidad práctica del proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación en los estudiantes de cuarto año de básica elemental en función de su perfeccionamiento para una aplicación adecuada en el contexto militar angolano.

### **Métodos Estadísticos**

**Estadística Descriptiva:** permitirá el análisis y presentación de manera gráfica y numérica los datos obtenidos en el diagnóstico de hábitos alimenticios y conocimientos de los estudiantes. Para la sistematización de la información, se realizará la recolección de los datos obtenidos en las encuestas, y se realizará el proceso de tabulación en el programa informático Excel. Una vez se obtiene los datos, se procede al análisis e interpretación de la información, para lo cual se establece el referente teórico, conceptual y legal, con el fin de generar un proceso de análisis complementario y eficaz para la elaboración de la propuesta.

### **Delimitación de la población y la muestra**

Para el desarrollo de esta investigación, se seleccionó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se basa en la selección de un grupo de individuos con determinadas características y pertenecientes a un grupo social específico, comúnmente utilizado para una fase de diagnóstico, lo que se relaciona al tipo de investigación descriptiva, con el fin de generar una propuesta y aplicar a manera de referente para futuras investigaciones. De esta manera, se establece como grupo de estudio a los alumnos de cuarto grado de EGB de la Unidad Educativa Municipio de Loreto, ubicado en la Av. Rafael Andrade Chacón, vía Loreto Coca, cantón Loreto y provincia de Orellana. La Unidad Educativa ofrece un tipo de educación regular en los niveles Inicial, Educación Básica y Bachillerato en la jornada matutina y vespertina, modalidad presencial. El cuarto grado está conformado por 24 estudiantes con una edad entre 8 a 9 años, de los cuales 11 pertenecen al género masculino y 13 al género femenino. De forma estratificada la población se conforma por 24 estudiantes de cuarto grado de EGB.

### **Muestra**

Se estudiarán los hábitos alimenticios de los 24 estudiantes de cuarto grado. La muestra quedó conformada por 24 estudiantes.

#### Estrategia metodológica investigativa

Esta investigación busca comprender cómo un proyecto interdisciplinario promueve hábitos alimenticios saludables en estudiantes de cuarto año de EGB de la Unidad Educativa Municipio de Loreto. Se despliega en cuatro etapas fundamentales:

Etapa del estudio y análisis teórico: en ella se realizó una revisión exhaustiva de las fuentes de información disponibles en las bases de datos reconocidas como Scopus, Web of Science, Ebsco, Dialnet y Scielo para sustentar teóricamente el apartado conceptual y metodológico de la investigación, definir las variables principales y conceptualizar las categorías centrales del estudio.

Etapa del diagnóstico inicial: se realizará con el objetivo de identificar patrones de consumo de alimentos saludables y no saludables en los estudiantes de cuarto año de básica elemental. Se espera obtener una ficha detallada de los alimentos que consumen los estudiantes durante los recesos en sus loncheras y a la hora de salida, distinguiendo entre aquellos que son nutritivos y los que son ricos en grasas, azúcares y sal. Esto permitirá identificar áreas de oportunidad para el diseño del proyecto interdisciplinario.

Etapa de diseño y modelación de la propuesta: sobre las bases de los resultados obtenidos en el

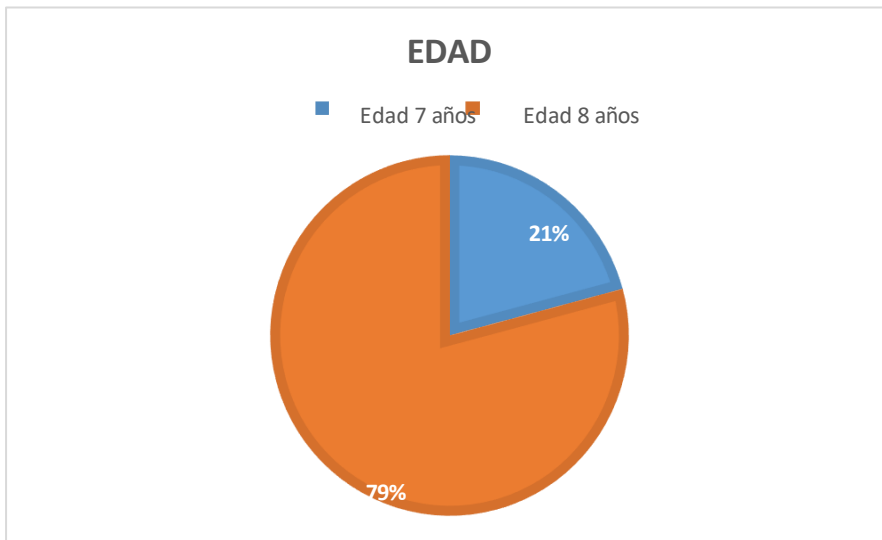
diagnóstico inicial, se modelará el proyecto interdisciplinario estructuralmente en sus relaciones y componentes. Las bases teóricas, conceptuales y legales, así como el diagnóstico inicial refiere elementos que contribuyan al tema.

Etapa del diagnóstico final o validación: se presenta la ficha de diagnóstico y el análisis respectivo, lo que permite determinar el nivel de intervención adecuado. De esta forma, se procede a establecer el diseño o propuesta, el cual se someterá a la validación de los expertos. Se aplicarán cuestionarios para determinar la relevancia teórica y viabilidad práctica e identificar en la propuesta las áreas de mejora en su diseño y planificación.

## 2.4. Presentación De Resultados

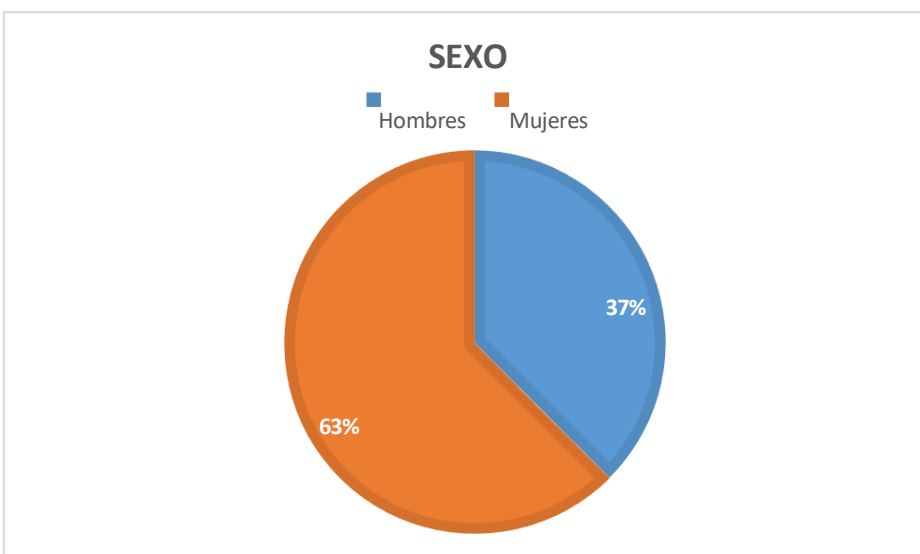
En primer lugar, se analiza las encuestas realizadas a niños y niñas, la cual se desarrolló con 12 preguntas enfocadas en determinar las preferencias de los infantes, los gustos y las prácticas alimenticias. De esta manera, se realiza un análisis sociodemográfico con el fin de determinar variables básicas para analizar las tendencias de nutrición: edad y sexo.

Figura 1  
Edad niños y niñas



Fuente: Elaboración propia

Figura 2  
Sexo niños y niñas



Fuente: Elaboración propia

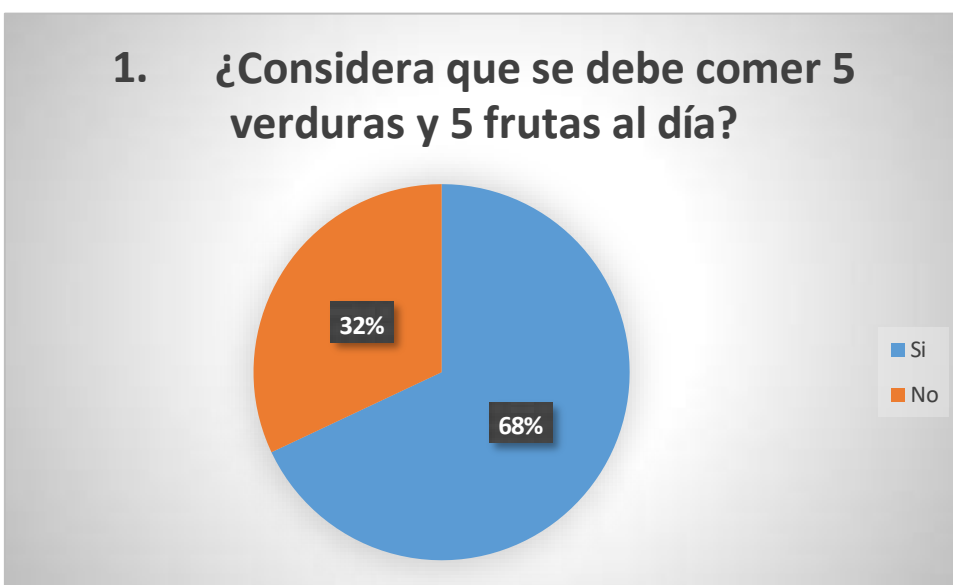
De acuerdo a la edad de los estudiantes, se identifica que un 70% de niños y niñas,

tienen 8 años, y un 21% de niños y niñas 7 años. Este dato es fundamental, ya que permite analizar el peso y talla promedio de los infantes, mediante el promedio del peso saludables, y reconocer posibles problemas de peso como desnutrición, sobrepeso y obesidad. Por otra parte, se identifica que el 63% son niñas y el 37% son niños, siendo un indicador importante debido a que los porcentajes de peso que varían conforme el sexo biológico. El peso ideal de los niños/as de 7 a 8 años, es 23 a 26 kg aproximadamente, valores que pueden variar ligeramente, pero que establecen la guía de un peso saludable.

A continuación, se presenta los resultados generados con base en tres secciones: conocimiento, prácticas nutricionales y acciones complementarias sobre la nutrición. En el primer segmento se presenta siete preguntas encaminadas a identificar los saberes acerca de las prácticas alimenticias por parte de los estudiantes, como el consumo de verduras, legumbres, lácteos y el conocimiento sobre el valor nutricional de ciertos alimentos.

**Figura 3**

¿Considera que se debe comer 5 verduras y 5 frutas al día?



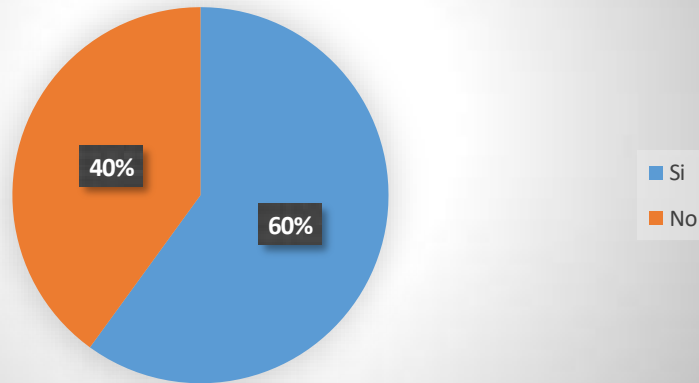
Fuente: Elaboración propia

En referencia a la pregunta 1, si considera que se debe comer 5 verduras y frutas al día, el 68% de estudiantes contesta que si, mientras el 32% menciona que no. Estos valores demuestran que existe un nivel promedio adecuado de conocimiento sobre la importancia de comer frutas y verduras, mientras algunos estudiantes desconocen su consumo, o puede no ser de su gusto.

Figura 4

¿Es igual tomar jugo de fruta que comer una fruta entera?

## 2. ¿Es igual tomar jugo de fruta que comer una fruta entera?

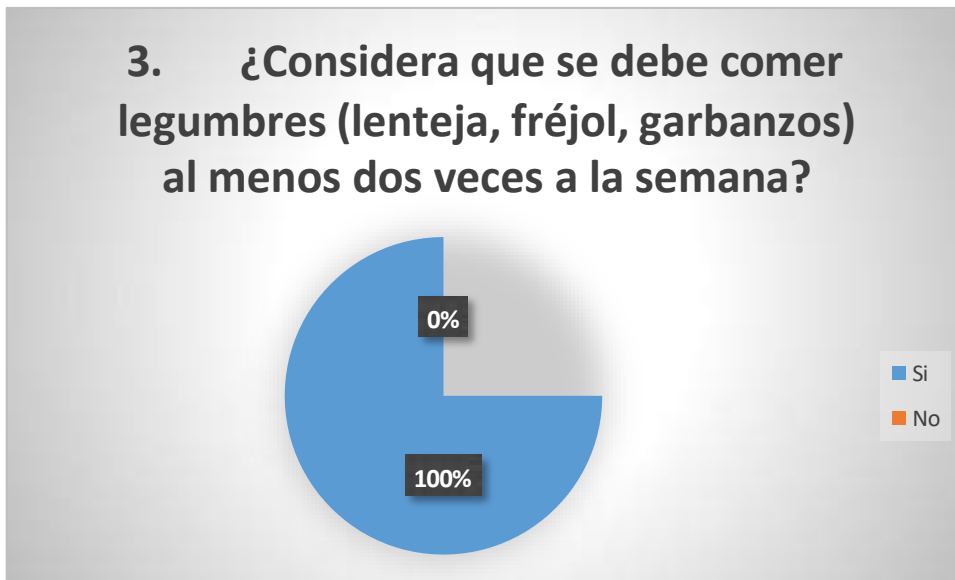


Fuente: Elaboración propia

En la figura 4, se realiza una comparación entre comer una fruta entera y tomar un jugo. En la pregunta, el 60% reconoce que, si es lo mismo, y el 40% menciona que no. En este caso, es importante mencionar la importancia de comer las frutas completas por la cantidad de fibra y porque representa un menor nivel de fructuosa, lo que favorece la salud intestinal y el peso adecuado. Los resultados podrían vincularse a las prácticas establecidas en casa desde temprana edad, donde se facilita dar al niño/a un jugo en lugar de la fruta por la facilidad para su consumo o porque ciertas personas, solo consumen fruta de esta manera. Asimismo, se relaciona a aspectos culturales como el consumo de jugo para acompañar el almuerzo y la creencia sobre el valor nutricional de los jugos, sin tomar en cuenta la cantidad de fruta que se debe utilizar para obtener un vaso.

Figura 5

¿Considera que se debe comer legumbres (lenteja, fréjol, garbanzos) al menos dos veces a la semana?

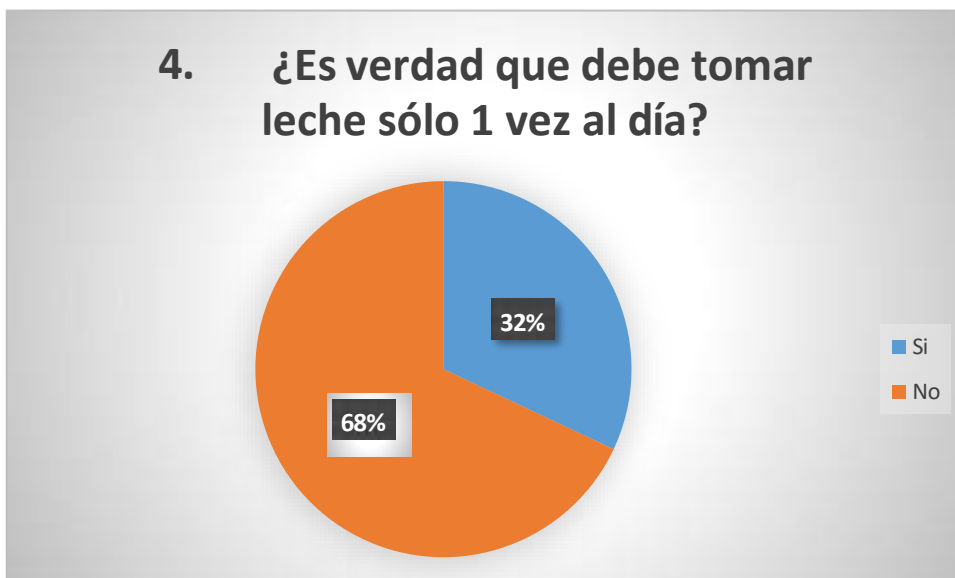


Fuente: Elaboración propia

En la figura 3, el 100% de niños/as considera que si se debe comer legumbres (lenteja, fréjol, garbanzos), al menos dos veces por semana. Este valor demuestra que existe el conocimiento adecuado sobre el valor nutricional y el consumo de este tipo de alimento.

Figura 6

¿Es verdad que debe tomar leche sólo 1 vez al día?

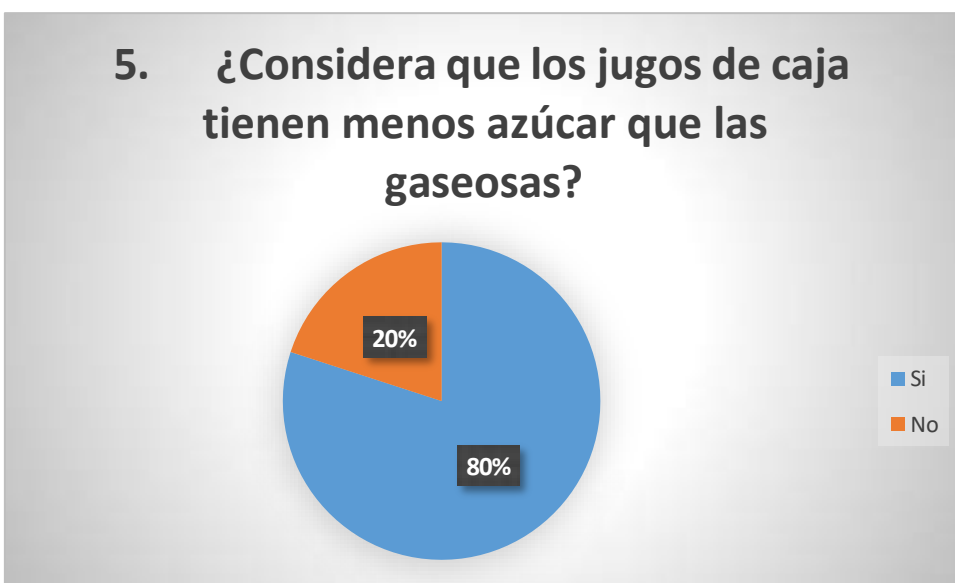


Fuente: Elaboración propia

En la figura 6, el 68% los estudiantes mencionan que no es verdad que se debe tomar leche 1 sola vez al día, mientras que el 32% establecen que si es verdad. El dato proviene de la creencia de que la leche podría hinchar el estómago por sus componentes, en el caso de personas que son intolerantes a la lactosa. Sin embargo, en personas sin este padecimiento, el producto puede ser consumido hasta 2 veces al día.

Figura 7

¿Considera que los jugos de caja tienen menos azúcar que las gaseosas?



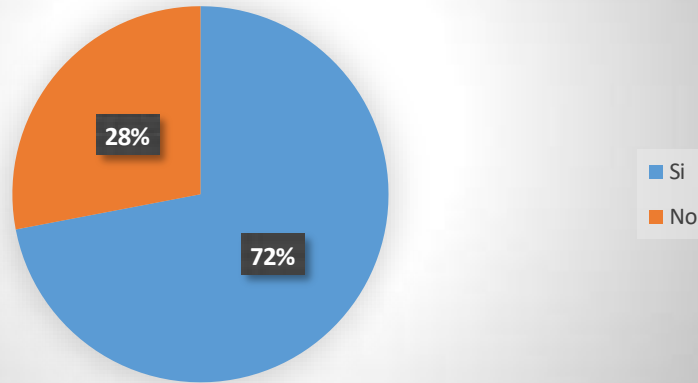
Fuente: Elaboración propia

En la figura 7, se determina que el 80% de estudiantes si considera que los jugos de caja tienen menos azúcar que las gaseosas, mientras el 20% considera que no. Este porcentaje, permite vincular los patrones culturales y familiares, manteniendo la creencia del valor nutricional de los jugos, sean naturales o de caja. No obstante, no se toma en cuenta la cantidad de azúcar que presentan los jugos de caja, así como preservantes que permiten mantenerlos en envases, por lo que, en ocasiones puede tener un nivel igual o mayor de azúcar.

Figura 8

¿Considera que las salchichas son un buen alimento nutricional?

## 6. ¿Considera que las salchichas son un buen alimento nutricional?



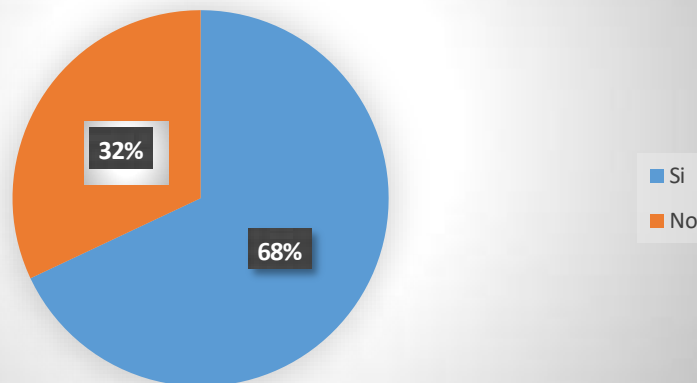
Fuente: Elaboración propia

En la figura 8, se toma en cuenta uno de los alimentos preferidos por los niños/as son las salchichas, debido a su sabor y textura, no obstante, su calidad nutricional es cuestionable por la cantidad de grasa existente. En este caso, se identifica que el 72% de encuestados mencionan que consideras a las salchichas como un buen alimento nutricional, mientras el 28% reconoce que no lo es.

Figura 9

¿Los chocolates son malos para la salud

## 7. ¿Los chocolates son malos para la salud?



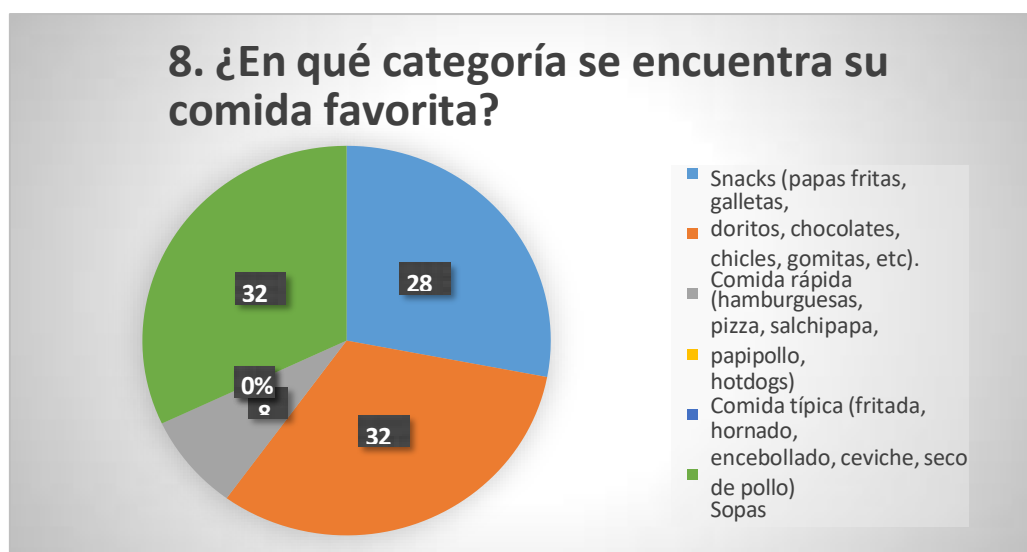
Fuente: Elaboración propia?

En la figura 9, se presenta la pregunta acerca del valor nutricional de los chocolates, un alimento que ha sido cuestionado por años. Conforme los resultados, el 68% considera que los chocolates son malos para la salud y el 32% establece que no son malos. Estos valores se vinculan al conocimiento nutricional y la concepción del chocolate como una golosina, principalmente determinado en las familias.

El siguiente segmento que se presenta, es el de prácticas de alimentación saludable, el cual evidencia los hábitos de los niños/as, relacionado a sus preferencias, gustos y los alimentos de mayor consumo. De esta forma, se genera un diagnóstico sobre las prácticas alimentarias y posibles alternativas para mejorar o mantener estas, en caso de ser necesario.

Figura 10

¿En qué categoría se encuentra su comida favorita?



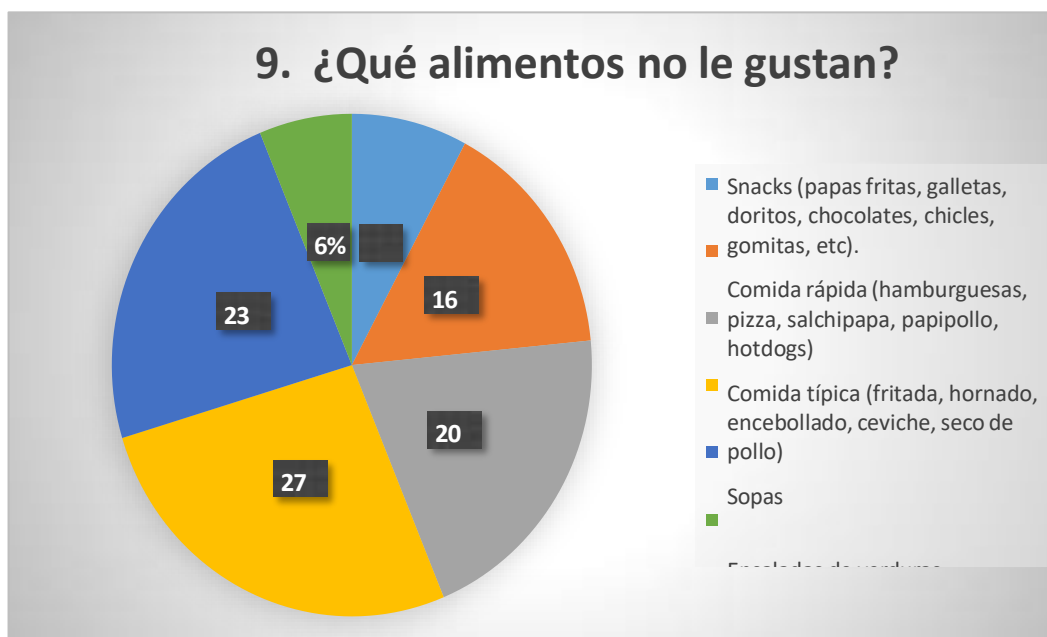
Fuente: Elaboración propia

La figura 10 representa las categorías del alimento de preferencia del estudiante. Conforme a los resultados obtenidos, el 32% describe a la comida rápida como pizzas, salchipapas, papipollo y hot dogs como su favorita. Asimismo, el 32% señala a los postres: pastel, flan, gelatina, frutas en almíbar, como su alimento preferido. El 28% indica que los snacks, es decir alimentos procesados como papas fritas, galletas, chocolates, chicles, gomitas, etc., son sus favoritos. Solo el 8% indica que alguna variante de comida típica es su preferida (fritada, hornado, encebollado, ceviche, seco de pollo). Estos datos demuestran un

punto de referencia fundamental sobre los hábitos alimenticios, destacando que en la mayoría, sus preferencias alimentarias se vinculan a alimentos poco saludables, que contienen una cantidad considerable de grasas y azúcares, así como sustancias químicas que perjudican el bienestar físico.

Figura 11

¿Qué alimentos no le gustan?

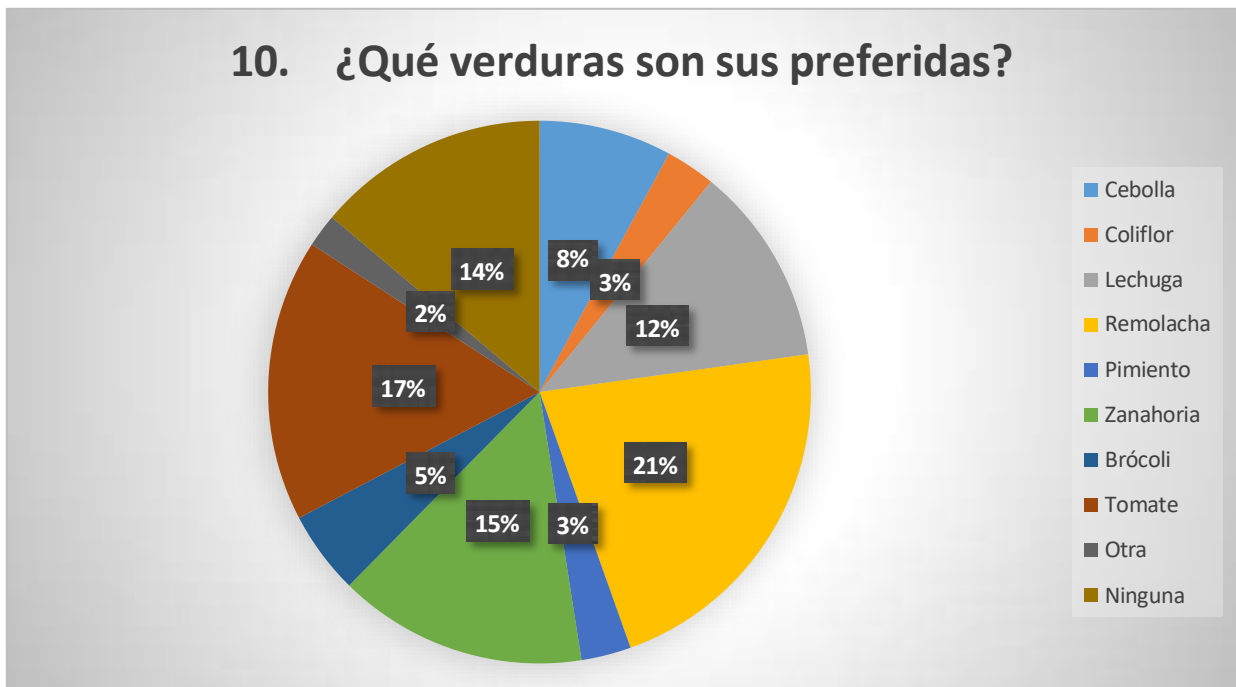


Fuente: Elaboración propia

En la figura 11, existen una variedad de respuestas, respecto a los alimentos que no les gustan a los niños/as, por lo que, los encuestados tenían la libertad de elegir más de una respuesta. De esta forma, el 27% señala que no le gustan las sopas, en cualquiera de sus variedades. El 23%, indica el disgusto por las ensaladas de verduras. El 20%, establece que algún plato típico no es de su agrado. El 16% señala que no le gusta la comida rápida, el 8% que no le gustan los snacks y el 6% que no le gusta los postres. La pregunta se complementa con los datos obtenidos en la figura anterior, debido a que las sopas y las verduras no son los platos de preferencia, pero si de los principales alimentos que los niños/as no les gustan. Las causales se podrían vincular al sabor, la textura, el olor, entre otras, incluso a otros del ámbito psicosocial, como la obligación a comer dichos platos o la forma de preparación en casa, generando una relación específica con este tipo de alimentos. Al mismo tiempo, se menciona la comida típica, que por razones culturales y de salud, introducción de alimentos y cuidado intestinal no suele darse a los niños/as en edades tempranas. Es importante, destacar que existe un porcentaje importante de niños/as que no les gusta los snacks, postres y comida rápida, por lo que introducir prácticas saludables podría facilitarse en este segmento.

Figura 12

¿Qué verduras son sus preferidas?

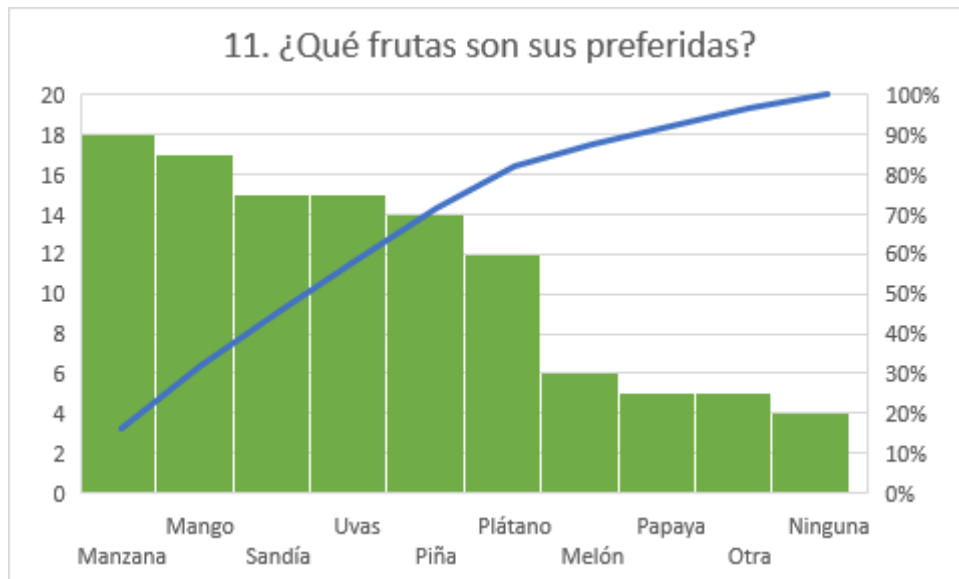


Fuente: Elaboración propia

En la figura 12, se busca identificar las preferencias de los estudiantes, respecto al consumo de verduras, por lo que, en esta pregunta podían elegir más de una respuesta, sin embargo, la mayoría de los estudiantes solo eligieron una. De esta manera, se obtiene una mayor preferencia por la remolacha con el 21%, seguramente relacionado por el sabor dulce de esta. El 17% establece una preferencia por el tomate, mientras 15% menciona que prefiere la zanahoria. Un valor importante que se reconoce es que el 14% afirma que no prefiere ninguna verdura, lo que podría vincularse a su sabor, textura y ciertas concepciones sobre el consumo de verduras. Entre los valores más bajos con pocas respuestas por parte de los estudiantes, se encuentran el 8% en cebolla, 5% el brócoli, 3% el pimiento, 3% la coliflor y 2% otras. Los valores obtenidos podrían generar una referencia sobre las verduras de preferencia y generar opciones de recetas que gusten a los niños/as, con la introducción paulatina de otras verduras.

Figura 13

¿Qué frutas son sus preferidas?



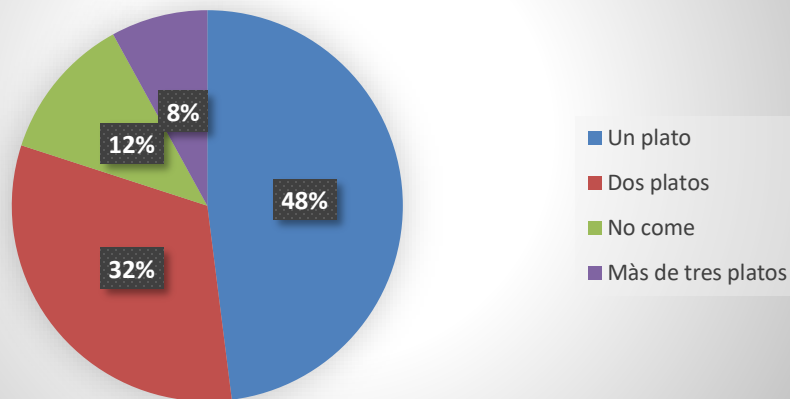
Fuente: Elaboración propia

En la figura 13, se identifica las preferencias vinculadas al consumo de frutas, donde los estudiantes también podían seleccionar más de una respuesta. En este caso, se demuestra que la manzana es la fruta de mayor preferencia con un 90%, seguida por el mango con el 85%, la sandía y las uvas con el 75%, la piña con el 70% y el plátano con el 60%. Entre las frutas de menor gusto, se encuentran el melón con el 30% y la papaya con el 25%, seleccionando la opción otra con el 25% y el 20% de estudiantes que no gustan de ninguna fruta. Los valores obtenidos son positivos, respecto a la preferencia de los niños/as por las frutas, por lo que, se evidencia un hábito saludable y la inserción de opciones alimentarias con frutas que promuevan su consumo diario en los estudiantes.

Figura 14

¿Cuántos platos de verduras y/o frutas come al día?

## Frecuencia diaria de Consumo de verduras



Fuente: Elaboración propia

En referencia al consumo de verduras y/o frutas, en la figura 14 se presenta que el 48% al menos come un plato de estos alimentos. El 32% menciona que come 2 platos de verduras y/o frutas. El 12% establece que no come, y solo el 8% menciona que come más de 3 platos de verduras y/o frutas. De esta forma, se determina que existe un consumo promedio adecuado de frutas y verduras, que podría mejorarse con prácticas nutricionales adecuadas. Es importante, reforzar los hábitos adecuados, especialmente en el segmento de la población que no consume ningún plato de frutas o verduras.

Figura 15

¿Cuántas veces al día consume yogures, leche o queso?

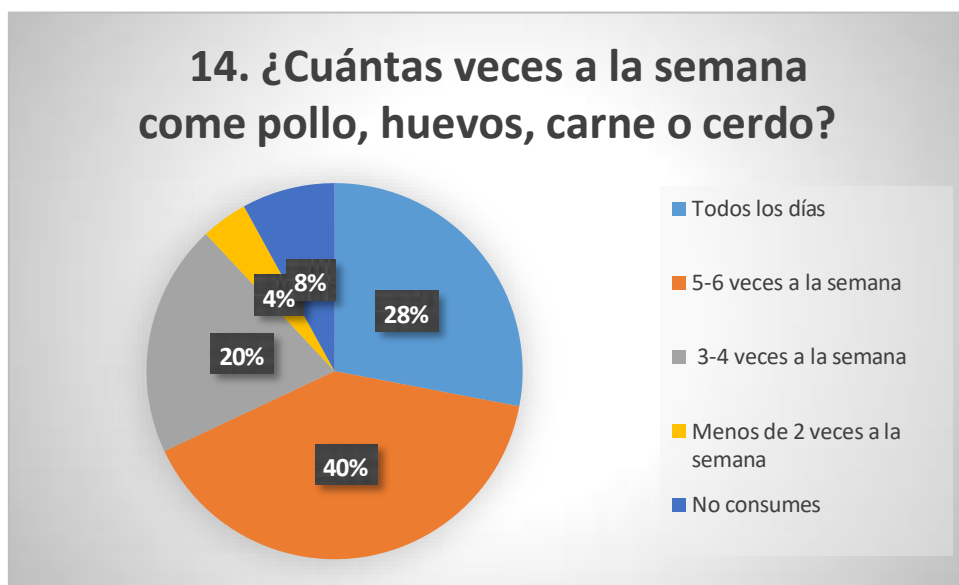


Fuente: Elaboración propia

En la figura 15, se demuestra el nivel de consumo de lácteos por parte de los estudiantes. En este segmento se explicó que dentro del grupo de lácteos podría vincularse cualquier producto como leche, yogur y queso. El 48% establece que consume lácteos 1 vez al día, el 24% 2 veces al día, el 16 % menciona que no consume y el 12% de 3 a 4 veces al día. Los valores mencionados son importantes, debido a que se reconoce que existe un hábito de consumo importante de al menos 1 lácteo al día, principalmente en el desayuno, mencionado por los estudiantes al momento de realizar la encuestas, valores que son favorables para el desarrollo y crecimiento adecuado. En este caso, es importante trabajar en el segmento que no consume, lo cual podría vincularse a gustos, recursos o prácticas socioculturales.

Figura 16

¿Cuántas veces a la semana come pollo, huevos, carne o cerdo?

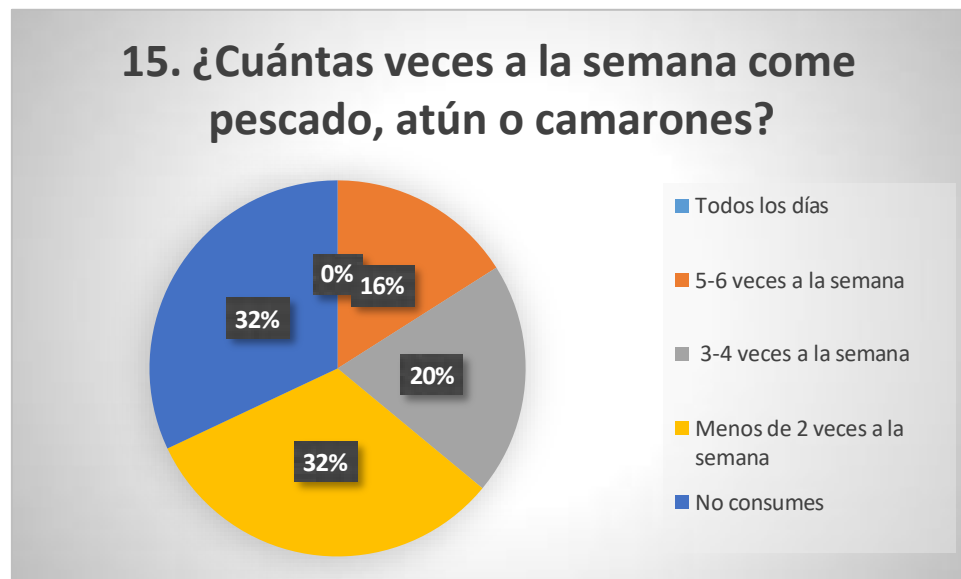


Fuente: Elaboración propia

En la figura 16, se hace referencia al consumo de proteína, fundamental para la construcción de músculo y garantizar un crecimiento óptimo. Se observa que el 40% de estudiantes, consume pollo, huevos, carne o cerdo de 5 a 6 veces a la semana, seguido del 28% que consumen a diario. El 20% establecen que consumen de 3 a 4 veces por semana, el 8% no consume y el 4% menos de 2 veces a la semana. Aunque los porcentajes de consumo, son positivos en su mayoría, con adecuados valores de fuentes proteicas, es importante identificar alternativas para quienes por recursos o gustos no consumen estos alimentos.

Figura 17

¿Cuántas veces a la semana come pescado, atún o camarones?



Fuente: Elaboración propia

En la figura 17, se presenta el cuadro de fuentes proteicas referente a mariscos, por lo que. El 32% menciona que consume menos de 2 veces a la semana, el 32% también establece que no consume, el 20% de 3 a 4 veces a la semana y el 16% de 5 a 6 veces a la semana. Estos valores demuestran que el consumo de alimentos del mar es menor, principalmente por el costo y la dificultad de obtención, así también, que a varios niños/as no les gusta los mariscos, en ocasiones, la introducción tardía por el peligro de alergias o infecciones, también casusa que varios estudiantes no tengan preferencia por este alimento.

Figura 18

¿Cuántas veces a la semana come pizza, hamburguesas, pasteles?



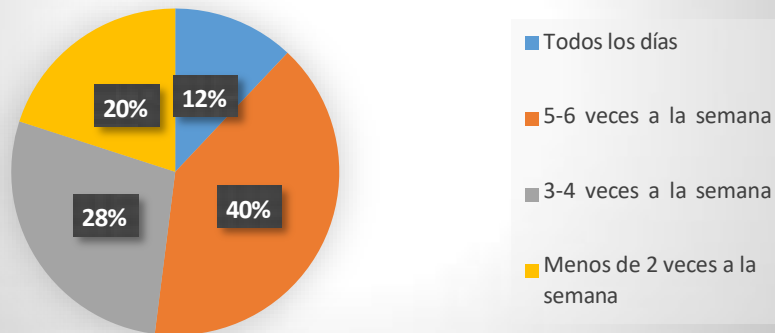
Fuente: Elaboración propia

La figura 18, presenta la frecuencia de consumo de comida rápida y postres, que normalmente se recomienda moderar su consumo por la cantidad de azúcar, grasas, y otros componentes que perjudican la salud. El 40% menciona que consume menos de 2 veces a la semana, el 28% de 3 a 4 veces por semana, el 16% de 5 a 6 veces por semana, y el 16% no consume. Estos valores, demuestran que a pesar de la existencia del consumo de este tipo de alimentos, existen un control y moderación, principalmente vinculado al control en los espacios familiares y educativos, destacando que hay niños/as que no consumen este producto. No obstante, los porcentajes de consumo de 3 a 6 veces por semana son considerables, en ocasiones siendo una opción rápida para alimentar a los niños/as, por lo que, es importante generar una mayor concientización y prevención en este espacio.

Figura 19

¿Cuántas veces a la semana como dulces come caramelos, chupetes, gomitas, etc?

### 17. ¿Cuántas veces a la semana como dulces como caramelos, chupetes, gomitas, etc?

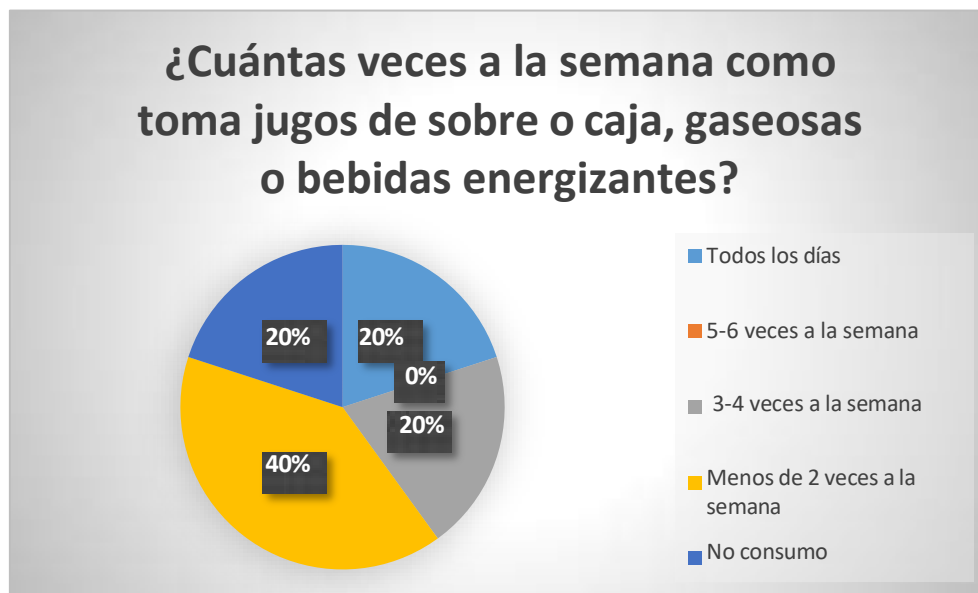


Fuente: Elaboración propia

En la figura 19, se relaciona el consume de golosinas por parte de los niños/as siendo uno de los alimentos de mayor preferencia. El 40% menciona que consume golosinas de 5 a 6 veces por semana, el 28% de 3 a 4 veces por semana, el 20% menos de 2 veces a la semana y el 12% todos los días. Estos valores generan una alerta respecto a la cantidad de azúcar que los niños/as ingieren y como podría afectar su salud. Por lo tanto, bajo este aspecto es importante generar espacios para la prevención y uso de alternativas para que los infantes disminuyan el consume de estos alimentos.

Figura 20

¿Cuántas veces a la semana como toma jugos de sobre o caja, gaseosas o bebidas energizantes?



Fuente: Elaboración propia

En la figura 20, se vincula el consumo de bebidas azucaradas por parte de los niños/as, en donde el 40 % afirma que consumen jugos de sobre o caja, gaseosas o bebidas energizantes menos de 2 veces a la semana, el 20% afirma que no consume, el 20% de 3 a 4 veces a la semana y el 20% todos los días. En esta pregunta, es importante generar un conocimiento sobre las consecuencias del nivel de azúcar consumido indirectamente en estas bebidas, siendo importante promover el consume de agua o al menos jugos naturales.

Figura 21

¿Cuántos vasos de agua tomo al día?



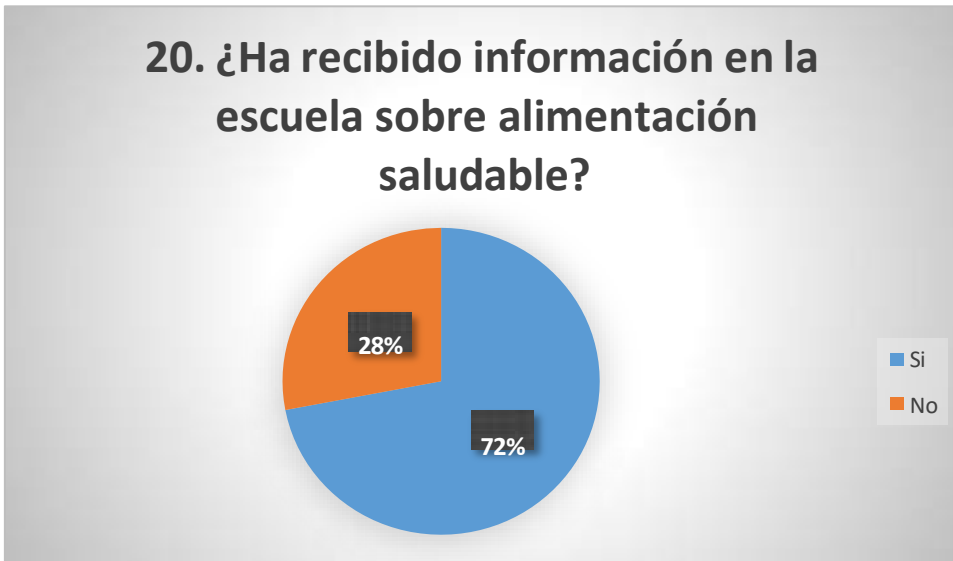
Fuente: Elaboración propia

La figura 21, se señala que el 40% consume entre 6 a 8 vasos de agua al día, el 48% entre 2 a 5 vasos y el 12% menos de 2 vasos. Los resultados obtenidos demuestran que existen prácticas positivas sobre el consumo de agua, los infantes consumen rangos considerables, siendo positivo para su desarrollo, hidratación y mantener un nivel de energía adecuado.

En el último segmento, se establecen las prácticas complementarias para garantizar una alimentación saludable, lo que evidencia una serie de datos, que podrían generar la base para la intervención en el ámbito educativo, nutricional, disciplinar y concientización en la familia, para mejorar los hábitos alimenticios de niños y niñas.

Figura 22

¿Ha recibido información en la escuela sobre alimentación saludable?

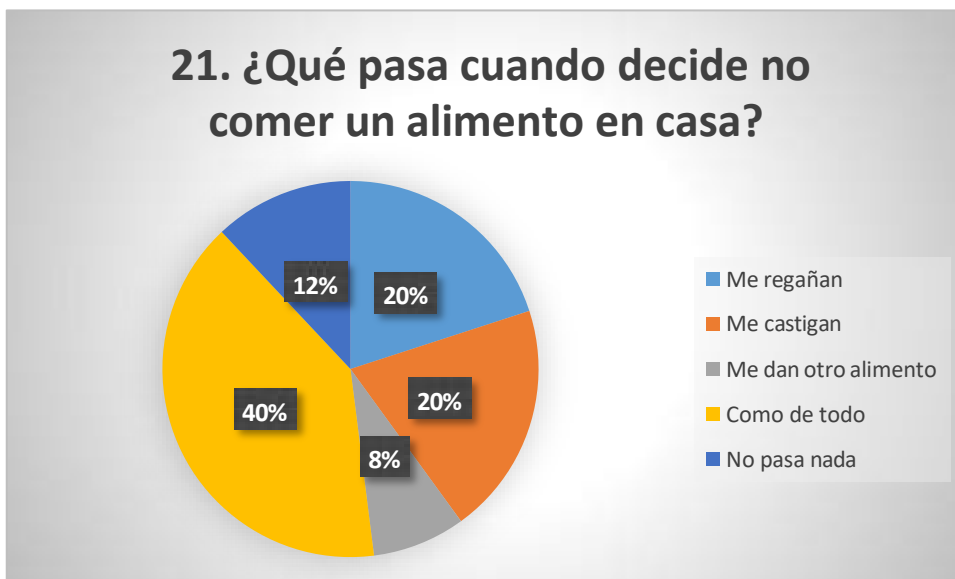


Fuente: Elaboración propia

En la figura 21, se demuestra el nivel de información obtenido por parte de los estudiantes sobre alimentación saludable. En este caso, el 72% menciona que s ha recibido y el 28% establece que no ha recibido. Los valores indican un nivel de acercamiento adecuado de los niños/as con la alimentación saludable, pero también indican la importancia de reforzar y dar seguimiento a las prácticas sobre el uso de esta información de manera práctica.

Figura 23

¿Qué pasa cuando decide no comer un alimento en casa?

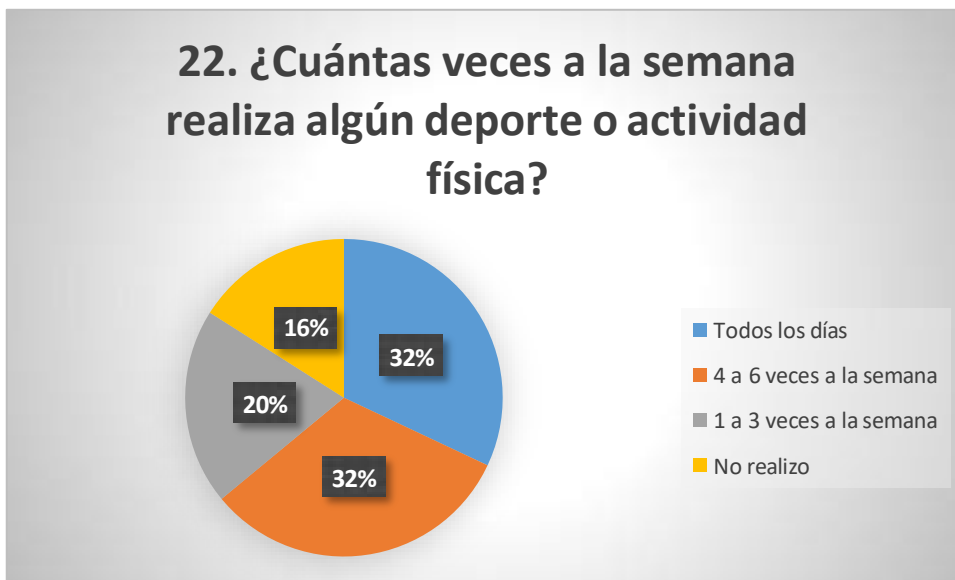


Fuente: Elaboración propia

La figura 23, se vincula a la relación familiar y las conductas establecidas en referencia a la alimentación. De esta forma, se busca determinar cuál es la reacción de los padres o cuidadores, en caso de que el niño/a no coma un alimento. El 40% señala que come de todo, siendo positivo el vínculo alimenticio establecido desde la infancia. El 20% establece que lo regañan, y otro 20% que lo castigan, lo cual evidencia un comportamiento inadecuado que genera incomodidad y rechazo inconsciente del niño/a con la hora de la comida. El 12% menciona que no pasa nada y el 8% que le dan otro alimento. Hasta cierto punto los resultados obtenidos se relacionan a la forma de crianza de los padres, pero es importante establecer un punto de equilibrio entre la disciplina, la alimentación y la determinación de gustos y preferencias, por lo que, la hora de la comida debe generarse como un espacio de diálogo ya adecuación de las prácticas alimentarias, para garantizar el desarrollo integral del infante.

Figura 24

¿Cuántas veces a la semana realiza algún deporte o actividad física?

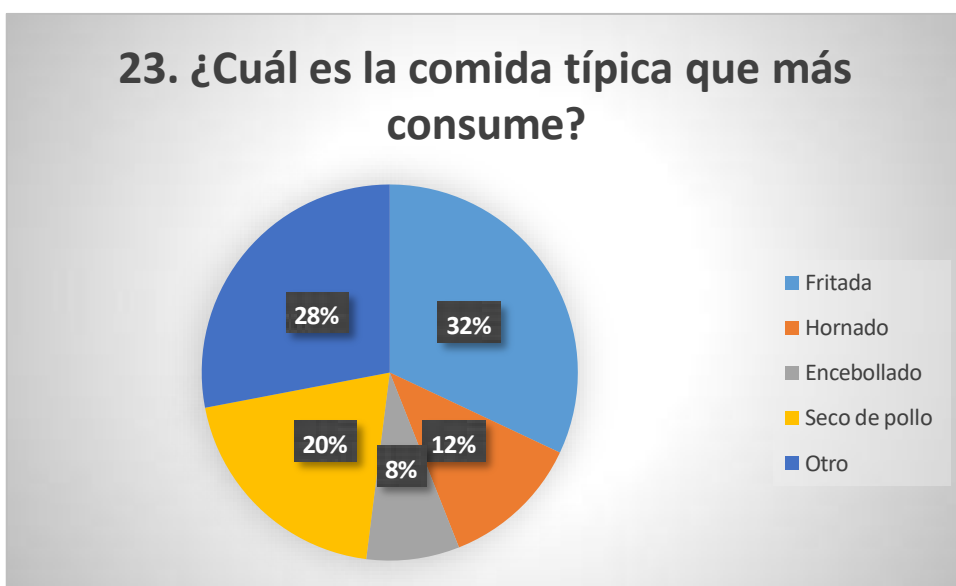


Fuente: Elaboración propia

En la figura 24, se identifica el nivel de actividad física de los estudiantes, siendo el complemento ideal de la alimentación saludable. De esta manera, se determina que el 32% de estudiantes realizan alguna actividad o deporte de 4 a 6 veces a la semana, el 32% todos los días, el 20% 1 a 3 veces a la semana y el 16% no realiza. Los resultados obtenidos demuestran que los niños/as se mantiene en actividad constante, lo que contribuye a reforzar sus defensas, el gasto de energía, el mantenimiento de un peso saludable y la liberación de estrés. Este factor es importante, especialmente en la infancia para garantizar el crecimiento y controlar el nivel de energía. Es importante tomar en cuenta, el 16% de niños/as que no realizan ninguna actividad, con el fin de identificar espacios y promover la práctica de algún deporte o el movimiento diario.

Figura 25

¿Cuál es la comida típica que más consume?

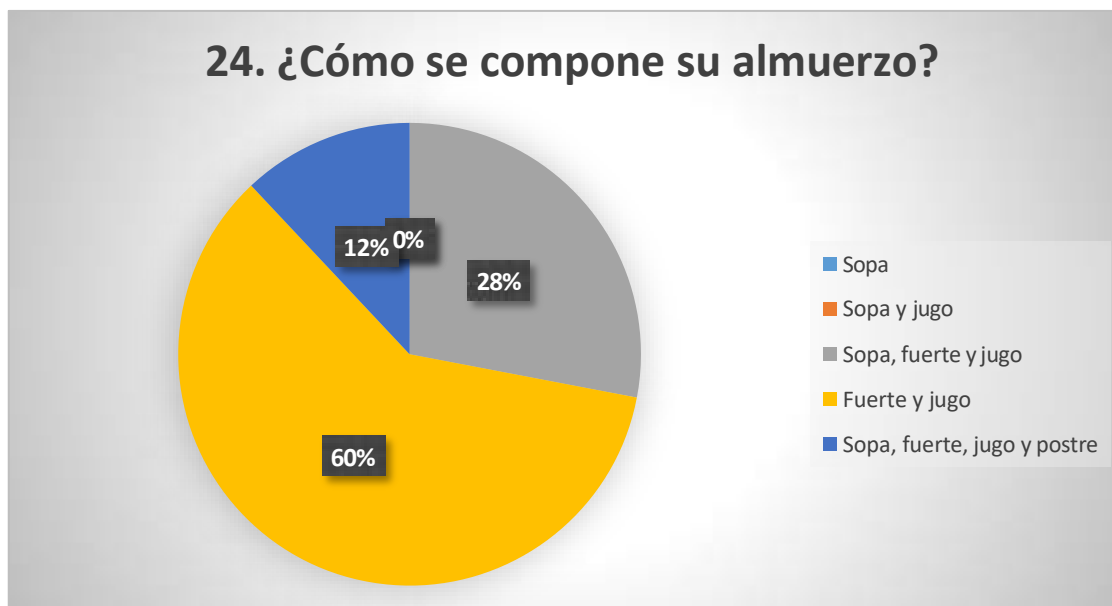


Fuente: Elaboración propia

En la figura 25, se identifica el acercamiento de los niños/as con la comida típica de Ecuador, vinculando el ámbito sociocultural. El 32% menciona que su comida típica favorita es la fritada, el 28% otro, mencionando la colada morada, el ceviche, el mote, el choclo, entre otros alimentos tradicionales que consumen en sus hogares, el 20% señala el seco de pollo, el 12% el hornado y el 8% el encebollado. Las prácticas alimenticias se encuentran atravesadas por las tradiciones y costumbres, la mayoría de platos típicos ecuatorianos son saludables y nutritivos, siendo el espacio familiar y comunitario donde se reproducen las prácticas de consumo y se revaloriza la gastronomía ecuatoriana, el principal referente para que los niños/as generen estos hábitos.

Figura 26

¿Cómo se compone su almuerzo?

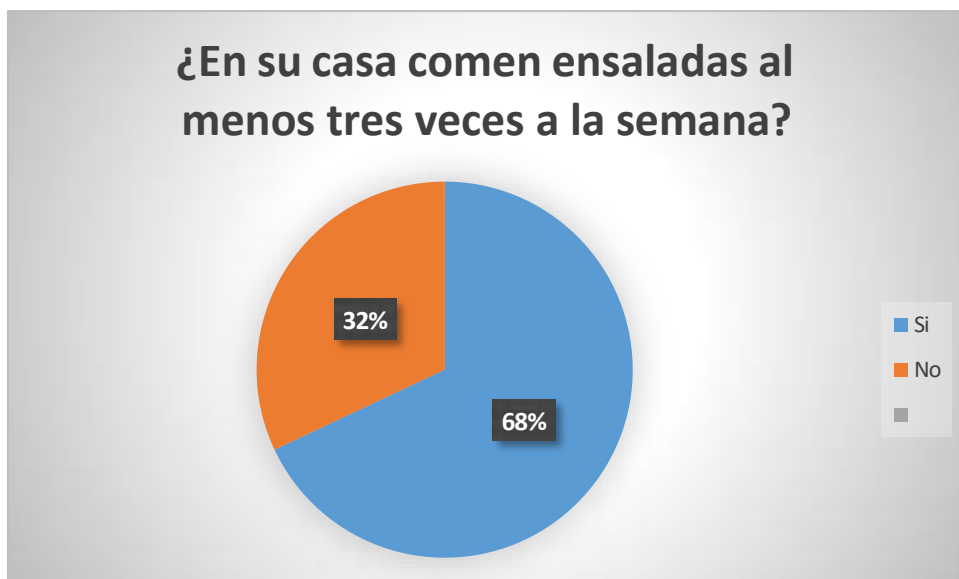


Fuente: Elaboración propia

En la figura 26, se caracteriza el almuerzo tradicional de los niños/as, siendo importante contar con los nutrientes y combinaciones adecuadas. El 60% menciona que consume fuerte y jugo, una de las combinaciones más saludables, ya que, un plato fuerte bien estructura genera el nivel adecuado de grasas, carbohidratos y proteínas que el infante necesita. El 28% menciona que consume, sopa, fuerte y jugo, y el 12% sopa, fuerte, jugo y postre, siendo parte del almuerzo tradicional ecuatoriano, es importante mencionar que en este tipo de alimentación, es fundamental mantener el equilibrio en la combinación de alimentos, evitando un exceso de grasas o carbohidratos (azúcar y harinas).

Figura 27

¿En su casa comen ensaladas al menos tres veces a la semana?



Fuente: Elaboración propia

Por último, la figura 27 presenta los datos acerca del consumo de verduras y ensaladas de casa, siendo ideal construir este hábito desde el entorno familiar. El 68% menciona que si consumen ensalada y el 32% que no consumen. Conforme a los resultados es importante reforzar y concientizar la implementación de verduras en la dieta diaria, con el fin de promover una alimentación saludable, mediante distintas recetas y preparaciones que motiven el consumo por parte de los infantes.

#### **Síntesis y conclusiones sobre los resultados**

Los resultados obtenidos a través de las encuestas establecen un diagnóstico inicial sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de cuarto año de básica. La estructura de las encuestas identifica dos grupos de alimentos de análisis: alimentos sanos y alimentos poco saludables, elementos que se plantean a lo largo de las preguntas, y permiten identificar la tendencia de consumo de los niños/as y los hábitos establecidos desde el entorno familiar. Se mencionan varios grupos de alimentos, los cuales abarcan la variedad identificada en el consumo diario, lo cual se puede determinar en dos segmentos con base en lo recomendado por la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2018):

## 2.5. Resultados de aplicación de la ficha de observación

Ficha de observación

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN</b>	
<b>DATOS INFORMATIVOS</b>	
<b>Objetivo:</b> Identificar los alimentos consumidos en los niños/as del cuarto año de básica en el espacio educativo, con el fin de analizar la calidad nutricional del consumo diario.	
<b>Grado en el que se observara:</b> 4to de básica	
<b>Número de participantes:</b> 24 estudiantes	
<b>Fecha:</b> 15/11/2024	
<b>Observación:</b> Se establece el número de estudiantes que consumen cada tipo de alimento, para lo cual se toma en cuenta la hora de lunch y la salida de la escuela.	

<b>CRITERIOS DE OBSERVACIÓN</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>ALIMENTOS LUNCH</b>	<b>NRO. ESTUDIANTES</b>				
1.Comida casera	10	12	11	15	17
2.Comida Rápida	0	0	0	3	3
3.Frutas	5	3	7	6	10
4.Jugos naturales	2	5	3	8	7
5. Jugos de caja	12	10	7	5	11
6. Gaseosas	0	0	0	0	0
7. Yogur o leche	7	10	5	8	7
8. Cereal	7	11	12	8	9
9. Papas fritas, doritos, chitos, chifles, entre otros snacks	5	2	7	4	3
10. Golosinas (chicles, chocolates, chupetes)	2	0	3	0	2
<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS A LA SALIDA DE LA ESCUELA</b>					
1.Comida casera	3	5	3	2	2
2.Comida Rápida	7	8	8	10	0
3.Frutas	0	0	0	0	0

4. Jugos naturales	0	0	0	0	0
5. Jugos de caja	8	5	7	8	5
6. Gaseosas	3	2	5	4	3
7. Yogur o leche	8	2	7	2	4
8. Cereal	7	7	8	2	3
9. Papas fritas, doritos, chitos, chifles, entre otros snacks	13	12	12	7	8
10. Golosinas (chicles, chocolates, chupetes)	10	15	8	11	20

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 1**

Tipología de alimentos consumidos

<b>Alimentos saludables</b>	<b>Alimentos poco saludables o con exceso de grasas, harinas y azúcares</b>
Comida típica	Comida Rápida
Frutas	Jugos de caja
Jugos naturales	Gaseosas
Yogur o leche	Snack (Papas fritas, doritos, chitos, chifles, entre otros)
Legumbres, proteína, carbohidratos	Golosinas (chicles, chocolates, chupetes)

Fuente: Elaboración propia

## **Síntesis y conclusiones de la observación metodológica**

Es importante mencionar que en la escuela se promueve el consumo de alimentos saludables, y se controla de forma posible la preparación, componentes de los platos y la limitación de snacks, dulces y comida chatarra, tanto a nivel educativo en el bar como el ámbito familiar con las recomendaciones y parámetros establecidos a los padres/madres al enviar los alimentos a sus hijos. No obstante, de acuerdo con los resultados se establece que, el mayor consumo de alimentos y el grupo favorito se encuentran en comida rápida y postre, aun cuando los padres/madres envían alimentos sanos a los estudiantes. En cuanto la comida rápida, se evidencia poco consumo debido a los lineamientos establecidos por parte de la Unidad Educativa para fomentar hábitos saludables, aunque fuera de la institución es más complejo mantener un control sobre este.

En cuanto el consumo de frutas, jugos naturales y jugos de caja, se establece que las frutas son la mejor forma de obtener nutrientes y vitaminas, siendo una alternativa pero menos saludable los jugos naturales, aun así, se evidencia una mayor tendencia a consumir jugos de caja y gaseosa, los cuales pueden estar cargadas de azúcares, preservantes y colorantes, cuya composición frutal es bastante limitada. Los lácteos como la leche y el yogur, así como proteínas, cereales y legumbres tiene una tendencia de consumo considerable, siendo favorable para dotar de energía, manteniendo huesos y músculos saludables. En el caso, de los snacks y las golosinas, se evidencia que existe un consumo significativo, aunque existen controles, los niños/as tienen preferencia por estos productos, siendo alimentos poco saludables y que podrían causar daños en la salud. Uno de los aspectos de esta tendencia, se vincula al sabor, preferencia o hábitos establecidos, además que no existe la conciencia adecuada sobre el daño y afectación de este tipo de comida, en la salud. De esta forma, se determina que es importante dar a conocer a los estudiantes, la importancia de una alimentación saludable, mediante estrategias que fomenten el pensamiento crítico y a la responsabilidad sobre sus propios hábitos. Al mismo tiempo, es importante no solo controlar sino promover la adopción de prácticas alimentarias adecuadas, desde la motivación y la adaptación de comidas a las preferencias de los niños/as, manteniendo un equilibrio y una dieta sana.

Es evidente, que existe una problemática en cuanto a la alimentación inadecuada, debido a la desinformación y a determinadas creencias sobre los alimentos, al mismo tiempo se vincula con factores individuales, la tendencia al consumo de azúcar por parte de los niños/as como producto de la liberación de dopamina es un asunto de análisis y acción, por lo que es importante establecer una guía de alimentos saludables, agradables y que generen una dieta y equilibrio adecuado.

## **CAPÍTULO 3**

### **PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA Y RESULTADOS**

#### **3.1. Proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto año de básica elemental**

##### **3.1.1. Fundamentación del Proyecto interdisciplinario**

La presente propuesta se fundamenta en la teoría de modificación de conducta y la teoría de autodeterminación, debido a que se pretende brindar información y motivar a los estudiantes a la consolidación de hábitos alimenticios saludables. De esta forma, se pretende promover la medición de conductas respecto al consumo de ciertos alimentos, estableciendo una concientización sobre la importancia de una dieta sana y equilibrada, al mismo tiempo generando una reflexión en el estudiante sobre la responsabilidad de sus elecciones y hábitos alimenticios.

Conforme las actividades establecidas en la propuesta, se pretende transformar los hábitos de alimentación en los estudiantes, su cultura alimenticia de forma general. El proyecto enfatiza en la vida cotidiana del aprendizaje permanente (Espinoza, 2020). De esta forma, se plantea una conducta alimenticia responsable bajo el enfoque social-cognitivo, por lo cual, se pretende generar un entorno que permita desarrollar la creatividad, el intercambio de vivencias personales entre ellos, así como la integración interdisciplinaria y dinámica del conocimiento generado.

LA elaboración de actividades se basa en los principios de la alimentación saludable, y recomendaciones establecidas por organizaciones como la OMS y la Unicef. De forma general, los resultados generados a partir de la implementación del proyecto no solo complementan el nivel de conocimientos y destrezas de los estudiantes, sino el aprendizaje grupal e individual sobre las bases del intercambio cognitivo y afectivo motivacional, para generar un cambio en cuanto sus hábitos alimenticios, enfocado en una mejor ingesta de productos y la elección responsable de alimentos saludables.

##### **3.1.2. Objetivo General**

Lograr que los estudiantes de cuarto año de básica elemental de la Unidad Educativa Municipio de Loreto, reafirmen hábitos de alimentación saludables garantizando al mismo tiempo, el fortalecimiento de sus conocimientos, habilidades y aptitudes positivas hacia una nutrición equilibrada, variada y adaptada a sus necesidades e intereses.

### **3.1.3. Etapas del Proyecto Interdisciplinario**

#### **1. Presentación del desafío**

Elaboración de un programa de actividades que integre diferentes áreas del conocimiento (ciencias, matemáticas, estudios sociales, lenguaje): Se diseñan actividades de enseñanza-aprendizaje que permitan abordar la temática de la alimentación saludable desde múltiples perspectivas. El enfoque interdisciplinario se enfoca en el desarrollo de actividades con base en estrategias relacionadas a los distintos campos de estudio para favorecer y enriquecer el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en niños/as.

#### **2. Análisis de conocimientos previos y necesidades**

Tiene como objetivo fundamental identificar las limitaciones y dificultades que poseen los estudiantes, en torno al desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Para ello se utilizan varios métodos e instrumentos que permiten obtener información a partir de la cual se pueden arribar a conclusiones y contribuir a la solución de los problemas identificados en las dimensiones (pedagógica, disciplinaria, nutricional, física, cultural y contextual, temporal, evaluativa, logística y organizativa).

El desarrollo de la propuesta y las actividades se generan bajo un carácter participativo, consciente y organizado. En este caso posibilita el análisis del contexto en el cual se produce el fenómeno, reconociendo los aspectos positivos en los que se ha avanzado, cuáles aspectos se corresponden entre los diferentes sujetos diagnosticados para la proyección de nuevas conceptualizaciones en un contexto teórico general más adecuado e integrador.

#### **3. Planificación y organización**

En esta etapa se prevé la puesta en práctica del proyecto mediante las acciones planificadas, para intervenir en la solución de los problemas identificados. Se concretan los medios y la interacción entre los participantes. Se producen los recursos y materiales para la realización de las acciones por las autoras de la investigación como coordinadoras principales del proyecto. Específicamente el proyecto que se propone reconoce como parte de su

estructura las siguientes dimensiones e indicadores: dimensión pedagógica, dimensión disciplinaria, dimensión nutricional y dimensión cultural y contextual.

#### **4. Descripción de las actividades pedagógicas**

Las actividades pedagógicas se determinan como mecanismos para fomentar prácticas educativas que se fomenten desde el aula de clase. En este sentido, se plantea un modelo pedagógico con estrategias encaminadas a generar un proceso consciente y crítico sobre la alimentación saludable, tomando en cuenta hábitos y estilos de vida bajo un enfoque sociocultural. Los procesos de aprendizaje pueden establecer prácticas que benefician el desarrollo del infante y su implementación en el hogar como parte de su formación. De esta manera, se establece que es determinante educar al niño en referencia a la alimentación saludable y los componentes nutricionales de los alimentos, al mismo tiempo que se reflexiona sobre la importancia de una alimentación adecuada, libre de estereotipos sobre las concepciones corporales o prejuicios sociales (Cedeño, 2022).

Las actividades pedagógicas deben establecerse tomando en cuentas las experiencias previas de los estudiantes y el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable. En este contexto, la cuestión cultural es fundamental, ya que determina las tendencias de alimentación como parte de las costumbres de cada hogar, donde la combinación de carbohidratos, y el uso inadecuado de grasas y proteínas, es un factor común.

Las actividades se enfocan en el acercamiento del infante con conocimientos sobre alimentos saludables y la importancia de esto en su diario vivir. Es importante transversalizar y motivar la alimentación saludable desde las distintas asignaturas, por ejemplo, en la asignatura de ciencias naturales determinar las características y grupos de alimentos, en la asignatura de estudios sociales, se analizan tomas culturales y de seguridad alimentaria, entre otros. Asimismo, se puede promover el desarrollo de un proyecto donde el niño diseñe su propio menú saludable mediante el uso de imágenes y representaciones significativas, combinando gustos, preferencias y la conciencia sobre lo saludable.

##### **Actividades disciplinarias**

La disciplina es la capacidad del individuo para atender, obedecer y gestionar sus actividades para el desarrollo de determinadas metas y objetivos. La disciplina responde a un proceso autocontrol y compromiso para definir actividades que respondan a una finalidad positiva para el crecimiento individual.

La disciplina en el espacio educativo se establece respecto a la normativa y el comportamiento de los estudiantes, lo cual se vincula a la formación en valores como el respeto, la solidaridad, responsabilidad, compromiso, entre otros. En ocasiones la disciplina puede construirse mediante la formación consciente del estudiante, en cuanto lo correcto para su desarrollo. Por lo tanto, se debe generar desde las instituciones actividades que fomenten la práctica adecuada de una alimentación saludable, generando ciertas restricciones que permitan fomentar la adquisición de una dieta saludable desde el propio gusto del estudiante (UNICEF, 2020).

De esta forma, se debe establecer dentro del código de ética, comportamiento y conducta medidas de sensibilización y prevención de hábitos perjudiciales para la salud. La creación de un plan de alimentación que regule la comida que se ofrece dentro de las unidades educativas, permitirá gestionar adecuadamente el comportamiento alimentario de los alumnos. De esta forma, también se debe sensibilizar a los padres de familia, sobre la comida que envían a sus hijos, estableciendo medidas que permitan concientizar sobre una lonchera saludable. Es así, que se puede motivar a padres de familia y la comunidad educativa a reforzar los hábitos saludables mediante el consumo de frutas, verduras y alimentos no procesados.

#### Actividades nutricionales

La alimentación de los niños tiene como base, la combinación adecuada de alimentos con el consumo correcto de macronutrientes en las cantidades adecuadas y la implementación de grupos alimentario de todo tipo, conforme la pirámide alimenticia. De esta forma, es importante que los docentes se capaciten en procesos alimentarios saludables, así como el conocimiento sobre la dieta y nutrientes adecuadas en niños. En este caso, se debe concientizar a los niños sobre las propiedades e importancia de los alimentos para su desarrollo, así como generar una dieta adecuada.

Construcción de un plato saludable: la docente presenta una explicación sobre los alimentos y porciones que constituyen un plato saludable. Los estudiantes realizan la actividad para diseñar su plato saludable, de acuerdo a sus preferencias, pero incluyendo todos los grupos de alimentos.

Taller de comida saludable: se realizar un taller sobre recetas fáciles, con ingredientes saludables. El estudiante experimenta y prepara una comida, expone la receta realizada.

Investigando los alimentos: identificación de ingredientes en diferentes preparaciones. Una vez identificado, se clasifica en diferentes grupos de alimentos.

Guía de alimentos: se entrega a los niños una guía sobre alimentación saludable.

Visita de un profesional de la nutrición: se plantea la posibilidad de generar una charla profesional sobre el tema.

#### Actividades físicas

La actividad física es fundamental para garantizar un estilo de vida saludable. De este modo, es importante promover el ejercicio y la realización de distintas actividades. La asignatura de Educación Física, se establece como el principal espacio para la promoción de este tipo de actividades, las cuales se deben enfocar en el bienestar integral del individuo. Asimismo, es importante concientizar al estudiante como su entorno familiar sobre la importancia de la actividad física, contribuyendo al desarrollo físico, mental, psicológico y social desde los primeros años de vida.

La actividad física se vincula a tomo movimiento corporal de los músculos esqueléticos y genera gasto de energía, lo que repercute en la quema de calorías, para mantener el peso adecuado. De esta forma, las actividades pueden ser deportivas o de otro tipo. A continuación, se presenta el promedio de actividad física por edad (UNICEF, 2019):

Tabla 2

#### Promedio de actividad física por edad

Edad	Recomendación (OMS)
Bebés menores de 1 años	Actividad varias veces al día de diversas maneras a través de juegos interactivos, aproximadamente 30 minutos.
Niños y niñas de 1 a 2 años	180 minutos de actividad física diaria.
Niños y niñas de 3 a 4 años	180 minutos de actividad física diaria, 60 minutos de actividad moderada.

Niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años	60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente. 60 minutos actividades diarias. 60 minutos de actividad aeróbica.
---	---

Fuente: Elaboración propia

### **Actividades socioculturales**

La familia y la comunidad son los espacios de desarrollo del niño/a y por lo tanto, influyen de manera directa en la construcción de hábitos alimenticios, principalmente determinada por las costumbres de consumo, los alimentos del entorno y los platos tradicionales. En cuanto a este ámbito se plantea el desarrollo de charlas para padres con el fin de compartir los conocimientos sobre la alimentación saludable. Además, se promueve un festival o feria de platos tradicionales y su aporte nutricional, donde los niños/as puedan exponer distintas preparaciones y se pueda conocer el valor alimenticio de cada una.


### **5. Evaluación y retroalimentación del Proyecto**

Para la evaluación del proyecto se plantea la matriz de validación de expertos, lo cual permitirá establecer un análisis por parte de personas profesionales y especializadas en el área de nutrición y educación, determinando un enfoque integral para el análisis. A continuación, se presenta los expertos que evalúan la propuesta:

<b>Experto</b>	<b>Referencia Académica</b>	<b>Área de Especialización</b>	<b>Experiencia y conocimiento</b>
<b>Msc. David Caragolla</b>	<b>Maestría en Entrenamiento</b>	<b>Nutrición deportiva</b>	<b>Docente con tres años de experiencia en</b>

	<b>nto y Nutrición Deportiva</b>		<b>entesamiento y preparación deportiva en la disciplina fútbol.</b>
<b>Msc. Cynthia Chávez</b>	<b>Máster Universitario en Calidad y Seguridad Alimentaria</b>	<b>Nutrición Infantil</b>	<b>Docente con 8 años de experiencia en la nutrición infantil y seguridad alimentaria.</b>
<b>Msc. Mabel Vásquez</b>	<b>Magister en Innovación Educativa  Certificación programa de entrenamientos y nutrición</b>	<b>Innovación educativa Integración de programas de entrenamiento</b>	<b>Docente especializada en el entrenamiento y la preparación física, lo que incluye programas nutricionales con enfoque en desarrollo de talleres de nutrición.</b>


En el primer caso, el Msc. David Caragolla plantea que la lógica interna debe generar un mayor vínculo con otras actividades complementarias a la nutrición infantil, por lo que considera que debe generarse un proceso paulatino integral. Por otra parte, respecto a la fundamentación, importancia, implementación y el aporte didáctico, el docente considera que existe un nivel excelente de la propuesta, debido la consideración de actividades de distinto tipo con un enfoque holístico, que permita concientizar a los estudiantes de manera adecuada.

Msc. David Caragolla							Maestría en Entrenamiento y Nutrición Deportiva					Autoras										
												Lcda. Estela Jacqueline Mendoza Acosta Lcda. Jenny Marisol Mendoza Acosta										
Título de la Propuesta											Proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto año de básica elemental											
<b>Indicador</b>	<b>Deficiente 0-20</b>						<b>Regular 21-40</b>				<b>Buena 41-60</b>				<b>Muy Buena 61-80</b>				<b>Excelente 81-100</b>			
Estructuración	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
Lógica Interna																	X					
Fundamentación pertinente																				X		
Importancia																				X		
Facilidad para la implementación																				X		
Aporte didáctico o metodológico																				X		
Firma																						

En el segundo caso, la docente refiere un nivel muy bueno en el aspecto de lógica interna, debido a que considera que las actividades deben realizarse de manera organizada y estructurada desde un nivel micro hasta un nivel macro que incluya padres de familia y docentes. Por otra parte, en cuando la fundamentación pertinente, considera que también se debe considerar la cuestión de la seguridad alimentaria. En referencia a la importancia se considera excelente. En cuanto la facilidad de implementación, se menciona que es importante considerar los gustos de los niños/as


y como aporte didáctico se mantiene un valor excelente, con la única sugerencia de la seguridad alimentaria antes mencionada.

Nombre del experto							Título profesional del experto							Autores							
Cynthia Chávez Castillo							Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria  Máster Universitario en Calidad y Seguridad Alimentaria							Lcda. Estela Jacqueline Mendoza Acosta  Lcda. Jenny Marisol Mendoza Acosta							
Título de la Propuesta											Proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto año de básica elemental										
Indicador	Deficiente						Regular					Buena				Muy Buena				Excelente	
	0-20						21-40					41-60				61-80				81-100	
Estructuración	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
Lógica Interna																x					
Fundamentación pertinente																			X		
Importancia																				X	

Facilidad para la implementación																			X			
Aporte didáctico o metodológico																					X	
Firma																						

En la última validación, la docente considera que la lógica interna debe considerar el período y tiempo de aplicación, así como determinar etapas de cumplimiento. En el ámbito de la fundamentación, se establece necesario identificar elementos clave de autores sobre la nutrición infantil. En el caso de la importancia, se considera excelente. De acuerdo a la facilidad de implementación y el aporte didáctico, se ha establecido el valor de excelente, tomando en cuenta que se recomienda identificar los recursos y la forma de difusión de la propuesta a futuro.

Nombre del experto	Título profesional del experto	Autores
Msc. Mabel Vásquez Moreno	Magister en Innovación Educativa Certificación programa de entrenamientos y nutrición	Lcda. Estela Jacqueline Mendoza Acosta  Lcda. Jenny Marisol Mendoza Acosta

Título de la Propuesta											Proyecto interdisciplinario para desarrollar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto año de básica elemental									
Indicador	Deficiente						Regular				Buena			Muy Buena			Excelente			
	0-20						21-40				41-60			61-80			81-100			
Estructuración	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Lógica Interna																		X		
Fundamentación pertinente																	X			
Importancia																				X
Facilidad para la implementación																			X	
Aporte didáctico o metodológico																			X	
																				

### 3.1.5. Resultados obtenidos con la aplicación del proyecto

En el presente apartado, se analizará los hábitos alimenticios de los niños y niñas, relacionados al conocimiento que tienen sobre la nutrición y las actitudes respecto a una alimentación saludable.

Una vez aplicadas las actividades, se realizó el test de hábitos alimenticios nuevamente, con el fin de generar un comparativo con los resultados iniciales, lo que permite analizar las variables en relación con la construcción de hábitos saludables y la repercusión de la aplicación de los talleres. A continuación, se presentan los datos más relevantes y con cambios significativos:

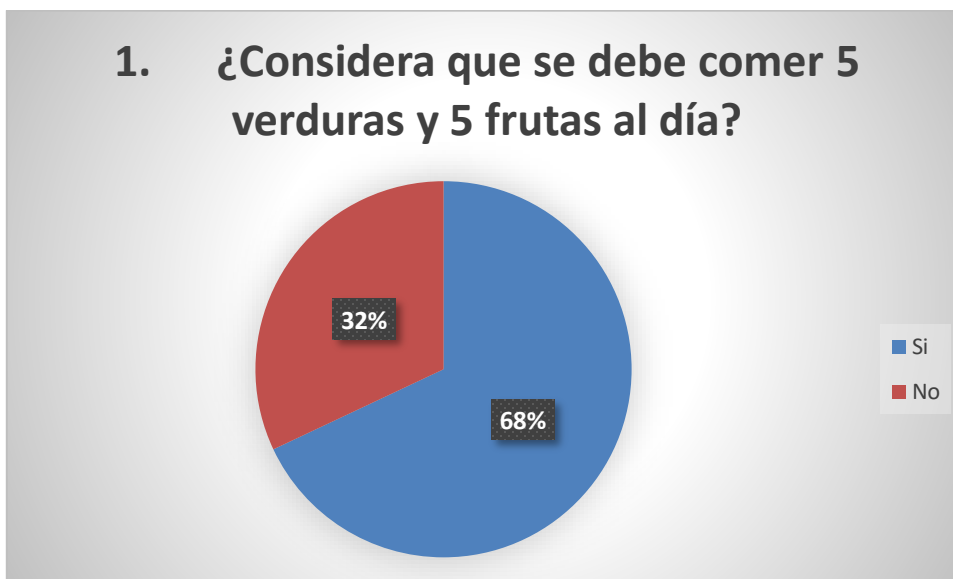
<b>Pregunta-variable</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
<b>¿Es igual tomar jugo de fruta que comer una fruta entera?</b>	40% responden que si es igual, lo que evidencia un desconocimiento que la fruta contiene más fibra y nutrientes.	Solo 15% considera que es igual, demostrando un importante avance en conocimiento.
<b>¿Considera que los jugos de caja tienen menos azúcar que las gaseosas?</b>	Solo el 20% considera que el jugo de caja no contiene menos azúcar que las gaseosas, antes de aplicar la propuesta se consideraba un alimento saludable.	El 60% reconoce que el jugo de caja no es saludable y no contiene menos azúcar que las gaseosas.
<b>¿Considera que las salchichas son un alimento saludable?</b>	El 72% de estudiantes considera que las salchichas son saludables, lo que demarca que no existe una identificación de los ingredientes dañinos que contienen.	El 100% de los estudiantes ya identifican que las salchichas no es un alimento saludable.

<b>¿Cuál es su comida preferida?</b>	32% de los estudiantes señalan la comida rápida como su comida preferida.	Solo el 12% de estudiantes determinan la comida rápida como su comida preferida.
<b>¿Cuántos platos de verduras consume al día?</b>	El 48% consume verduras una vez al día.	La cifra aumenta al 72% de estudiantes que consumen verduras en el día.
<b>¿Ha recibido información sobre alimentación saludable en la escuela?</b>	Solo el 72% afirma haber recibido este tipo de información.	El 100% ha recibido información y reconoce que tiene conocimiento sobre hábitos saludables.

### Presentación De Resultados Obtenidos con la Propuesta

Figura 28

**¿Considera que se debe comer 5 verduras y 5 frutas al día?**



Fuente: Elaboración propia

En referencia a la pregunta 1, si considera que se debe comer 5 verduras y frutas al día, el 68% de estudiantes contesta que sí, mientras el 32% menciona que no. Estos valores demuestran que existe un nivel promedio adecuado de conocimiento sobre la importancia de comer frutas y verduras, mientras algunos estudiantes desconocen su consumo, o puede no ser de su gusto.

Figura 29

**¿Es igual tomar jugo de fruta que comer una fruta entera?**



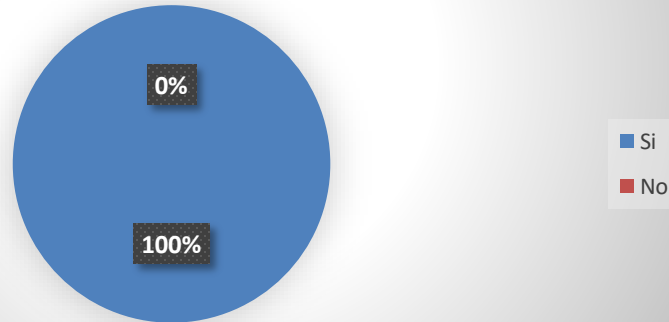
Fuente: Elaboración propia

Se realiza una comparación entre comer una fruta entera y tomar un jugo. En la pregunta, el 85% reconoce que, no es lo mismo, y solo el 15% menciona que si. En este caso, es importante mencionar la importancia de comer las frutas completas por la cantidad de fibra y porque representa un menor nivel de fructuosa, lo que favorece la salud intestinal y el peso adecuado. Los resultados son favorables, debido a que la mayoría de infantes reconoce que una fruta mantiene un mayor nivel nutricional que un jugo, siendo más conscientes sobre su consumo.

Figura 30

¿Considera que se debe comer legumbres (lenteja, fréjol, garbanzos) al menos dos veces a la semana?

### 3. ¿Considera que se debe comer legumbres (lenteja, fréjol, garbanzos) al menos dos veces a la semana?



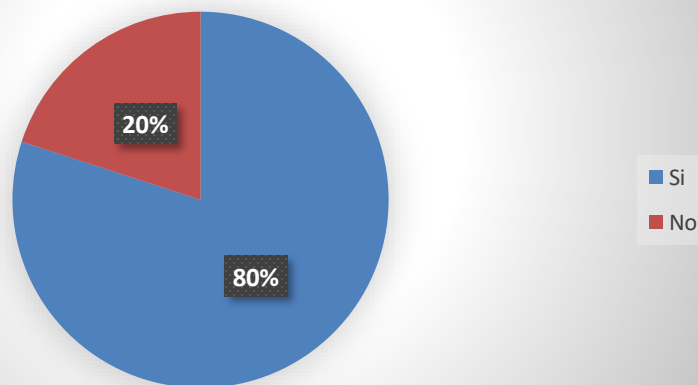
Fuente: Elaboración propia

El 100% de niños/as considera que si se debe comer legumbres (lenteja, fréjol, garbanzos), al menos dos veces por semana. Este valor demuestra que existe el conocimiento adecuado sobre el valor nutricional y el consumo de este tipo de alimento.

Figura 31

¿Es verdad que debe tomar leche sólo 1 vez al día?

### 4. ¿Es verdad que debe tomar leche sólo 1 vez al día?



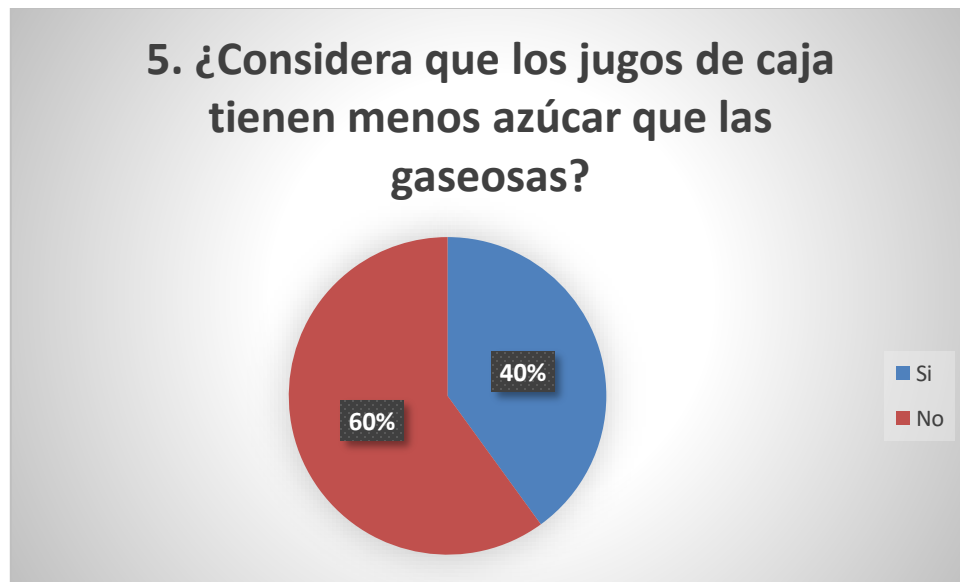
Fuente: Elaboración propia

El 80% los estudiantes mencionan que no es verdad que se debe tomar leche 1 sola vez al día, mientras que el 20% establecen que si es verdad. El dato proviene de la creencia

de que la leche podría hinchar el estómago por sus componentes, en el caso de personas que son intolerantes a la lactosa. Sin embargo, en personas sin este padecimiento, el producto puede ser consumido hasta 2 veces al día. Este dato es reconocido por la mayoría de estudiantes.

Figura 32

¿Considera que los jugos de caja tienen menos azúcar que las gaseosas?



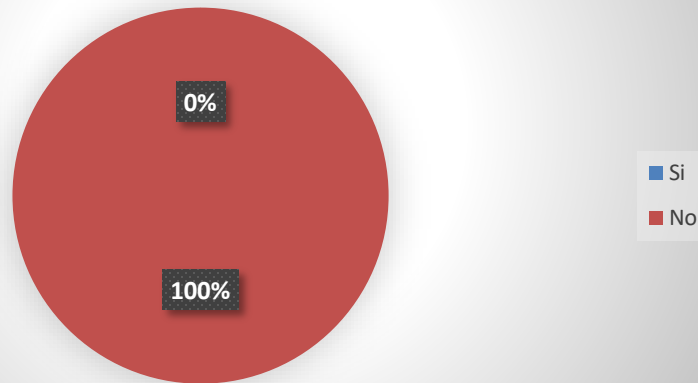
Fuente: Elaboración propia

En la figura 32, se determina que el 60% de estudiantes si considera que los jugos de caja no tienen menos azúcar que las gaseosas, mientras el 40% considera que sí. Este porcentaje, permite vincular los patrones culturales y familiares, manteniendo la creencia del valor nutricional de los jugos, sean naturales o de caja. No obstante, no se toma en cuenta la cantidad de azúcar que presentan los jugos de caja, así como preservantes que permiten mantenerlos en envases, por lo que, en ocasiones puede tener un nivel igual o mayor de azúcar. En este sentido, es importante reforzar el conocimiento y diferenciación de lo natural con lo artificial.

Figura 33

¿Considera que las salchichas son un buen alimento nutricional?

## 6. ¿Considera que las salchichas son un buen alimento nutricional?



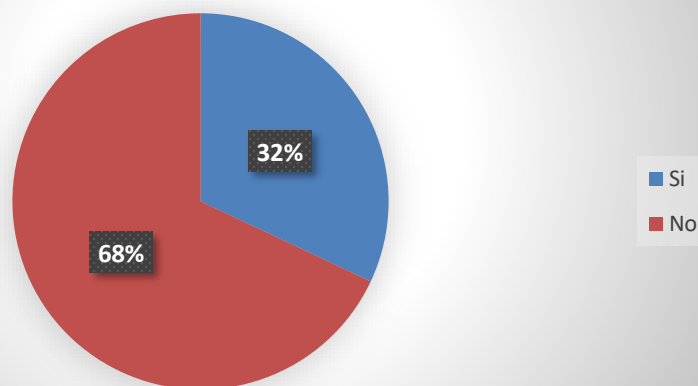
Fuente: Elaboración propia

En la figura 33, se toma en cuenta uno de los alimentos preferidos por los niños/as son las salchichas, debido a su sabor y textura, no obstante, su calidad nutricional es cuestionable por la cantidad de grasa existente. Después de realizar la práctica y actividades con los niños/as, el 100% reconocen que las salchichas no son un buen alimento nutricional, siendo conscientes sobre su consumo.

Figura 34

¿Los chocolates son malos para la salud?

## 7. ¿Los chocolates son malos para la salud?



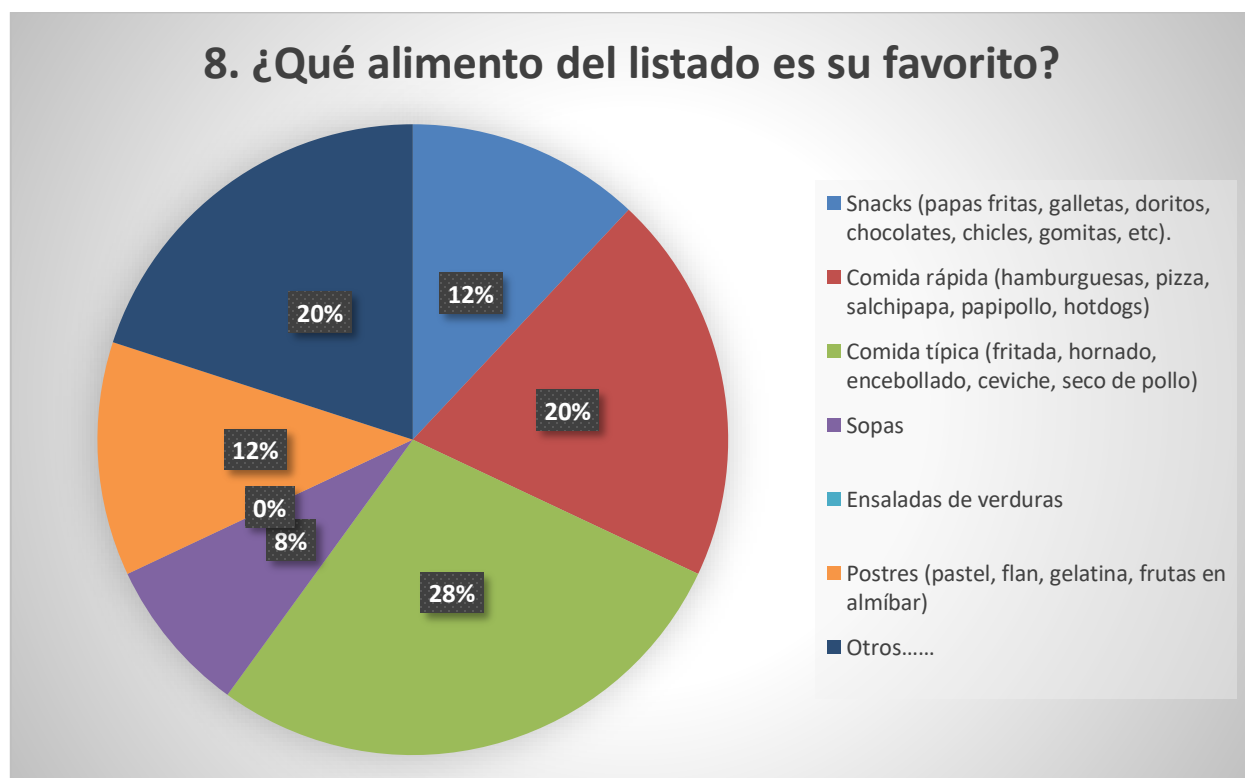
Fuente: Elaboración propia

En la figura 34, se presenta la pregunta acerca del valor nutricional de los chocolates, un alimento que ha sido cuestionado por años. Conforme los resultados, el 68% considera que los chocolates no son malos para la salud y el 32% establece que si son malos. Estos valores se vinculan al conocimiento nutricional y la concepción del chocolate como una golosina, principalmente determinado en las familias, lo que podría crear confusión en los niños/as. En los espacios de aprendizaje se menciona y resalta los beneficios del cacao para la salud, y el tipo de chocolate recomendable para mantener niveles de azúcar adecuados.

El siguiente segmento que se presenta, es el de prácticas de alimentación saludable, el cual evidencia los hábitos de los niños/as, relacionado a sus preferencias, gustos y los alimentos de mayor consumo. De esta forma, se analiza las prácticas alimentarias establecidas por los estudiantes luego de aplicarse el proyecto.

Figura 35

¿En qué categoría se encuentra su comida favorita?



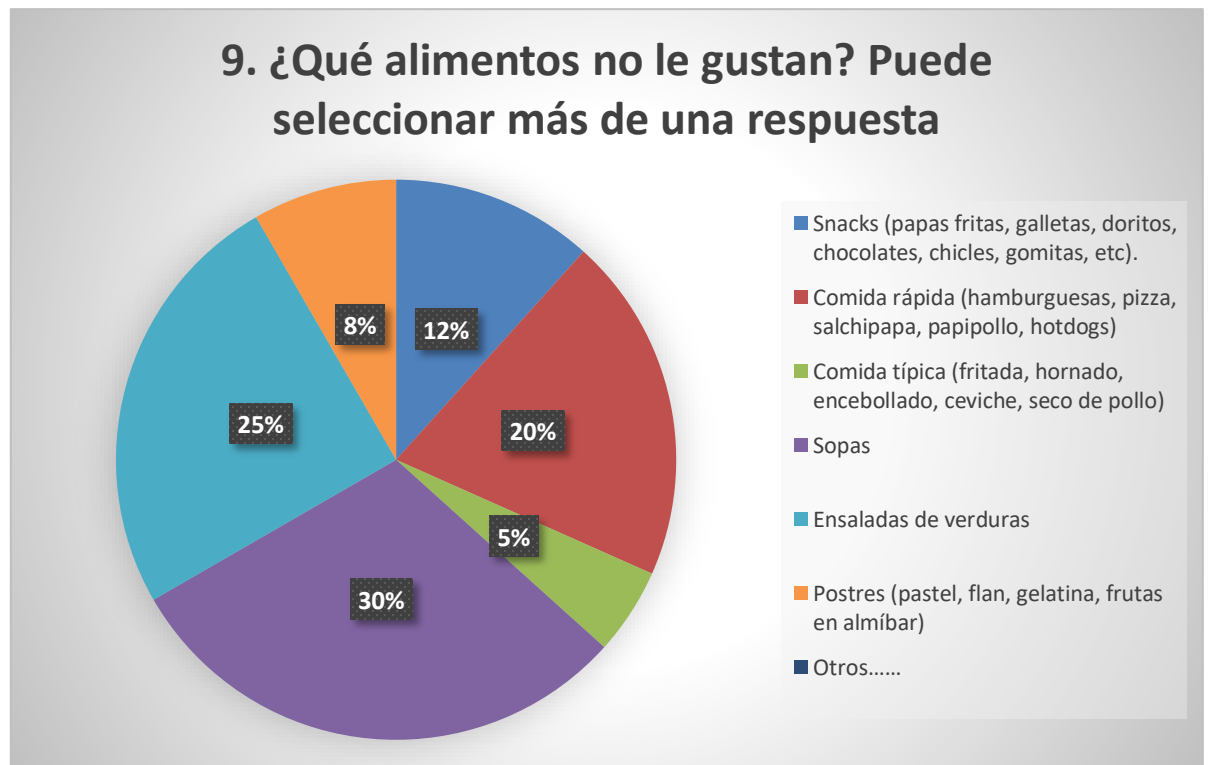
Fuente: Elaboración propia

La figura 35 representa las categorías del alimento de preferencia del estudiante. Conforme a los resultados obtenidos, el 28% describe a la comida típica como su favorita.

Asimismo, el 20% señala a la comida rápida, por lo que, se considera fundamental a la construcción de hábitos saludables, debido a que ciertos patrones de alimentación se arraigan desde temprana edad. Por otra parte, el 20% menciona a otros como su comida favorita, resaltando alimentos más nutricionales como la pasta, el pollo asado, entre otros. El 12% mantiene a los postres: pastel, flan, gelatina, frutas en almíbar, como su alimento preferido, y el 12% indica que los snacks, es decir alimentos procesados como papas fritas, galletas, chocolates, chicles, gomitas, etc., son sus favoritos. Estos datos demuestran un punto de referencia fundamental sobre los hábitos alimenticios, destacando que en la mayoría, sus preferencias alimentarias se vinculan a alimentos saludables, pero que todavía se mantienen prácticas poco saludables por lo que es importante generar cambios paulatinos en la dieta de los niños/as, para disminuir el consumo de snacks, postre y comida rápida.

Figura 36

¿Qué alimentos no le gustan?



Fuente: Elaboración propia

En la figura 36, existen una variedad de respuestas, respecto a los alimentos que no les gustan a los niños/as, por lo que, los encuestados tenían la libertad de elegir más de una respuesta. De esta forma, el 30% señala que no le gustan las sopas, en cualquiera de sus

variedades. El 25%, indica el disgusto por las ensaladas de verduras. El 20% señala que no le gusta la comida rápida, el 12% que no le gustan los snacks y el 8% que no le gusta los postres, y el 5% algún plato típico. La pregunta se complementa con los datos obtenidos en la figura anterior, debido a que las sopas y las verduras no son los platos de preferencia, pero sí de los principales alimentos que los niños/as no les gustan. Las causales se podrían vincular al sabor, la textura, el olor, entre otras, incluso a elementos del ámbito psicosocial, como la obligación a comer dichos platos o la forma de preparación en casa, generando una relación específica con este tipo de alimentos. Es importante, destacar que existe un porcentaje importante de niños/as que no les gusta los snacks, postres y comida rápida, por lo que, se ha generado cierto nivel de análisis y reflexión sobre el consumo de los alimentos.

Figura 37

¿Qué verduras son sus preferidas?



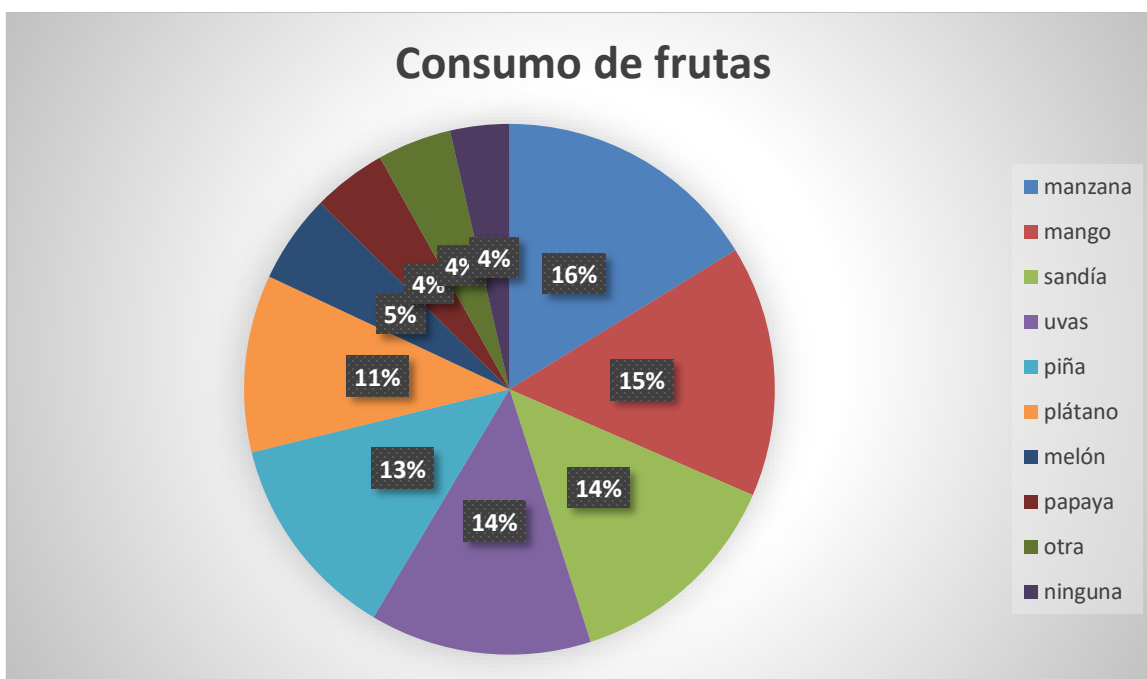
Fuente: Elaboración propia

En la figura 37, se busca identificar las preferencias de los estudiantes, respecto al consumo de verduras, por lo que, en esta pregunta podían elegir más de una respuesta, sin embargo, la mayoría de estudiantes solo eligieron una. De esta manera, se obtiene una mayor preferencia por la remolacha con el 23%, seguramente relacionado por el sabor dulce de esta. El 16% establece una preferencia por la zanahoria, mientras 12% menciona que prefiere el tomate. El 11% menciona otro tipo de verduras como su favorita, el 8% la cebolla, el 5% el brócoli, el 5% el pimiento, el 3% la coliflor y el 3% la lechuga. Un valor importante que se

reconoce, es que todos los estudiantes eligieron al menos una verdura, lo que podría vincularse a la percepción positiva que se ha establecido de las verduras y su importancia en la dieta diaria. Los valores obtenidos podrían generar una referencia sobre las verduras de preferencia y generar opciones de recetas que gusten a los niños/as, con la introducción paulatina de otras verduras.

Figura 38

¿Qué frutas son sus preferidas?

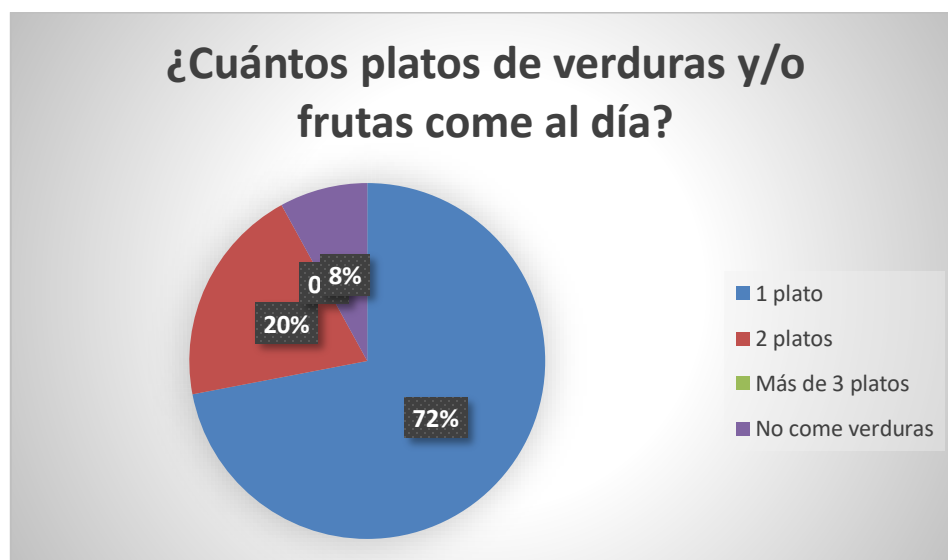


Fuente: Elaboración propia

En la figura 38, se identifica las preferencias vinculadas al consumo de frutas, donde los estudiantes también podían seleccionar más de una respuesta. En este caso, se demuestra que la manzana es la fruta de mayor preferencia con un 16%, seguida por el mango con el 15%, la sandía y las uvas con el 14%, la piña con el 13% y el plátano con el 11%. Entre las frutas de menor gusto, se encuentran el melón con el 5% y la papaya con el 4%, seleccionando la opción otra con el 4% y el 4% de estudiantes que no gustan de ninguna fruta. Los valores obtenidos son positivos, respecto a la preferencia de los niños/as por las frutas, por lo que, se evidencia un hábito saludable y la inserción de opciones alimentarias con frutas que promuevan su consumo diario en los estudiantes.

Figura 39

¿Cuántos platos de verduras y/o frutas come al día?

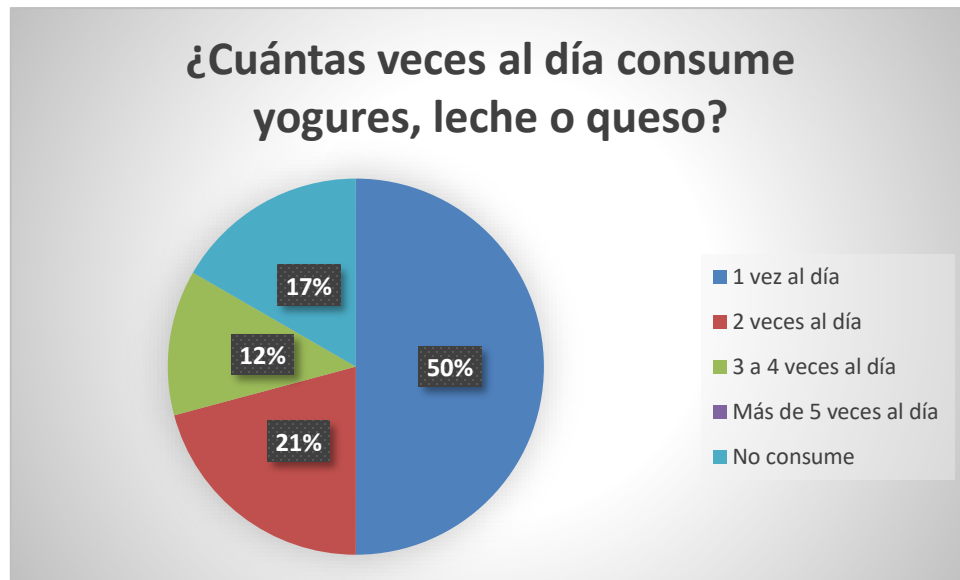


Fuente: Elaboración propia

En referencia al consumo de verduras y/o frutas, en la figura 14 se presenta que el 48% al menos come un plato de estos alimentos. El 72% menciona que come al menos 1 plato de verduras al día, el 20% menciona que consume 2 platos y el 8% que no come verduras. De esta forma, se determina que existe un consumo promedio adecuado de frutas y verduras, que podría mejorarse con prácticas nutricionales adecuadas. Es importante, reforzar los hábitos saludable, especialmente en el segmento de la población mínimo que no consume ningún plato de frutas o verduras.

Figura 40

¿Cuántas veces al día consume yogures, leche o queso?



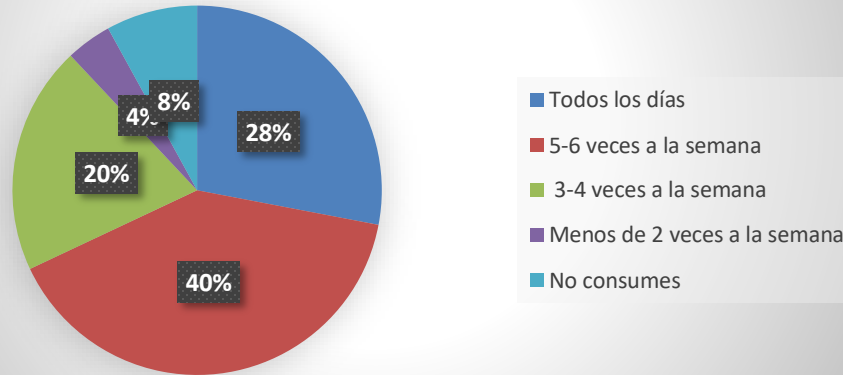
Fuente: Elaboración propia

En la figura 40, se demuestra el nivel de consumo de lácteos por parte de los estudiantes. En este segmento se explicó que dentro del grupo de lácteos podría vincularse cualquier producto como leche, yogur y queso. El 50% establece que consume lácteos 1 vez al día, el 21% 2 veces al día, el 17 % menciona que no consume y el 12% de 3 a 4 veces al día. Los valores mencionados son importantes, debido a que se reconoce que existe un hábito de consumo importante de al menos 1 lácteo al día, principalmente en el desayuno, mencionado por los estudiantes al momento de realizar la encuestas, valores que son favorables para el desarrollo y crecimiento adecuado. En este caso, es importante seguir trabajando en el segmento que no consume, lo cual podría vincularse a gustos, recursos o prácticas socioculturales.

Figura 41

¿Cuántas veces a la semana come pollo, huevos, carne o cerdo?

### 14. ¿Cuántas veces a la semana come pollo, huevos, carne o cerdo?



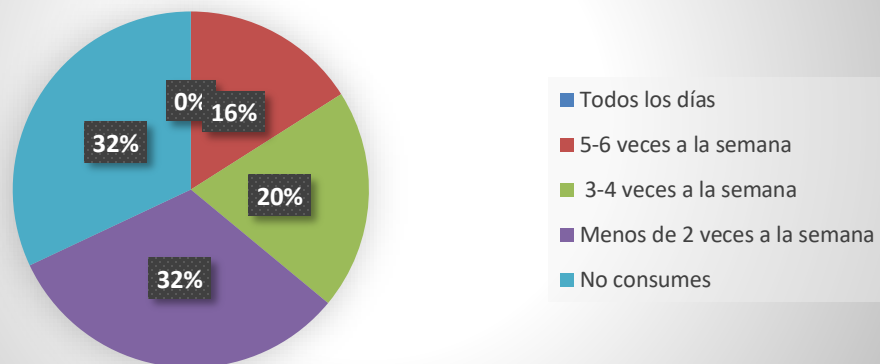
Fuente: Elaboración propia

En la figura 41, se hace referencia al consumo de proteína, fundamental para la construcción de músculo y garantizar un crecimiento óptimo. Se observa que el 40% de estudiantes, consume pollo, huevos, carne o cerdo de 5 a 6 veces a la semana, seguido del 28% que consumen a diario. El 20% establecen que consumen de 3 a 4 veces por semana, el 8% no consume y el 4% menos de 2 veces a la semana. Aunque los porcentajes de consumo, son positivos en su mayoría, con adecuados valores de fuentes proteicas, es importante identificar alternativas para quienes por recursos o gustos no consumen estos alimentos.

Figura 42

¿Cuántas veces a la semana come pescado, atún o camarones?

### 15. ¿Cuántas veces a la semana come pescado, atún o camarones?



Fuente: Elaboración propia

En la figura 42, se presenta el cuadro de fuentes proteicas referente a mariscos, por lo que. El 32% menciona que consume menos de 2 veces a la semana, el 32% también establece que no consume, el 20% de 3 a 4 veces a la semana y el 16% de 5 a 6 veces a la semana. Existe un conocimiento sobre la importancia de introducir este alimento, sin embargo, se evidencian varias situaciones que limitan su consumo. Estos valores demuestran que el consumo de alimentos del mar es menor, principalmente por el costo y la dificultad de obtención, así también, que a varios niños/as no les gusta los mariscos, en ocasiones, la introducción tardía por el peligro de alergias o infecciones, también casusa que varios estudiantes no tengan preferencia por este alimento.

Figura 43

¿Cuántas veces a la semana come pizza, hamburguesas, pasteles?



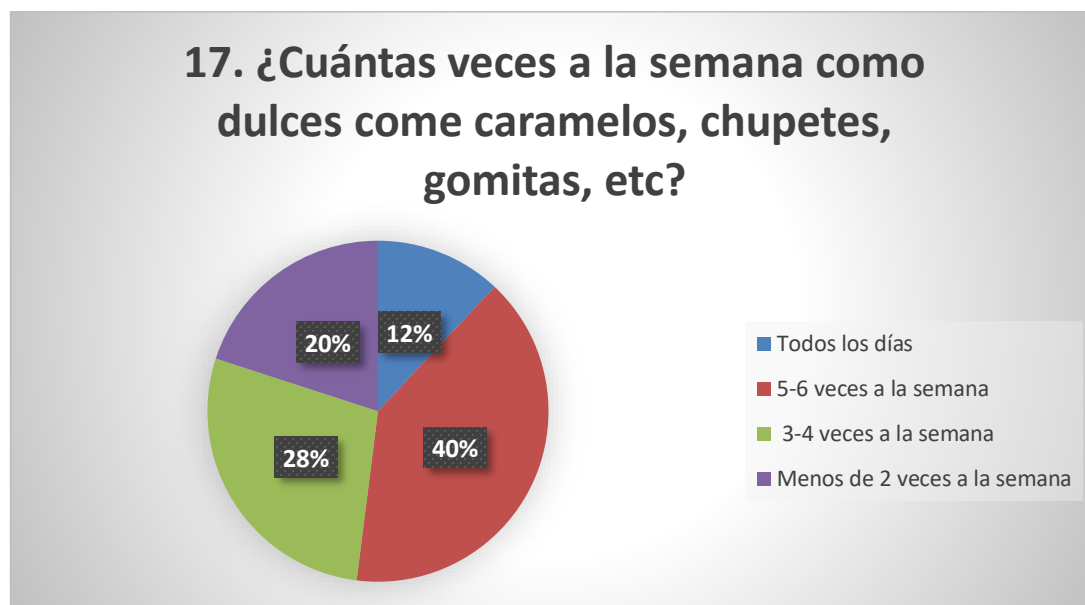
Fuente: Elaboración propia

La figura 43, presenta la frecuencia de consumo de comida rápida y postres, que normalmente se recomienda moderar su consumo por la cantidad de azúcar, grasas, y otros componentes que perjudican la salud. El 40% menciona que consume menos de 2 veces a la semana, el 28% de 3 a 4 veces por semana, el 16% de 5 a 6 veces por semana, y el 16% no consume. Estos valores, demuestran que a pesar de la existencia del consumo de este tipo de alimentos, existen un control y moderación, principalmente vinculado al control en los espacios familiares y educativos, destacando que hay niños/as que no consumen este

producto. No obstante, los porcentajes de consumo de 3 a 6 veces por semana, son considerables, en ocasiones siendo una opción rápida para alimentar a los niños/as, por lo que, es importante generar una mayor concientización y prevención en este espacio.

Figura 44

¿Cuántas veces a la semana como dulces come caramelos, chupetes, gomitas, etc?



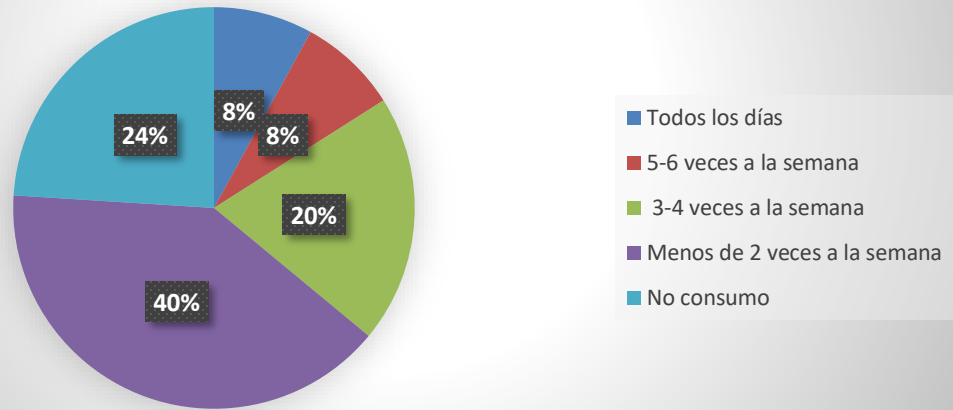
Fuente: Elaboración propia

En la figura 44, se relaciona el consume de golosinas por parte de los niños/as siendo uno de los alimentos de mayor preferencia. El 40% menciona que consume golosinas de 5 a 6 veces por semana, el 28% de 3 a 4 veces por semana, el 20% menos de 2 veces a la semana y el 12% todos los días. Estos valores generan una alerta respecto a la cantidad de azúcar que los niños/as ingieren y como podría afectar su salud. Por lo tanto, bajo este aspecto es importante construir hábitos alimenticios y alternativas saludables de dulces para niños/as mediante un recetario o la experimentación con alimentos naturales.

Figura 45

¿Cuántas veces a la semana como toma jugos de sobre o caja, gaseosas o bebidas energizantes?

## ¿Cuántas veces a la semana toma jugos de sobre o caja, gaseosas o bebidas energizantes?



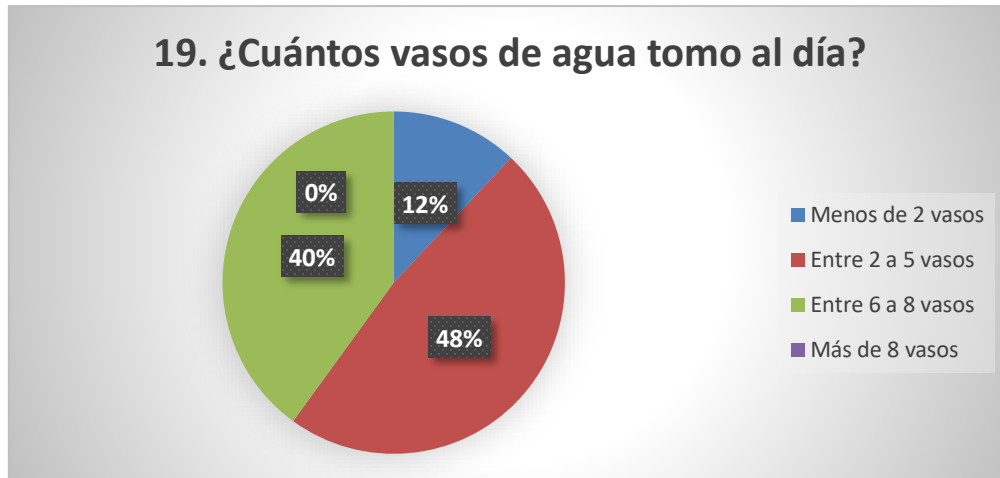
Fuente: Elaboración propia

En la figura 45, se vincula el consumo de bebidas azucaradas por parte de los niños/as, en donde el 40 % afirma que consumen jugos de sobre o caja, gaseosas o bebidas energizantes menos de 2 veces a la semana, el 24% afirma que no consume, el 20% de 3 a 4 veces a la semana, el 8% de 5 a 6 veces a la semana, y el 8% todos los días. En esta pregunta, es importante generar un conocimiento sobre las consecuencias del nivel de azúcar consumido indirectamente en estas bebidas, siendo importante promover el consume de agua o al menos jugos naturales. Se destaca que hay un porcentaje alto del 64% de estudiantes que no consumen estas bebidas, o su nivel es muy bajo, o que evidencia los resultados favorables sobre la percepción de los niños/as en este tipo de bebidas.

Figura 46

¿Cuántos vasos de agua tomo al día?

### 19. ¿Cuántos vasos de agua tomo al día?



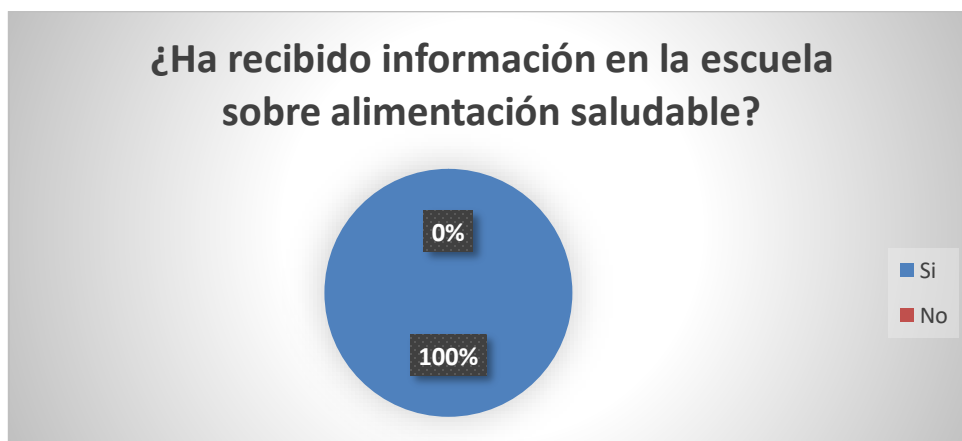
Fuente: Elaboración propia

La figura 46, se señala que el 40% consume entre 6 a 8 vasos de agua al día, el 48% entre 2 a 5 vasos y el 12% menos de 2 vasos. Los resultados obtenidos demuestran que existen prácticas positivas sobre el consumo de agua, los infantes consumen rangos considerables, siendo positivo para su desarrollo, hidratación y mantener un nivel de energía adecuado.

En el último segmento, se establecen las prácticas complementarias para garantizar una alimentación saludable, lo que evidencia una serie de datos, que podrían generar la base para la intervención en el ámbito educativo, nutricional, disciplinar y concientización en la familia, para mejorar los hábitos alimenticios de niños y niñas.

Figura 47

¿Ha recibido información en la escuela sobre alimentación saludable?



Fuente: Elaboración propia

En la figura 47, se demuestra el nivel de información obtenido por parte de los

estudiantes sobre alimentación saludable. En este caso, el 100% menciona que si ha recibido, indicando un nivel de acercamiento adecuado de los niños/as con la alimentación saludable, pero también indican la importancia de reforzar y dar seguimiento a las prácticas sobre el uso de esta información de manera práctica.

## CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios en infantes constituyen una parte esencial para garantizar el desarrollo infantil integral. De esta forma, se identifican estudios y un marco legal que fundamenta la garantía de brindar una nutrición adecuada a los niños/as siendo garantes el Estado, la comunidad, los espacios educativos y la familia. Asimismo, se identifica el concepto educación nutricional enfocado en la inserción de prácticas que permitan el aprendizaje de prácticas alimenticias saludables en contextos escolares y familiares.

A través de la metodología se logró diseñar instrumentos favorables para la implementación de la investigación. La ficha de observación permitió identificar los hábitos alimentarios de niños/as, y la tendencia de los infantes hacia el consumo de snacks, golosinas y comida rápida, por su sabor, textura y otros factores. Por lo que la propuesta permitió concientizar sobre la importancia de mantener una dieta sana y evitar ciertos tipos de alimentos que podrían afectar el desarrollo y crecimiento saludable. Asimismo, el desarrollo de un cuestionario evidenció los resultados favorables respecto a la adquisición de hábitos saludables por parte de los estudiantes.

El desarrollo una propuesta interdisciplinar para fortalecer los conocimiento, prácticas y actitudes sobre hábitos alimenticios, permite garantizar un mejor manejo de la dieta y equilibrio en la combinación de alimentos. La propuesta establece una serie de acciones encaminadas al desarrollo de una mayor conciencia sobre la padres nutrición adecuada y sus efectos positivos, desde estrategias pedagógicas, disciplinares, nutricionales físicas y socioculturales.

Los resultados establecidos a través de las encuestas realizadas a niños/a del cuarto año de Educación General Básica, demuestran un conocimiento, práctica y actitud adecuada respecto a los hábitos saludables, especialmente luego de aplicada la propuesta. Es importante mencionar que existen ciertos aspectos como el poco consumo de verduras o fuentes de grasas saludables, principalmente por su sabor, recursos o preferencias de los niños/as. Así también cierta incidencia de consumo de golosinas, snacks y comida rápida que poco a poco con la regulación y concientización sobre su consumo, se podría ir manteniendo y limitando su consumo.

## **RECOMENDACIONES**

Es importante mantener actualizados a padres, madres y docentes sobre el marco legal para la nutrición adecuada de niños y niñas, que les permita generar y exigir espacios de capacitación y evaluación de medidas de peso, talla e información sobre medidas para garantizar hábitos alimentos saludables en los estudiantes.

Es importante generar, instrumentos de evaluación, así como procesos de observación enfocados en determinar los hábitos de consumo de niños/as, direccionados a establecer estrategias para concientizar y promover la alimentación sana, limitando de forma adecuada los snacks, golosinas y comida rápida, sin restringir completamente su consumo, debido a que podría generar otros problemas.

El proyecto interdisciplinar puede ser adaptado a diferentes grados y contextos, lo que permitiría consolidar las prácticas alimenticias saludables en niños/ñas y adolescentes, promoviendo un mayor conocimiento y actividades pedagógicas que influyan en el desarrollo de hábitos saludables en todas las edades.

Es importante dar seguimiento a los estudiantes, padres y madres beneficiarios de la propuesta, con el fin de fortalecer los conocimientos sobre la alimentación saludable y garantizar la internalización de hábitos nutricionales y alimenticios correctos, a largo plazo.

## Referencias

- Alianza de ENT. (22 de octubre de 2024). *Dietas no saludables y malnutrición*. Obtenido de ONCDAlliance : <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/dietas-no-saludables-y-malnutrici%C3%B3n>
- Álvarez, K. (2023). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 3 a 5 años de la institución educativa inicial N 062 "Niños de la Natividad" del Distrito de Baños del Inca, Cajamarca-2021*. Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud. Obtenido de <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5778/Tesis%20Karina%20Alvarez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, M. (4 de octubre de 2024). *Técnicas de modificación de conducta: Qué son y cómo aplicarlas*. Obtenido de Blog de Instituto Serca. Centro especializado en Formación de Posgrado en Psicología, Educación, Logopedia y Trabajo Social: <https://blog.institutoserca.com/tecnicas-de-modificacion-de-conducta-que-son-y-como-aplicarlas/>
- Basurto, P. S., Bravo, R. E., Loor, D. L., & Cantos, X. M. (2023). La interdisciplinariedad y la multidisciplinariedad en el contexto educativo. *Polo del Conocimiento*, 8(8), 2487-2504. doi:10.23857/pc.v8i8
- Begoña, P., & Rodríguez, I. (2024). La interdisciplinariedad: oportunidad para transformar la enseñanza. *EPSIR. European Public and Social Innovation Review*, 9, 1-15. doi:10.31637/epsir-2024-962
- Bell, R. F., Orozco, I. I., & Lema, M. B. (2022). Interdisciplinariedad, aproximación conceptual y algunas implicaciones para la educación. *Unidades EPISTEME. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 9(1), 101-116. doi:Dialnet-InterdisciplinariedadAproximacionConceptualYAlguna-8298
- Borroto, Y., Leyva, J., & Guerra, Y. (30 de diciembre de 2022). *La educación alimentaria en el proceso educativo: una temática de interés multidisciplinarios salud-educación*. Obtenido de EDUMECENTRO: Recuperado en 04 de diciembre de 2024, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742022000100112&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742022000100112&lng=es&tlng=es).
- Bustamante, M. (2021). *Proyectos interdisciplinarios ¿Cómo es el aprendizaje?* Obtenido de OCEUOE Centro Europeo de Posgrado: <https://ceupe.com.ar>
- Cambridge. (abril de 2018). *Conoce el objetivo general de la educación nutricional*. Obtenido de <https://www.cwp.com.mx/objetivo-general-de-la-educacion-nutricional/>
- Carpio, V. (2022). La Declaración de Cartagena en la educación universitaria. Principio IV: El enfoque interdisciplinario del cuidado nutricional. *Infomed. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 32(2), 523-524. doi:<https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/1389>
- Castillero, O. (29 de octubre de 2018). *La teoría de la autodeterminación: qué es y qué*

*propone. Un punto de vista en el que el estudio de la motivación es fundamental.* Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-autodeterminacion>

Castro, J. J., Gómez, L. K., & Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140-174. doi:10.14483/22487638.19171

Cedeño, J. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. *Journal Scientific Investigar*, 729-745.

Consejo Consultivo para la prevención y reducción de la Desnutrición Crónica Infantil. (octubre de 2024). *Informe del Estado de la Desnutrición Crónica Infantil en Ecuador 2021-2024*. Obtenido de Global Gateway: <https://consejoconsultivodci.com.ec/wp-content/uploads/2024/10/INFORME-DEL-ESTADO-DE-SITUACION-DE-LA-DCI.pdf>

Cortez, D. K., & Pérez, M. E. (2023). Desnutrición crónica infantil y sus efectos en el crecimiento y desarrollo. *RECIAMUC*, 7(2), 677-686. doi:10.26820/reciamuc/

De la Cruz, E. (2018). Perspectivas creativas en el abordaje de la educación alimentaria y nutricional en educación inicial. *Revista de investigación*, 42(94), 158-181. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376160142009>

Escuela Iberoamericana de Posgrado, E. (junio de 2024). *¿Cuáles son los principios básicos de la nutrición?*. Obtenido de Eurinnova: <https://escuelaiberoamericana/principios-basicos-de-nutricion>

Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional. Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398. doi:10.4067/s0717-751-75182022000300391

Espinoza, S. (2020). El aprendizaje: posibilidades teóricas para comprenderlo más allá de la escuela. *Revista RedCA*, 2(6), 22-36. doi:10.366777/redca.v2i6.13937

Esquivel, A. (16 de julio de 2024). *La teoría cognitiva social*. Obtenido de <https://conarh.com.mx/blog/la-teoria-cognitiva-social>

Fuente, J. L. (9 de mayo de 2023). *La importancia de los hábitos saludables*. Obtenido de Hospital Privado Universitario de Córdoba: <https://hospitalprivado.com.ar/blog/cuidados-preventivos/la-importancia-de-los-habitos-saludables.html>

García, G. (2 de junio de 2020). *Educación nutricional, fundamental para una salud óptima*. Obtenido de Nutrición y Salud : <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/educacion-nutricional-fundamental-para-una-salud-optima/>

Gobierno de la República del Ecuador. (2010). *Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria*.

Gobierno de la República del Ecuador. (2020). *Ley Orgánica de Alimentación Escolar*. Obtenido de <https://www.igualdad.gob.ec/wp->

content/uploads/downloads/2022/10/ley\_organica\_alimentacion\_escolar\_oct2022.pdf

Grupo Recolectas. (24 de febrero de 2023). *¿En qué se basa la educación nutricional?* Obtenido de recolectas salud. Salud. Bienestar. Personas: <https://www.gruporecoletas.com/noticias/bases-educacion-nutricional/>

Guaiñas, M. E. (2022). *Estilos de aprendizaje y su relación con los estilos de enseñanza. Básica Superior y Bachillerato Intensivo de la Unidad Educativa Saraguro*. Universidad Tecnológica Empresarial de Guataquil. Tesis de maestría. Obtenido de <http://biblioteca.uteg.edu.ec/xmlui/handle/123456789/1716>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education. doi:10.22201/fesc.20072236e.2019.10.186

Herran, Y. F., & Varela, M. T. (2023). Hábitos de alimentación infantil y su relación con las prácticas y conocimientos nutricionales parentales . *Revista chilena de nutrición* , 50(6), 617-626. doi:10.4067/s0717-75182023000600617.

Ibarra, J., Hernández, C. M., & Vall, C. V. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* , 23(4), 292-301. doi: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Infante, M. E., & Araya, S. (2023). Interdisciplinariedad como desafío para educar en la contemporaneidad. *Educación en Revista*, 39, 1-16. doi:<https://doi.org/10.1590/1984-0411.88371>

Miranda, F., & Monroy, D. (19 de junio de 2024). *La educación para la salud y el bienestar en escuelas primarias. Experiencias y percepciones desde las comunidades educativas* . Obtenido de Mejoredu.Gob.Mx: <https://www.mejoredu.gob.mx>

Moreno, P. (20 de mayo de 2021). *Técnicas de modificación de conducta. Qué son y cómo aplicarlas*. Obtenido de Red Cenit : <https://www.redcenit.com/tecnicas-de-modificacion-de-conducta-que-son-y-como-aplicarlas/>

OMS, S. O. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*. Obtenido de World Health Organization (WHO): <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud, O. (30 de diciembre de 2014). *Metas mundiales de nutrición 2025: Documento normativo*. Obtenido de <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.6>

Parlatino. (2013). *Ley Marco de Alimentación Escolar*. Obtenido de [https://www.parlatino.org/pdf/leyes\\_marcos/leyes/ley-alimentacion-escolar-pma-19-oct-2013.pdf](https://www.parlatino.org/pdf/leyes_marcos/leyes/ley-alimentacion-escolar-pma-19-oct-2013.pdf)

Pérez, A. (20 de abril de 2021). *Tipos de proyectos y sus principales características* . Obtenido de OBS Business School: <https://www.obsbusiness.school/blog/tipos-de-proyectos-y-sus-principales-caracteristica>

Pinto, A., & Balderas, K. E. (2022). Enfoques y estrategias pedagógicas de la

educación alimentaria . *Hacedor* , 6(1), 92-103. doi:10.26495/rch.v6il.2120

- Polo, V., & Iñiguez, L. (2019). Hábitos de consumo alimentario de niños (as) de enseñanza primaria en dos escuelas de La Habana. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 7(2), 1-10. doi:<https://www.redalyc.org/journal/5523/552362576003/html/&ved=2ahUKEwj1IuQJleKAXYjLAFHY0IHK0QFnoECBoQAQ&usg=AOvVaw1XNQO-KeP7k1mEOL9RuqDg>
- Rivas, S. (2013). *Iniciativa de la Ley Macro sobre el derecho a una alimentación y nutrición adecuada escolar. Foro de presidentes y presidentas de poderes legislativos en Centro América*. Obtenido de <https://foprel.digital/wp-content/uploads/2021/10/LEY-MARCO-SOBRE-EL-DERECHO-A-UNA-ALIMENTACION-Y-NUTRICION-ADECUADA.pdf>
- Rodríguez, J. (2020). Potencialidades y problemas en el trabajo interdisciplinario. doi:[http://scielo.sld.cu/scielo.php%3Fscript%3Dsci\\_arttext%26pid%3DS1561-31942020000600010&ved=2ahUKEwiarv7Pw5GKAXWSQzABHbsjFaUQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw03UUKY4bpgvjUG2xSxBG98](http://scielo.sld.cu/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1561-31942020000600010&ved=2ahUKEwiarv7Pw5GKAXWSQzABHbsjFaUQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw03UUKY4bpgvjUG2xSxBG98)
- Saldaneri, M., Suare, C., Filomena, G., Soraiz, M. G., Esmoris, R., Massa, S., & González, D. J. (2024). Trastornos alimentarios pediátricos con impacto nutricional severo: Un abordaje integral e interdisciplinario. *Areté* , 24(1), 55-62. doi:10.33881/1657-2513.art.24106
- Sanchis, S. (6 de junio de 2024). *Las actitudes positivas más importantes* . Obtenido de Psicología online : <https://www.psicologia-online.com/actitudes-positivas-de-las-personas-lista-y-ejemplos-6168.html>
- Sepp, H., & Hoijer, K. (2016). Food as tool for learning everyday activities at preschool- an exploratory study from Sweden. . *Food an nutrition Research* , 60 (1), 1-7. doi:10.3402/fnr.v60.32603
- Souza, M., Salgado, P., Chamón, E., & Fazenda, I. (2022). Interdisciplinaridade e práticas pedagógicas: O que dizem os professores. *Revista Portuguesa de Educação*, 35(1), 4-25. doi:10.21814/rpe.22479
- Torre, B. d. (2020). *Aprendizaje Basado en Proyectos*. Universidad de Valladolid. Programa de Doctorado en Investigación transdisciplinar en Educación. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48525/TESIS-1872-210727.pdf>
- Torre, S. d. (2024). *Aprendizaje social cognitivo*. Obtenido de iseazy: <https://www.iseazy.com/es/glosario/aprendizaje-social-cognitivo/>
- Unesco. (4 de marzo de 2024). *Salud y nutrición escolares* . Obtenido de Unesco. Salud y Educación : <https://www.unesco.org>
- UNICEF. (2019). *LA ACTIVIDAD FÍSICA en niños, niñas y adolescentes*.
- Unicef. (19 de octubre de 2019). *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF* . Obtenido de unicef para cada infancia : <https://www.unicef.org>

Unicef. (julio de 2020). *El Aprendizaje Basado en Proyectos en PLaNEA*. Obtenido de Unicef para cada niño: <https://www.unicef.org/argentina/media/10171/file/planea-abp.pdf>

UNICEF. (2020). *Para cada infancia nutrición. Estrategia de nutrición de UNICEF para 2020-2030*. UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.org/media/111486/file/%20Nutrition%20Strategy%202020-2030%20.pdf>

UNICEF. (2020). Para cada infancia, nutrición.

UNICEF. (6 de junio de 2024). *unicef para cada infancia* . Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/uno-cada-cuatro-ninos-vive-situacion-pobreza-alimentaria>

Vera, C. L., AZambrano, W., & Ronquillo, S. J. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una institución educativa de la provincia de Santa Elena Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.*, 4(1), 1631- 1639. doi:DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364>

Zambrano, M., Hernández, A., & Mendoza, K. (2022). El aprendizaje basado en proyectos como estrategia didáctica . *Revista Conrado* , 18(84), 172-182.