



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

**El Hábito Alimenticio como Predictor del Aprendizaje en los Niños del
Subnivel 2 de la Unidad Educativa Carlos Cisneros, Cantón Riobamba**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Educación
Inicial**

Autor:

Chicaiza Palomo, Leonela Micaela

Tutor:

MgSc. Dina Lucía Chicaiza Sinchi

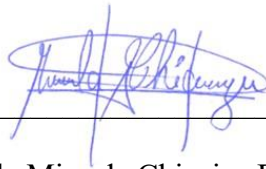
Riobamba, Ecuador. 2025

Declaratoria De Autoría

Yo, Leonela Micaela Chicaiza Palomo, con cédula de ciudadanía 1754281234, autora del trabajo de investigación titulado: El hábito alimenticio como predictor del aprendizaje en los niños del subnivel 2 de la Unidad Educativa Carlos Cisneros, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autora de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 02 días del mes de junio de 2025.



Leonela Micaela Chicaiza Palomo

C.I: 1754281234

Dictamen Favorable Del Profesor Tutor

Quien suscribe, Mgs. Dina Lucia Chicaiza Sinchi catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: El hábito alimenticio como predictor del aprendizaje en los niños de subnivel 2 de la Unidad Educativa Carlos Cisneros, bajo la autoría de Leonela Micaela Chicaiza Palomo; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 02 días del mes de junio de 2025.



Mgs. Dina Lucía Chicaiza Sinchi

C.I: 0602374258

Certificado De Los Miembros Del Tribunal

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Nombre **El hábito alimenticio como predictor del aprendizaje en los niños del subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa Carlos Cisneros, cantón Riobamba**, presentado por **Leonela Micaela Chicaiza Palomo**, con cédula de identidad número **1754281234**, bajo la tutoría de **Mgs. Dina Lucía Chicaiza Sinchi**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor, no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, a los 02 días del mes de junio de 2025.

Presidente del Tribunal de Grado
PhD. Juan Illicachi



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Daniel Oviedo



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Angélica Jácome





CERTIFICACIÓN

Que, **CHICAIZA PALOMO LEONELA MICAELA** con CC: 1754281234, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **EL HÁBITO ALIMENTICIO COMO PREDICTOR DEL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DEL SUBNIVEL 2 DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS, CANTÓN RIOBAMBA**", cumple con el 10 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 16 de mayo de 2025

Mgs. Dina Chicaiza
TUTORA

Dedicatoria

A Dios,

por ser la luz que ha guiado cada paso de mi camino. Por sostenerme en el silencio, por llenarme de fe cuando me sentí vacía, y por recordarme cada día que los sueños se construyen con perseverancia y amor. Sin Ti, esto no habría sido posible.

A mi madre,

mi fuerza silenciosa, mi ejemplo incansable, el pilar de todos mis logros. Todo lo que he alcanzado lleva tu huella. Porque fuiste tú quien me enseñó a no rendirme, quien me levantó cuando caí, quien creyó en mí incluso en los días más difíciles. Esta tesis es tuya tanto como mía, porque tú la sembraste con tu esfuerzo, tu ternura y tu inmenso amor.

Leonela Micaela Chicaiza Palomo

Agradecimiento

A Dios, por ser mi refugio en los momentos de incertidumbre, mi fuerza cuando sentí que flaqueaba y mi luz en los días oscuros. Gracias por enseñarme que nada es imposible cuando se camina con fe, por sostenerme con amor en los silencios, y por recordarme que cada paso, aunque pequeño, tiene sentido en Tu plan.

A mi madre, por su amor incondicional, por ser ejemplo de entrega, trabajo y humildad. Gracias por creer en mí aun cuando yo dudaba, por cada palabra de aliento, por cada gesto silencioso que me dio fuerzas para continuar. Te amo infinitamente.

A mi familia, por ser mi red de apoyo, por su presencia constante y por compartir conmigo cada logro y cada tropiezo con el mismo amor.

A mis mejores amigas, Nico y Nath, quienes me escucharon, animaron y me recordaron con sus palabras y abrazos quién soy cuando yo lo olvidaba.

A mi prima, que ha sido más que una compañera de sangre: ha sido amiga, confidente y cómplice en tantas etapas de mi vida. Gracias por tus palabras sinceras, por tu apoyo incondicional, por hacerme reír cuando más lo necesitaba y por estar cerca cuando más lo requería. Tu cariño y tu presencia han sido un bálsamo en este camino lleno de desafíos. Esta meta también es tuya, porque tu apoyo ha sido parte de mi fuerza.

A mi tutora de tesis, Mgs. Dina Chicaiza, por su paciencia, orientación, conocimiento y valiosas sugerencias, que enriquecieron significativamente esta investigación.

A los niños, principales actores y motivación de mi quehacer educativo.

Finalmente, a la vida, por los retos, los aprendizajes y las personas que puso en mi camino. Esta tesis no es un logro académico, es un pedacito de cada uno de ustedes.

Índice General

Declaratoria De Autoría

Dictamen Favorable Del Profesor Tutor

Certificado De Los Miembros Del Tribunal

Certificado Antiplagio

Dedicatoria

Agradecimiento

Índice General

Índice De Tablas

Índice De Figuras

Resumen

ABSTRACT

Capítulo I	15
1.1 Introducción.....	15
1.2 Antecedentes.....	16
1.3 Planteamiento Del Problema	17
1.4 Justificación	18
1.5 Objetivos.....	19
1.5.1 Objetivo General	19
1.5.2 Objetivos Específicos.....	19
2. Capítulo II	20
2.1 Alimentación	20
2.1.1 La alimentación en Ecuador	21
2.1.2 Clasificación de los alimentos	22
2.2 Hábitos Alimenticios En Niños	25
2.2.1 Tipos De Hábitos Alimenticios En Niños	26

2.2.2	Decálogo Para Fomentar Hábitos Alimenticios Saludables En Niños	
	27	
2.3	Aprendizaje.....	28
2.3.1	Tipos de aprendizaje.....	28
2.4	Los Hábitos Alimenticios y Su Incidencia En El Aprendizaje.....	30
2.5	Propuesta	31
2.5.1	Actividades Para Generar Hábitos Alimenticios	31
2.5.2	<i>Actividad N° 1</i>	31
2.5.3	<i>Actividad N° 2</i>	33
2.5.4	<i>Actividad N° 3</i>	34
2.5.5	<i>Actividad N° 4</i>	35
2.5.6	<i>Actividad N° 5</i>	37
3.	Capítulo III.....	39
3.1	Enfoque de la investigación.....	39
3.2	Tipo de Investigación	39
3.2.1	Según el nivel	39
3.2.2	Según el tipo	39
3.2.3	Por el tiempo.....	39
3.2.4	Por el lugar.....	39
3.3	Diseño de Investigación.....	39
3.4	Técnicas de recolección de Datos.....	40
3.5	Población de estudio y tamaño de muestra.....	40
3.5.1	Población	40
3.6	Métodos De Análisis Y Procesamiento De Datos.	40
3.6.1	Métodos De Análisis	40
3.6.2	Procesamiento De Datos.....	40
4.	Capítulo IV.....	42

4.1	Resultados.....	42
4.2	Discusión	55
5.	Capítulo V	56
5.1	Conclusiones.....	56
5.2	Recomendaciones	57
6.	BIBLIOGRAFÍA	58
7.	ANEXOS.....	61
7.1	Instrumento para la recolección de datos	61
7.2	Fichas de las actividades.....	62
7.3	Aplicación del instrumento.....	67

Índice De Tablas

Tabla N° 1. Población.....	40
Tabla N°2. Prefiere alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar. ...	42
Tabla N°3. Come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos.	43
Tabla N°4. Consume agua durante la jornada escolar.....	44
Tabla N° 5. Incluye al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente.	45
Tabla N° 6. Tiene el hábito de lavarse las manos antes de comer.....	46
Tabla N° 7. Se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer.....	47
Tabla N° 8. Se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula.	48
Tabla N° 9. Presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan	49
Tabla N° 10. Responde con agilidad a lo que pregunta la docente	51
Tabla N° 11. Presenta bajones de energía o debilidad.....	52
Tabla N° 12. Recuerda actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida. .	53
Tabla N° 13. Muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención	54

Índice De Figuras

Figura 1. Prefiere alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar.....	42
Figura 2. Come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos.	43
Figura 3. Consume agua durante la jornada escolar.....	44
Figura 4. Incluye al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente.	46
Figura 5. Tiene el hábito de lavarse las manos antes de comer.....	47
Figura 6. Se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer.....	48
Figura 7. Se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula.	49
Figura 8. Presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan	50
Figura 9. Responde con agilidad a lo que pregunta la docente	51
Figura 10. Presenta bajones de energía o debilidad.	52
Figura 11. Recuerda actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida.	53
Figura 12. Muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención	54

Resumen

La investigación titulada “El hábito alimenticio como predictor del aprendizaje en niños de subnivel 2 de la Unidad Educativa Carlos Cisneros, cantón Riobamba” tiene como objetivo determinar el impacto del hábito alimenticio en el desarrollo del aprendizaje de los niños de Educación Inicial II, destacando la importancia de optar hábitos alimenticios saludables para la mejora del proceso enseñanza – aprendizaje. El estudio tiene un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental, ya que, se observaron patrones alimenticios en su entorno natural sin manipular variables. Se trata de una investigación básica y descriptiva. A su vez es una investigación de campo, que permitió la aplicación de una ficha de observación a una población comprendida por los niños del subnivel Inicial 2 “A” de la Unidad educativa “Carlos Cisneros” de Riobamba. Los resultados evidenciaron la estrecha relación de los hábitos alimenticios con el desarrollo del aprendizaje, estos hábitos juntamente con una alimentación equilibrada, rica en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables, favorece el desarrollo habilidades cognitivas, emocionales, motrices y sociales. Una dieta deficiente o basada en alimentos ultra procesados puede afectar negativamente la atención, el estado de ánimo, por ende, el desarrollo del aprendizaje de los niños.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, aprendizaje, habilidades, niños

ABSTRACT

The research entitled "Eating Habits as a Predictor of Learning in Children of Sublevel 2 of the Carlos Cisneros Educational Unit, canton Riobamba" aims to determine the impact of eating habits on the development of learning in children of Early Childhood Education II, highlighting the importance of adopting healthy eating habits to improve the teaching- learning process. The study has a qualitative approach with a non-experimental design since eating patterns were observed in their natural environment without manipulating variables. It is essential and descriptive research. It is also field research, which allowed the application of an observation sheet to a population comprised of children of the sub-level 2 "A" of the educational unit "Carlos Cisneros" of Riobamba. The results showed the close relationship between eating habits and the development of learning; these habits, together with a balanced diet, rich in essential nutrients such as proteins, vitamins, minerals, and healthy fatty acids, favor the development of cognitive, emotional, motor, and social skills. A deficient diet or one based on ultra-processed foods can negatively affect attention, mood, and, therefore, the development of children's learning.

Keywords: Eating habits, learning, skills, children.



Firmado electrónicamente por:

JENIFFER
VANESSA
PALACIOS
MORENO

Reviewed by:
Mgs. Vanessa Palacios
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603247487

Capítulo I

1.1 Introducción

Los hábitos alimenticios son las prácticas y maneras en que los niños se alimentan desde temprana edad, estos impactan en su crecimiento, evolución y bienestar a lo largo de sus vidas (Burgos Licoa et al., 2023). Estos hábitos abarcan lo que consumen, la cantidad, el método y el momento en que ingieren alimentos. En la actualidad, la información de cómo alimentarse y crear hábitos alimenticios adecuados se ha vuelto tediosa debido a los estilos de vida que se han adoptado. La edad de 4 a 5 años se caracteriza por ser la etapa donde se produce un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor, siendo estos el marco idóneo para la formación de un hábito alimenticio desde tempranas edades.

El aprendizaje es un proceso dinámico que ocurre desde el nacimiento y se desarrolla a lo largo de la infancia. Depende de una variedad de factores interrelacionados que abarcan aspectos físicos, emocionales, sociales y ambientales. Sin embargo, la presente investigación se enfoca únicamente en uno de los factores clave, que es la alimentación.

La relación entre hábitos alimenticios y el aprendizaje de los niños es un campo de estudio cada vez más relevante y crucial para el desarrollo integral de los menores. Diversos estudios han demostrado que la alimentación juega un papel fundamental no solo en el crecimiento físico, sino también en el desarrollo cognitivo y emocional. Los niños en edad preescolar están en una fase en la que el cerebro y el cuerpo están en constante desarrollo, por lo que un hábito alimenticio puede influir significativamente, facilitando un aprendizaje más efectivo y un mejor desempeño en el entorno escolar.

Este trabajo de investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa “Carlos Cisneros”, facilitando a la comunidad educativa un vasto conocimiento del tema y en busca de animar a cada miembro que asuma la responsabilidad y la obligación de conocer lo que ocasionan los hábitos alimenticios a en el rendimiento académico. Por lo que, para fundamentar la propuesta del tema, el presente trabajo se desarrollará en los siguientes capítulos:

Capítulo I. Introducción: se presenta antecedentes, planteamiento del problema, justificación y objetivos generales y específicos.

Capítulo II. Marco Teórico: proporciona la estructura conceptual necesaria para entender, contextualizar y abordar eficazmente el problema de la investigación.

Capítulo III. Metodología: se menciona el tipo de alcance de la investigación detallando las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos.

Capítulo IV. Resultados y Discusión: se despliegan las gráficas junto al análisis e interpretación de los resultados obtenidos al aplicar el instrumento de investigación

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones: se responden a los objetivos planteados brindando sugerencias para atender próximas dificultades referente al tema.

1.2 Antecedentes

Durante el proceso de búsqueda de información en diferentes repositorios digitales, se encontraron los siguientes trabajos de investigación relacionados con las variables de este estudio.

A nivel general, en el repositorio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios de Colombia, se encontró la investigación titulada “Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del municipio de Carepa”- Sede Urabá (Antioquia) de (Flóres Zapata & Carona Murillo , 2021). En este estudio, las autoras concluyen que, los hábitos alimenticios deben ser balanceado y equilibrados para que no tengan consecuencias negativas a futuro que perjudique al estudiante en el desarrollo cognitivo psicológico y físico, en su proceso de aprendizaje, los hábitos alimenticios afectan en diversos factores, en tener baja autoestima, en el comportamiento, en la adquisición de conocimiento y la enseñanza.

En el repositorio de la Universidad César Vallejo – Perú Una investigación titulada “Hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo del aprendizaje en estudiantes de la escuela Elías Cedeño Jerves Cascol-2018” de (Reyes Soledispa, 2019), en la que la autora llega a la concluye que, si existe relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas.

Mientras que, a nivel local, indagando en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo, se evidenciaron los siguientes trabajos de investigación:

Un primer trabajo que corresponde a (Carrión Jaramillo, 2024), autora del trabajo de investigación titulado “La Alimentación en el Desarrollo Cognitivo en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Benjamín Franklin, Ciudad de

Riobamba”. En esta investigación, la autora llega a la conclusión que hace falta mayor conocimiento sobre la carga nutricional de los alimentos, y que no todos los snacks por ser ‘prácticos y rápidos’ son saludables muchos de ellos contienen sustancias que a medida que pasan los años son perjudiciales para el desarrollo cognitivo del niño.

Un segundo trabajo de (Herrera Pardo, 2024), autora del trabajo denominado “La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia, Ciudad de Riobamba” en el cual llega a la conclusión, la lonchera saludable es de gran importancia en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas, siendo esta la razón para que tanto, los padres de familia y sociedad en general sean quienes fomenten una alimentación saludable en los niños y niñas.

1.3 Planteamiento Del Problema

Los hábitos inadecuados, ya sean alimenticios o de otro tipo afectan directamente en el ámbito educativo. Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud, pidió a las entidades gubernamentales de cada nación, velar por la alimentación de los niños y las niñas y, se ha comprometido a apoyar a los países en la aplicación y seguimiento del *Plan de aplicación integral sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño* (OMS, 2023). En Estados Unidos, un reporte de nutrición y salud publicado por la inspección general de sanidad muestra que la dieta que normalmente consume la población de niños es elevada en calorías, azúcares, grasas saturadas, sal y baja en fibra (UNICEF, 2021). En Latinoamérica, los hábitos alimenticios presentan desafíos significativos; según datos de 2020, la desnutrición crónica afecta al 11,3% de los menores de 5 años en la región, con Guatemala registrando una prevalencia alarmante del 46,5% en este grupo etario. Estas problemáticas están vinculadas al consumo elevado de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, así como a la falta de actividad física (SEPAL, 2020). En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP), señala que el 17% de los niños en edad escolar exceden su peso normal, de ellos el 30% consume comida chatarra. La ayuda e información nutricional que ha dado a conocer la OMS no ha logrado llegar a todos los centros educativos del país. En la etapa infantil, una de las causas más importantes que impide un hábito alimenticio saludable es el optar por nuevos ritmos de vida y el desconocimiento por parte de los padres sobre las consecuencias que traen consigo el consumo de ciertos alimentos, convirtiéndose en un problema también para el docente.

La alimentación saludable es un eje temático que pertenece al modelo para abordar la promoción de la salud y busca que los niños adopten hábitos alimenticios adecuados que favorezcan su bienestar físico, mental y social, influyendo significativamente en su aprendizaje. Sin embargo, la problemática de los hábitos alimenticios en las aulas de Educación Inicial surge por el consumo de alimentos que no que no se han regularizado.

En el cantón Riobamba, en el subnivel Inicial 2 de la Unidad Educativa "Carlos Cisneros", se observó que algunos padres de familia, ya sea por falta de tiempo o por complacer el capricho del niño, compran los alimentos para la lonchera cuando están dejando al niño, lo que ocasiona que no se fijen en el valor nutricional de los alimentos que dejan para su alimentación, poniendo a su alcance golosinas, comida chatarra, así como también alimentos con exceso de grasas saturadas, por ende, las loncheras de los niños no tienen alimentos nutritivos, lo que provoca que el niño consuma productos de bajo valor nutricional que no aporten la energía necesaria para sus actividades preescolares, entonces presenta signos de fatiga, falta de concentración y debilidad.

Otra de las causas es la falta de conocimiento de los padres de familia sobre la manera en el que un hábito alimenticio influye en el aprendizaje de un niño y los alimentos que son adecuados para la edad y actividades que realizan sus hijos.

Una vez contextualizado el tema, compete formular el problema de investigación:

¿De qué manera el hábito alimenticio predice el aprendizaje de los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa "Carlos Cisneros", cantón Riobamba? A partir de este eje se delinearon los objetivos del presente trabajo de investigación.

1.4 Justificación

La alimentación es un aspecto clave en el crecimiento de los niños, ya que impacta de manera directa en su desarrollo físico, mental, por ende, en su aprendizaje (Flóres Zapata & Carona Murillo , 2021). Durante la etapa preescolar, especialmente en el subnivel II, los infantes atraviesan una etapa crucial en la que sus hábitos alimenticios pueden convertirse en un elemento decisivo en su aprendizaje. Variadas investigaciones han evidenciado que una dieta balanceada favorece la memoria, la atención y la destreza para resolver problemas, mientras que una alimentación inadecuada puede dar lugar a problemas de atención, cansancio y dificultades mentales.

Es de suma importancia, comprender que la alimentación puede influir significativamente en la capacidad de aprendizaje y en el desarrollo integral de los infantes. Por esta razón se pretende ofrecer estrategias que apoyen la adopción de hábitos saludables desde la infancia que mejoren el proceso de enseñanza- aprendizaje, fortaleciendo su estado de ánimo, concentración, memoria, habilidades motrices y cognitivas.

La investigación es factible como pertinente, factible en el sentido que los hallazgos podrán ser utilizados por docentes, directivos y familias para crear programas educativos y políticas escolares que incorporen la nutrición como un elemento esencial en el aprendizaje. Asimismo, pertinente ya que permitirá concienciar a los padres sobre la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables, asegurando así un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje y un bienestar general para los pequeños.

Por último, este estudio enriquecerá los ámbitos de la educación y la salud, ofreciendo una base científica que avale la aplicación de estrategias para mejorar la alimentación en los entornos educativos. Se espera que los resultados logrados sean útiles no solo en los niños de la Unidad Educativa “Carlos Cisneros”, sino también en otras instituciones que buscan mejorar el aprendizaje a través de una correcta alimentación infantil.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Determinar el impacto del hábito alimenticio en el desarrollo del aprendizaje de los niños de Educación Inicial II de la "Unidad Educativa Carlos Cisneros", cantón Riobamba.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Sustentar la relación entre hábitos alimenticios y aprendizaje en los niños para un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Identificar los hábitos alimenticios predominantes y su relación con el desempeño académico en los niños mediante técnicas e instrumentos que ayuden al estudio estadístico.
- Proponer actividades que fomenten hábitos saludables en los niños para un mejor desarrollo del aprendizaje.

Capítulo II

2.1 Alimentación

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión. La alimentación depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer (Burgos Licoa et al., 2023). “La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir” (Martínez Zazo, 2016).

Para alimentarnos correctamente es imprescindible conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento óptimo en la infancia. La educación para una alimentación adecuada impartida en la educación obligatoria es escasa. Además, en la sociedad de la comunicación en la que vivimos se transmiten una serie de mitos y creencias que llevan a confundir a los ciudadanos.

La alimentación en los niños, según Moreno Villares (2020), transcurridos los dos primeros años de vida del niño, correspondientes al periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (3-5 años) y escolar (desde los 6 años al comienzo de la pubertad). En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación. Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos. La incorporación al nivel preescolar conlleva, además, la independencia de los padres, la influencia de los educadores y de otros niños en todos los ámbitos, incluido el de la alimentación, especialmente, en aquellos que acuden al comedor escolar.

Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las apetencias caprichosas. En la edad preescolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. La televisión y las otras tecnologías de la información y la comunicación (Tics) van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular.

En el apetito influyen otros factores, como la disminución de las necesidades energéticas, debido al menor gasto en el metabolismo basal y a un crecimiento más lento. A esta edad, los niños son capaces de responder a señales internas de apetito y saciedad, y no a señales externas (horario de comidas, “lo que se debe comer en cada momento”). El niño tiene una gran capacidad para ajustar su ingestión en respuesta a la densidad energética de los alimentos administrados.

2.1.1 La alimentación en Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador protege explícitamente el derecho a una alimentación adecuada. Existen algunos artículos que mencionan la cabalidad y cumplimiento de este derecho:

“Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, *la alimentación*, la seguridad social y el agua para sus habitantes” (Constitución de la República del Ecuador, 2021, Art. 3).

“El derecho a una vida digna, que asegure la salud, *alimentación y nutrición*, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad y otros servicios sociales necesarios” (Constitución de la República del Ecuador, 2021, Art. 66)

Entonces, en Ecuador la alimentación es un derecho para todos los ciudadanos, y se da cumplimiento a través de programas de acción que tienen como fin generar cambios positivos en la salud y el bienestar de los ciudadanos, además, de sensibilizar sobre la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en el desarrollo integral y la calidad de vida de la población ecuatoriana.

En concordancia con los artículos 13 y 24 de la Constitución de la República del Ecuador, a través del Código de la Niñez y Adolescencia se establece que:

“Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye

aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos. Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte” (CNA, 2023, Art. 26).

Por lo tanto, este derecho exige la implementación de programas y políticas públicas que favorezcan el bienestar de los niños, incluyendo la alimentación y la educación. Asimismo, se deduce que la falta de acceso a una alimentación nutritiva y equilibrada, o a una educación de calidad, puede vulnerar este derecho afectando el crecimiento físico, cognitivo y emocional de los niños. el derecho a una vida digna para los niños, niñas y adolescentes no se limita únicamente a la supervivencia, sino que abarca una serie de condiciones que favorecen su desarrollo integral en todos los ámbitos de la vida. Esto implica que, para garantizar este derecho, no basta con proporcionar alimentación y vivienda, sino que es necesario asegurar educación de calidad, acceso a la salud, espacios de recreación y un ambiente seguro y estimulante.

Es responsabilidad del Estado y otras instituciones en la provisión de estos derechos, lo que sugiere que la protección de la infancia no es solo un deber de la familia, sino una obligación social y gubernamental. También se puede deducir que, en el caso de niños con discapacidades, garantizar su bienestar implica medidas adicionales, como la eliminación de barreras arquitectónicas y la provisión de ayudas técnicas, lo que refuerza la importancia de la inclusión y equidad en el acceso a los derechos fundamentales. En este sentido, el párrafo plantea una visión integral del desarrollo infantil, donde la dignidad no se concibe solo desde la asistencia material, sino también desde la creación de condiciones que permitan una vida plena y libre de discriminación.

2.1.2 Clasificación de los alimentos

En la alimentación cotidiana es importante consumir alimentos de todos los Grupos representados en la rueda y, dentro de cada grupo, la mayor variedad posible puesto que cada alimento es único y rico en determinados nutrientes que podrían no estar presentes en el resto de los alimentos. Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, todos necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que nos garantice un aporte nutritivo adecuado.

En este sentido, la Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (2024), clasifica a los alimentos de la siguiente manera:

Alimentos Energéticos

Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el ‘combustible’ necesario para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, etc. Son los carbohidratos y las grasas. Para (Leal, 2024), cada 1 g de hidratos de carbono aporta 4 calorías de energía y cada 1 g de grasa aporta 9 calorías, siendo la ingesta diaria recomendada de hidratos de carbono entre el 40 y el 70% del total de calorías de la dieta, y la de grasas debe ser del 30% o menos. Sin embargo, también es importante consumir diariamente alimentos reguladores, ya que son ricos en vitaminas, minerales, fibra y agua.

Alimentos Formadores

Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos. Se trata de alimentos ricos en proteínas.

Alimentos Reguladores

Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de los alimentos: los formadores y los energéticos. Sin los reguladores, nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada. Son las frutas y las hortalizas.

2.1.2.1 Alimentación Saludable En Niños

La alimentación saludable como la acción de elegir en cada momento los mejores alimentos. De esta manera aportamos a nuestro organismo la cantidad necesaria de nutrientes (Ramos Ferreras, 2022).

Gracias a estos nutrientes aseguramos el óptimo crecimiento y funcionamiento del organismo y la correcta realización de las funciones biológicas y psicológicas, evitando de esta manera el desarrollo de enfermedades.

Según lo informado por el Ministerio de Educación y Deportes, el Ministerio de Salud y Desarrollo Social, así como el Instituto Nacional de Nutrición en el año 2005, el establecimiento de hábitos alimenticios y de estilos de vida saludables, así como su promoción, enseñanza y fortalecimiento de manera sistemática favorece:

- La prevención desde las etapas iniciales de la vida de la aparición de trastornos y enfermedades asociadas con la nutrición y la alimentación.
- El entendimiento sobre temas de salud, nutrición y estilos de vida saludables para que esto se pueda adaptar al nivel de aprendizaje de los niños y ser integrado en sus

rutinas familiares y escolares. Estas rutinas deben promover una alimentación adecuada, fomentando actitudes positivas de los niños hacia la comida.

- La apreciación y el aprendizaje de las normas de comportamiento y actitudes que ayudan a incentivar la protección y el cuidado responsable de su salud integral.

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico.

A partir de los 4 a 5 años, un niño puede, sin duda alguna, comer de todo, pero no sin importar cómo ni cuándo. Hay ciertos alimentos que no son recomendables ni apropiados o apreciados por el niño. En consecuencia, se le alimenta igual que a los mayores, excepto que se disminuye la ración. Se trata de un concepto erróneo que puede tener consecuencias negativas en el mantenimiento de un estado de salud adecuado y capacidad de aprendizaje.

2.1.2.2 Alimentación No Saludable

Los alimentos no saludables, como los *ultras procesados* y las bebidas con alto contenido de azúcar, pueden afectar significativamente en el desarrollo integral del niño

Una alimentación saludable y no saludable para niños puede marcar la diferencia entre un niño sano y feliz, y un niño enfermo y triste. Por eso, es fundamental que los padres, educadores y profesionales de la salud sepan cómo alimentar correctamente a los niños, ofreciéndoles alimentos que cubran sus necesidades nutricionales y que les gusten. Una alimentación no saludable a largo plazo puede tener efectos inmediatos en el bienestar físico y mental. El exceso de azúcares refinados puede provocar fluctuaciones en los niveles de glucosa en sangre, lo que se traduce en picos de energía seguidos de bajones que afectan la concentración y el estado de ánimo.

Algunos ejemplos de alimentos no saludables para niños son:

1. Golosinas y dulces: Los caramelos, chocolates, gomitas y otros dulces suelen tener altos niveles de azúcares añadidos, lo que puede contribuir al desarrollo de caries, obesidad y problemas de salud metabólica.

2. Bebidas azucaradas: Los refrescos, jugos envasados y otras bebidas azucaradas contienen grandes cantidades de azúcares añadidos y calorías vacías, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

3. Comida rápida: Las hamburguesas, papas fritas, pizzas y otros alimentos procesados que se encuentran en los restaurantes de comida rápida suelen ser ricos en

grasas saturadas, grasas trans, sodio y calorías, lo que puede contribuir al desarrollo de obesidad, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

4. Productos ultra procesados: Los alimentos como las papas fritas, los snacks salados, las galletas y otros productos ultra procesados suelen contener altos niveles de grasas saturadas, grasas trans, sodio y aditivos artificiales, lo que puede tener un impacto negativo en la salud de los niños a largo plazo.

2.2 Hábitos Alimenticios En Niños

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden. La agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea comer en familia. En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación.

Por otro lado, los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan (Macias et al., 2021). Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran. Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a

que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos. En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

2.2.1 Tipos De Hábitos Alimenticios En Niños

Los patrones de alimentación en los niños se pueden categorizar en diversas clases según sus elecciones, comportamientos y preferencias alimenticias. A continuación, se presentan algunos de los tipos más comunes:

1. Dieta balanceada y nutritiva

- Incorporan en su dieta frutas, verduras, proteínas, granos enteros y lácteos en cantidades adecuadas.
- Siguen horarios de comidas establecidos.
- Toman suficiente agua y limitan la ingesta de azúcares y alimentos muy procesados.

2. Dieta selectiva o exigente

- Evitan ciertos alimentos, especialmente frutas y verduras.
- Tienen preferencias por los mismos platillos siempre.
- Pueden mostrar aversión a diferentes texturas, olores o colores de los alimentos.

3. Dieta emocional

- Comen como respuesta a emociones como la ansiedad, tristeza o aburrimiento.
- Suelen optar por alimentos ricos en azúcar o grasa cuando se sienten estresados o fatigados.

4. Dieta compulsiva o excesiva

- Consumen grandes porciones de alimentos rápidamente.

- No perciben las señales de saciedad y continúan comiendo a pesar de estar satisfechos.

- Existe la posibilidad de que desarrollen sobrepeso u obesidad.

5. Dieta restrictiva o escasa

- Su consumo de alimentos es limitado o evitan muchos que son esenciales.

- Pueden tener un peso inferior al adecuado o deficiencias en nutrientes.

- Esto puede estar relacionado con problemas de tipo sensorial o emocional.

6. Dieta por imitación

- Normalmente, siguen lo que sus padres o cuidadores comen.

- Se ven influenciados por los hábitos alimentarios familiares.

7. Dieta apresurada o caótica

- Comen a gran velocidad, sin masticar adecuadamente.

- A veces, omiten comidas o no mantienen un horario regular.

8. Dieta afectada por el entorno

- Se ve influenciada por la cultura, la escuela y la publicidad.

- Prefieren los productos ultra procesados debido a la influencia de anuncios o compañeros.

2.2.2 Decálogo Para Fomentar Hábitos Alimenticios Saludables En Niños

Un decálogo es un conjunto de normas o consejos que son básicos para el desarrollo de una actividad, en este caso, para generar un hábito alimenticio saludable en los niños, Allué (2019), enumera los siguientes consejos:

1. Los niños no siempre están interesados en probar nuevos alimentos.
Ofrecerlos alimentos nuevos en pequeñas porciones.
2. Los menús deben planearse con tiempo, tratando de involucrar al niño en su elaboración. Evitar la monotonía.
3. Es importante que el niño descanse unos minutos antes de sentarse a la mesa a comer. Acostumbrarle a lavarse las manos antes de cada comida.
4. Los alimentos no se deben ofrecer como recompensa o castigo.
5. Se ha de evitar comer viendo la televisión.
6. Es importante asegurar diariamente un buen desayuno, porque es la primera comida que recibe el niño después de varias horas de ayuno y le permite iniciar la jornada de estudio y de actividad.

7. El aporte de alimentos se debe distribuir en 4 o 5 comidas al día, evitando las ingestas entre horas.
8. Se debe asegurar diariamente el aporte de fibra a través de la dieta, junto con un consumo adecuado de líquidos, fundamentalmente agua.
9. Es admisible el consumo esporádico de golosinas, por ello es conveniente establecer unas pautas de moderación.
10. Presentar de forma atractiva los diferentes alimentos y enseñar a probar todos los alimentos en un ambiente relajado, sin presiones, malas caras o castigos.

2.3 Aprendizaje

El aprendizaje es una actividad humana muy compleja que hace posible que la persona transite, de manera gradual, de un estado inicial (pudiera fijarse desde que está en el “vientre” materno) a un nuevo estado cualitativamente superior, por haberse apropiado de conocimientos, habilidades, valores y de la experiencia acumulada por la sociedad, que le permiten crecer en el plano individual, traducido en modificaciones en su manera de actuación en un contexto determinado. De esta manera, como señaló Vygotsky, la enseñanza va delante conduciendo el desarrollo y cada individuo formado socialmente tiene un nivel real, pero al mismo tiempo, tiene potencialidades que, si se conocen y se explotan consecuentemente, con diferentes niveles de ayuda, le permitirán avanzar por el camino que lleva a la realización espiritual de cada sujeto y, por tanto, a la contribución de manera productiva a la construcción de la sociedad que le ha correspondido vivir. La realidad existente, lo que rodea al hombre, su entorno social, se convierte en parte indisoluble de los procesos de aprendizaje y desarrollo (Velázquez Peña et al., 2022). La capacidad de aprendizaje de los niños es asombrosa. Su mente es como una esponja, ávida de conocimientos que se adquieren prácticamente sin esfuerzo.

2.3.1 Tipos de aprendizaje

Asociación de aprendizajes

Este tipo de aprendizaje se define por la conexión entre ciertos estímulos externos o eventos con un concepto o comportamiento específico. Se reconoce como uno de los métodos más completos y profundos, logrando resultados óptimos.

Aprendizaje sin asociación

El aprendizaje sin asociación ocurre cuando nuestra reacción cambia frente a un estímulo que se repite o es constante, ya sea porque nos acostumbramos a él o porque se convierte en parte de nosotros. Nuestra sensibilidad se ajusta según el momento en que sucede el estímulo.

Aprendizaje en equipo

Cuando se menciona el aprendizaje en grupo en el contexto educativo, se refiere a la experiencia de aprender no sólo de manera individual, sino junto con otros compañeros. En este tipo de dinámica, el profesor organiza los grupos de trabajo, designa las responsabilidades y funciones para cada alumno, y les guía durante el proceso educativo.

Aprendizaje en colaboración

El aprendizaje en colaboración se distingue del cooperativo por la manera en que se forman y funcionan los equipos, aunque suelen ser confundidos. En este modelo, el educador plantea un tema o un desafío y los alumnos eligen cómo proceder con el trabajo.

Aprendizaje de emociones

Este aprendizaje tiene como objetivo que reconozcamos nuestras emociones y las manejemos de forma efectiva. Además de contribuir a nuestro bienestar personal, el aprendizaje emocional ayuda a que nuestras relaciones interpersonales sean saludables.

Aprendizaje a través de la experiencia

Este enfoque requiere cierta autorreflexión y consiste en aprender a través de las vivencias que experimentamos o incluso de los errores que cometemos. La experiencia de aprendizaje puede variar significativamente entre individuos, ya que no todos respondemos de la misma manera a las diversas situaciones de la vida.

Aprendizaje tácito

El aprendizaje tácito ocurre cuando incorporamos conocimientos de forma involuntaria. Este proceso se da sin que lo notemos, casi de manera automática, como sucede al realizar actividades como caminar, hablar o movernos.

Aprendizaje consciente

Este modelo de aprendizaje nos permite recoger información nueva sobre personas, lugares y cosas. A diferencia del tácito, el aprendizaje consciente implica una intención y una conciencia de que estamos en proceso de aprender. Además, necesita niveles específicos de atención y esfuerzo mental por parte de nuestro cerebro.

Aprendizaje memorístico

Hasta hace poco, este tipo de aprendizaje era el más común en el ámbito educativo. Se centraba en memorizar y recordar información de manera casi automática, a menudo sin alcanzar una comprensión o reflexión auténtica.

Aprendizaje por observación

Se refiere a un método de aprendizaje que se basa en lo visual. Este enfoque requiere la implicación de al menos dos individuos: uno que tiene más experiencia y realiza una acción o tarea como modelo, y otro que observa y copia la conducta del modelo (aprendiz).

Aprendizaje mediante el descubrimiento

Hoy en día, este es uno de los métodos más dinámicos de aprendizaje que existen. La colaboración y la interacción con el profesor son fundamentales, ya que el alumno se esfuerza más y no se limita solo a lo que se le ha enseñado. Investiga por su cuenta para aclarar sus inquietudes y vincula la nueva información que encuentra con conocimientos previos.

Aprendizaje receptivo

En este método de aprendizaje, el estudiante simplemente recibe información, ya sea de forma oral, escrita o visual, y asimila ese contenido para poder reproducirlo más tarde, lo que lo convierte en otro tipo de aprendizaje que se puede considerar pasivo.

Aprendizaje significativo

Este aprendizaje se enfoca en recolectar, organizar y seleccionar la información que se recibe para crear conexiones entre los nuevos conocimientos y aquellos que ya se poseían. Entre todos los métodos de aprendizaje, este es uno de los más eficaces.

2.4 Los Hábitos Alimenticios y Su Incidencia En El Aprendizaje

“Los menores que no ingieren una alimentación adecuada pueden experimentar carencias nutricionales como deficiencia de hierro, vitamina B y ácidos grasos omega-3, lo que impacta directamente su habilidad para absorber información y su memoria; a la vez, padecer estas condiciones influirá en su habilidad para leer y su capacidad para asimilar nuevos conceptos” (González, 2024).

Los niños que ingieren alimentos con altos niveles de grasas saturadas y azúcares refinados frecuentemente presentan alteraciones en su estado emocional y niveles de energía, lo cual afecta su habilidad para enfocarse, su comportamiento y su involucramiento en actividades escolares.

En líneas generales, una alimentación inadecuada llevará a que los infantes y adolescentes enfrenten retos para concentrarse, sufran de cansancio y somnolencia, tengan dificultades de conducta, y presenten ausencias y poca participación debido a problemas de salud relacionados con su dieta o la falta de energía.

Una alimentación balanceada es vital para el crecimiento y el desarrollo intelectual de los más jóvenes. Al mantener una dieta apropiada, se favorecerá también una mejor interacción con su entorno, un estado emocional más positivo y la adopción de hábitos saludables.

Los niños, niñas que no se alimentan de la manera correcta pueden tener diversas afectaciones físicas y cognitivas, y esto puede influir en su aprendizaje. Los hábitos alimenticios repercuten en la capacidad de aprender de cada niño y niña ya que no va a tener suficiente energía para realizar sus actividades. El cerebro no trabaja a su óptima capacidad si no es alimentado con los nutrientes necesarios, por lo que los niños que viven en carencia alimentaria pueden presentar sueño, cansancio y disminución en su participación e interés en actividades escolares.

2.5 Propuesta

Para enseñar hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años, es esencial abordar el tema de una manera lúdica y llamativa para los niños, adaptándolo a su nivel de comprensión. Las actividades prácticas resultan especialmente efectivas, ya que generan un aprendizaje significativo. Por ello, se proponen dinámicas basadas en el ciclo de aprendizaje ERCA, una metodología de enseñanza fundamentada en la teoría de Piaget.

2.5.1 Actividades Para Generar Hábitos Alimenticios

2.5.2 Actividad N° 1

Tema: Somos “guardianes del agua”

Objetivo didáctico: Desarrollar en los niños el hábito de tomar agua de manera regular a través de una experiencia lúdica, permitiéndoles comprender su importancia para la energía, la concentración, el bienestar general, y el desarrollo del aprendizaje fomentando así la autonomía.

Recursos

- ✓ Botella de agua
- ✓ Elementos decorativos
- ✓ Ilustración del cuerpo humano

- ✓ Mural “Guardián del agua”
- ✓ Gotitas de agua de foamix

Descripción de la actividad

Experimentación

Se inicia con una historia mágica sobre el "Los Superpoderes del agua", donde se explica que tomar agua da energía, rapidez y concentración.

Se les pide a los niños que realicen dos actividades:

- Intentar dar pequeños saltos sin beber agua antes.
- Tomar un poco de agua y volver a saltar, preguntándoles si sienten alguna diferencia.

Reflexión

Se conversa con los niños y se les pregunta:

- ¿Cómo se sintieron antes y después de tomar agua?
- ¿Qué pasaría si no tomamos agua durante el día?
- ¿Cuándo creen que es importante beber agua?

Se les muestra una ilustración del cuerpo humano y se señala cómo el agua ayuda a cada parte (cerebro, músculos, piel, etc.).

Conceptualización

Se explica que el agua es muy importante porque:

- Nos da energía y evita el cansancio.
- Ayuda a que pensemos mejor en la escuela.
- Mantiene nuestra piel y nuestro cuerpo sanos.

Aplicación

Se les entregará a los niños una botella de agua, para que ellos la decoren con su nombre y stickers a su gusto.

En alguna pared del aula, la docente se encargará de hacer un mural llamado “Guardián del Agua” con una bolsita pegada para cada niño, la cual identificarán con su fotografía.

Durante la jornada escolar, cada niño debe tomar agua de su botella personalizada varias veces.

Cada vez que lo haga, pondrá una gotita de papel en su bolsita del mural.

Al final de la semana, quienes hayan recogido más gotitas de agua en su bolsita recibirán una medalla de “Guardián del Agua”.

Evaluación

Indicador para evaluar	Iniciado	En proceso	Adquirido
Conoce la importancia de tomar agua			
Recuerda beber agua todos los días			

2.5.3 Actividad N° 2

Tema: Una lonchera saludable

Objetivo didáctico: Desarrollar la capacidad de identificar y seleccionar alimentos saludables para su lonchera, a través de una experiencia interactiva, promoviendo la toma de decisiones conscientes sobre su alimentación y fomentando hábitos saludables que contribuyan a su crecimiento, energía y aprendizaje.

Recursos

- ✓ Alimentos: frutas, verduras, proteínas, lácteos, cereales; Alimentos no saludables: dulces, frituras, refrescos azucarados (se pedirá con anticipación a los padres de familia).
- ✓ Bolsas pequeñas
- ✓ Cartel de una lonchera saludable
- ✓ Hojas de trabajo de una lonchera vacía
- ✓ Imágenes de alimentos saludables y no saludables

Descripción de la actividad

Experimentación

La docente transformará el aula en un super mercado con mesas organizadas por grupos de alimentos: frutas, verduras, proteínas, lácteos, cereales y alimentos no saludables (dulces, frituras, refrescos azucarados).

Cada niño recibe una pequeña cesta o bolsa y se le pide que elija los alimentos que cree que deben ir en su lonchera.

Reflexión

Los niños comparten lo que han puesto en su cesta y explican por qué eligieron esos alimentos.

La docente guía la conversación con preguntas como:

- ¿Qué alimentos nos dan energía para jugar y aprender?
- ¿Cuáles nos ayudan a crecer fuertes y sanos?

- ¿Hay algún alimento que no sea bueno para llevar todos los días en la lonchera?

Conceptualización

Se presenta un cartel de la división de una lonchera saludable, mostrando que debe incluir frutas, proteínas, cereales y lácteos.

Se enseña a diferenciar entre alimentos que nos dan energía duradera y los que nos hacen sentir cansados después de comerlos.

Aplicación

Se les da a los niños una plantilla de una lonchera vacía donde deben pegar imágenes de los alimentos que ahora saben que son saludables, cada niño presenta su lonchera y explica su elección.

Los niños volverán a poner en las mesas del super mercado los alimentos que eligieron inicialmente y con el conocimiento impartido en la actividad, se les pedirá que elijan nuevamente los alimentos que deberían ir en su lonchera.

Evaluación

Indicador para evaluar	Iniciado	En proceso	Adquirido
Elige alimentos saludables para su lonchera			
Incluye frutas en la elección de sus alimentos			

2.5.4 Actividad N° 3

Tema: Manitas limpias

Objetivo didáctico: Desarrollar el hábito de lavarse las manos de manera frecuente y adecuada a través de una actividad experimental, permitiéndoles comprender la importancia de la higiene para su salud y fomentando su autonomía.

Recursos

- ✓ Escarcha
- ✓ Recurso audiovisual
- ✓ Jabón
- ✓ Agua
- ✓ Incentivos

Descripción de la actividad

Experimentación

Se inicia contando una historia sobre los "microbios invisibles" que se esconden en nuestras manos después de jugar, comer o tocar objetos.

La docente coloca escarcha de diferente color en las manos de los niños y les pide que se saluden o toquen diferentes objetos.

Observar cómo los "microbios mágicos" (la escarcha) se han esparcido.

Reflexión

Se les pregunta:

- ¿Qué pasó con los "microbios mágicos"?
- ¿Cómo creen que podemos eliminarlos?
- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Se explica que, aunque no podamos ver los microbios reales, siempre están allí y solo el agua y el jabón pueden eliminarlos.

Conceptualización

Se enseña a los niños la técnica del lavado de manos con una canción especial o una rima divertida de 20 segundos para que recuerden cada paso (mojar, enjabonar, frotar, enjuagar y secar).

Aplicación

Los niños deben frotarse las manos hasta hacer la mayor cantidad de espuma posible en 20 segundos. Luego, muestran sus manos llenas de espuma antes de enjuagar. Se premia a todos por su esfuerzo.

Evaluación

Indicador para evaluar	Iniciado	En proceso	Adquirido
Recuerda lavarse las manos antes de comer.			
Reconoce las consecuencias de no lavarse las manos.			

2.5.5 Actividad N° 4

Tema: El trono del rey o la reina

Objetivo didáctico: Fomentar en el hábito de sentarse correctamente y mantener una postura adecuada al comer, a través de actividades lúdicas, fomentando el bienestar físico, la comodidad al alimentarse y la adopción de hábitos saludables en su vida diaria.

Recursos

- ✓ Cojines

- ✓ Carteles
- ✓ Coronas de papel
- ✓ Stickers de caritas felices

Descripción de la actividad

Experimentación

Se colocan dos sillas en el aula: una bien acomodada con respaldo y otra inestable (cojines en un lado).

Se pide a un niño que intente comer sentado en cada una, preguntando cuál le resulta más fácil y cómoda.

Reflexión

Se les cuenta que, en los castillos, los reyes y reinas se sientan derechos en su "Trono del Buen Comedor" porque esto los ayuda a digerir bien los alimentos y a sentirse fuertes.

Se les pregunta:

- ¿Cómo creen que debemos sentarnos para ser buenos comedores?
- ¿Qué pasa si nos encorvamos o nos movemos mucho al comer?

Conceptualización

A través de carteles, se presentan tres reglas mágicas para sentarse bien:

- Espalda recta y apoyada en la silla.
- Pies tocando el suelo o apoyados en un soporte.
- Codos fuera de la mesa y cuerpo relajado.

La docente hace una pequeña demostración con los niños sobre la postura correcta.

Aplicación

Cada niño recibe una corona de papel o un distintivo de "Rey o Reina".

Se sientan correctamente en sus sillas y comen como verdaderos reyes, mientras la maestra refuerza los buenos hábitos con frases como "¡Qué elegante se ve tu postura!" o "¡Tu digestión será increíble!".

Al final, cada niño recibe una carita feliz por su buena postura.

Evaluación

Indicador para evaluar	Iniciado	En proceso	Adquirido
Mantiene la espalda recta y apoyada en la silla.			

Coloca los pies tocando el suelo o apoyados en un soporte.			
Ubica sus codos fuera de la mesa y cuerpo relajado.			

2.5.6 Actividad N° 5

Tema: La Misión de los Súper Alimentos

Objetivo didáctico: Favorecer en los niños de 5 años la comprensión sobre la relación entre la alimentación y los niveles de energía, a través de una actividad experimental que le permitan identificar los alimentos que los ayudan a sentirse fuertes, atentos y con energía para jugar y aprender.

Recursos

- ✓ Una caja sorpresa con imágenes de diferentes alimentos
- ✓ Brócoli, manzana, pescado de foamix
- ✓ Papas fritas, refrescos de foamix
- ✓ Recursos audiovisuales

Descripción de la actividad

Experimentación

Se divide a los niños en dos equipos: “Los Súper Energéticos” y “Los Sin Energía”.

Se les pide que corran en su lugar durante 30 segundos.

Luego, los niños del equipo "Los Sin Energía" deben hacer lo mismo, pero con los brazos cruzados y sin moverse mucho.

Reflexión

Se explica que cuando no comemos bien, nuestro cuerpo se siente como el equipo "Los Sin Energía": débil, sin ganas de jugar ni aprender.

Se muestra una caja sorpresa con imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, dulces, galletas, huevo, pescado, leche, etc.).

Cada niño saca una imagen y dice si cree que ese alimento da energía o nos hace sentir cansados.

Conceptualización

Se presenta a los niños a “Los Súper Alimentos” (alimentos saludables) y “Los Alimentos débiles” (comida chatarra).

Se les explica que alimentos como frutas, verduras, huevos, carne, cereales y agua nos ayudan a ser fuertes y aprender mejor.

En cambio, los alimentos con mucho azúcar o procesados nos dan energía solo por un momento, pero luego nos sentimos cansados.

Aplicación

Se coloca un circuito con imágenes de diferentes alimentos en el suelo.

Cada niño debe saltar sobre los Súper Alimentos (ejemplo: brócoli, manzana, pescado) y evitar pisar los Alimentos débiles (ejemplo: papas fritas, refrescos).

Evaluación

Indicador para evaluar	Iniciado	En proceso	Adquirido
Identifica los alimentos que le ayudan a estar fuerte y sano.			
Reconoce la consecuencia de no desayunar o comer solo dulces.			

Capítulo III

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación tiene un enfoque cualitativo ya que se observaron comportamientos alimenticios en su entorno natural sin manipular variables, se recopiló información directa sobre hábitos de alimentación, tipos de alimentos consumidos, horarios de comida y factores ambientales que influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños.

3.2 Tipo de Investigación

3.2.1 Según el nivel

Investigación descriptiva. – permitió conocer de manera detallada los hábitos alimenticios y su influencia en el aprendizaje.

3.2.2 Según el tipo

Investigación básica. – se cimentaron las líneas de la investigación sin intervención directa en la conducta alimentaria, describiendo y analizando los hábitos alimenticios en un grupo de niños para comprender patrones y factores que influyen en su aprendizaje.

3.2.3 Por el tiempo

Investigación transversal. - se realizó en el transcurso del periodo académico 2024-2025.

3.2.4 Por el lugar

Investigación de campo. - permitió la aplicación del instrumento, por ende, la recopilación de datos necesarios y verídicos desde la realidad que es en el aula de subnivel Inicial 2 “A” de la Unidad Educativa “Carlos Cisneros”, cantón Riobamba de sostenimiento fiscal.

3.3 Diseño de Investigación

Investigación no experimental. - no se manipularon las variables, sino que se observaron y describieron los hábitos alimenticios tal como ocurren en su entorno natural.

3.4 Técnicas de recolección de Datos

Observación Directa

Se llevó a cabo la observación directa en el aula, utilizando una ficha de observación para registrar los hábitos alimenticios de los niños y su comportamiento en relación con el aprendizaje.

- **Instrumento:** Ficha de observación con indicadores de hábitos alimenticios e influencia en el aprendizaje.

3.5 Población de estudio y tamaño de muestra

3.5.1 Población

Para la presente investigación, la población objetivo son los niños del subnivel 2 A (4 a 5 años) de la Unidad Educativa “Carlos Cisneros” de Riobamba.

Tabla 1

Población de estudio

Extracto	Cantidad	Porcentaje
Niñas	9	41%
Niños	13	59%
Total	22	100%

Fuente: Niños y niñas del subnivel Inicial 2 “A” de la Unidad Educativa “Carlos Cisneros”

Elaborador por: Micaela Chicaiza

3.6 Métodos De Análisis Y Procesamiento De Datos.

3.6.1 Métodos De Análisis

- **Análisis Cualitativo**

Los datos recolectados en las fichas de observación serán analizados utilizando estadísticas descriptivas para obtener un perfil general de los hábitos alimenticios y su relación con el aprendizaje. Se utilizará Excel para realizar gráficos y tablas que permitan identificar patrones y correlaciones.

3.6.2 Procesamiento De Datos

El proceso para la recolección de datos obtenidos se realizó mediante:

1. Fase de Preparación

- Contacto con la institución educativa, los niños y docentes.

- Selección de la población.

2. Toma de datos de acuerdo con los instrumentos aplicados

- Aplicación de la ficha de observación en el aula de educación inicial.
- Registro de hábitos alimenticios en diferentes momentos del día.
- Revisión de la información

3. Procesamiento de datos

- Elaboración de tablas y gráficos de la información recolectada
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Capítulo IV

4.1 Resultados

La población observada tiene una edad comprendida entre 4 a 5 años, sector urbano de la Unidad Educativa “Carlos Cisneros” cantón Riobamba, en el periodo académico 2024-2025. Se aplicó una ficha de observación con la finalidad de identificar los hábitos alimenticios predominantes y su relación con el aprendizaje en los niños.

La ficha de observación consta de dos dimensiones: la una denominada hábitos alimenticios y la otra: influencia en el aprendizaje, cada dimensión se subdivide en 6 indicadores.

INDICADOR 1. Prefiere alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar.

Tabla 2

Prefiere alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar.

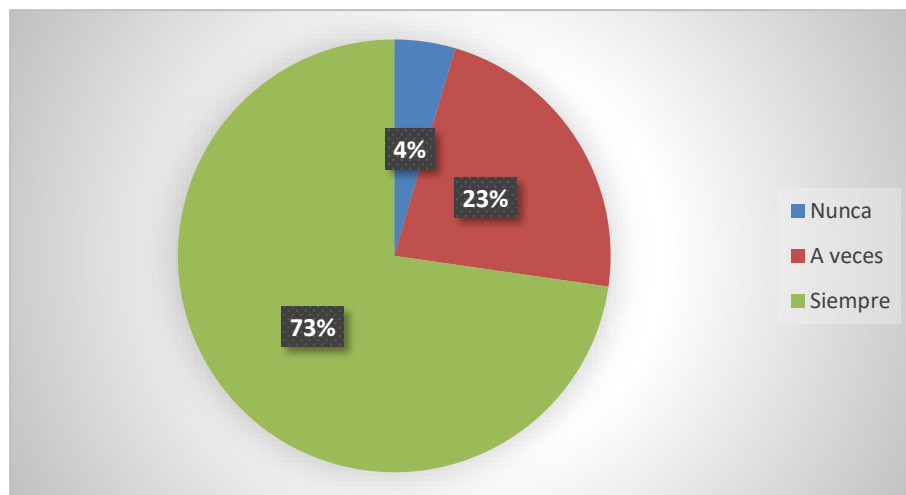
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4%
A veces	5	23%
Siempre	16	73%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 1

Prefiere alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar.



Fuente: Tabla 2

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: al aplicar la ficha de observación a los estudiantes de 4 a 5 años, de acuerdo con el ítem 1, los resultados indican que, el 73 % de los niños prefieren siempre consumir alimentos nutritivos, el 23% a veces y el 4% nunca.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que la mayoría de los niños prefieren consumir alimentos nutritivos, lo que indica que mantienen un hábito alimenticio saludable, para el resto de los niños que aún no lo hacen, se sugiere implementar alimentos nutritivos en sus loncheras.

INDICADOR 2. Come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos.

Tabla 3

Come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos.

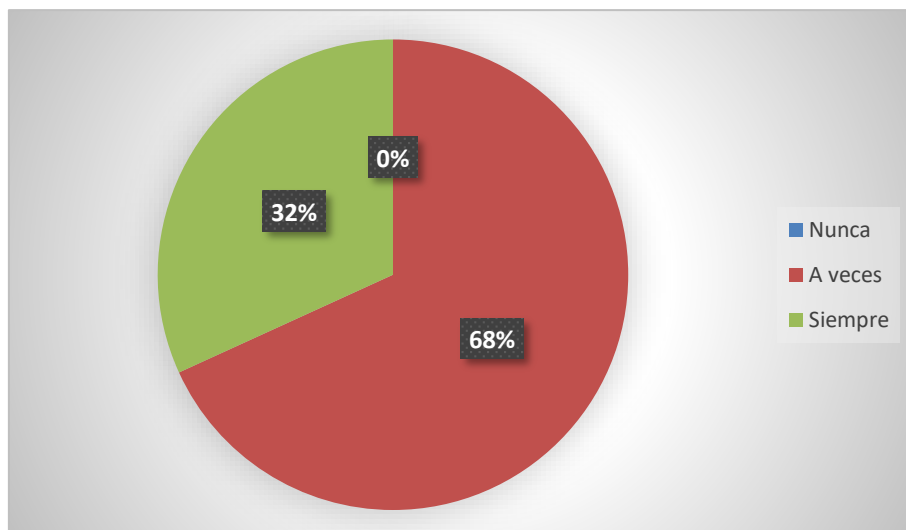
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	15	32%
Siempre	7	68%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 2

Come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos.



Fuente: Tabla 3

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 2, los resultados indican que, el 68% de niños siempre comen a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos y el 32% a veces lo hace.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que la mayoría de los niños siempre come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos, para los niños que aún no lo logran se debería hacer hincapié en establecer tiempos para la hora de la comida y evitar distracciones como pantallas o juegos.

INDICADOR 3. Consume agua durante la jornada escolar

Tabla 4

Consume agua durante la jornada escolar

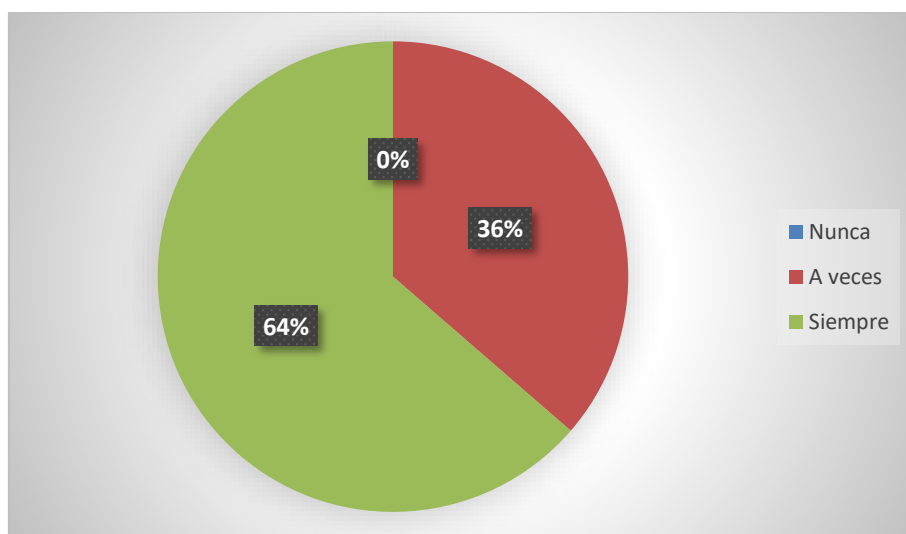
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	8	36%
Siempre	14	64%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 3

Consume agua durante la jornada escolar



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 3, los resultados indican que, el 64% de niños siempre consumen agua durante la jornada escolar, mientras que el 36% de niños a veces lo hace.

Interpretación: a partir del análisis, se puede inferir que la mayoría de los niños consume agua durante la jornada escolar, pero existe una minoría que solo lo hace a veces, por lo que, se necesita mejorar este hábito alimenticio estableciendo rutinas.

INDICADOR 4. Incluye al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente.

Tabla 5

Incluye al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente.

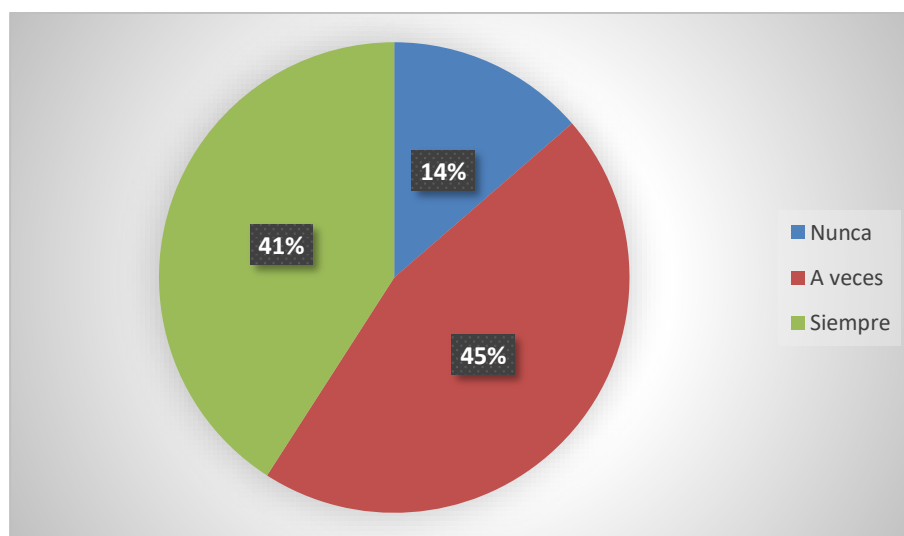
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	14%
A veces	10	45%
Siempre	9	41%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 4

Incluye al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente.



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 4, los resultados indican que, el 46% de niños siempre incluyen al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente, el 41% lo hace a veces y el 14% nunca.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que son pocos los niños que incluyen al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente, mientras que la mayoría no lo hacen por lo que se necesita darles a conocer las consecuencias de no consumir alimentos nutritivos a través de actividades lúdicas.

INDICADOR 5. Tiene el hábito de lavarse las manos antes de comer

Tabla 6

Tiene el hábito de lavarse las manos antes de comer

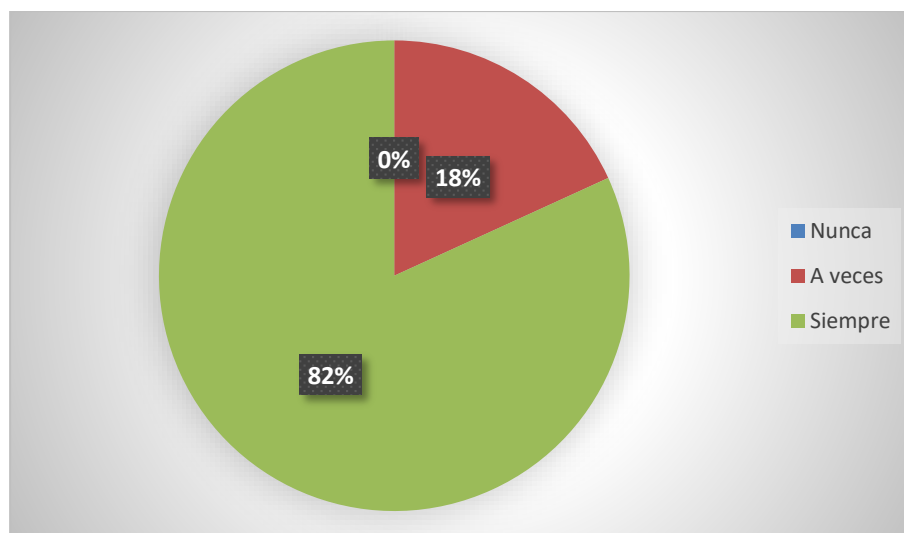
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
A veces	4	16%
Siempre	18	82%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 5

Tiene el hábito de lavarse las manos antes de comer



Fuente: Tabla 6

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 5, los resultados indican que, el 82 % de niños siempre tienen el hábito de lavarse las manos antes de comer y el 18% no lo hace.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que la mayoría de los niños tienen el hábito de lavarse las manos antes de comer, sin embargo, un menor porcentaje de niños aún no lo hace, entonces se deberían establecer rutinas diarias utilizando canciones o juegos para hacerlo divertido.

INDICADOR 6. Se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer.

Tabla 7

Se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer

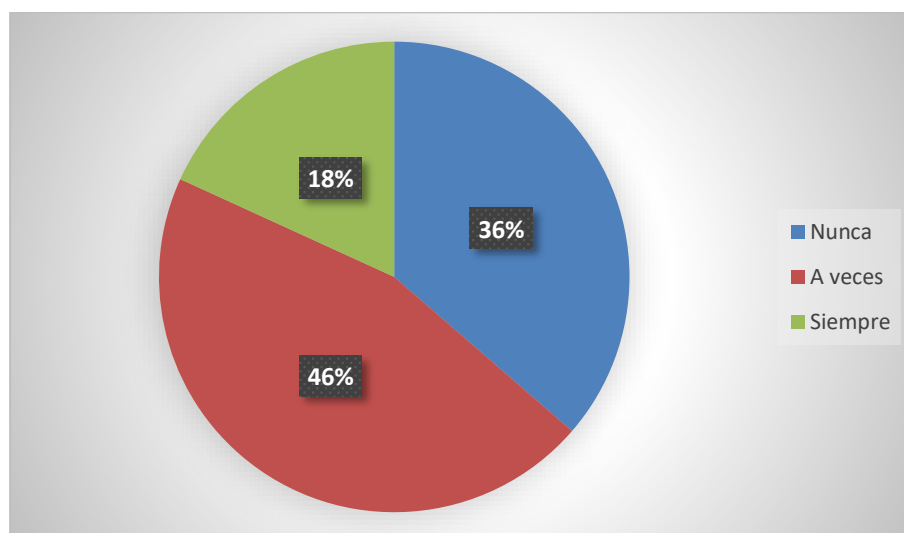
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	36%
A veces	10	46%
Siempre	4	18%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 6

Se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer



Fuente: Tabla 7

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 6, los resultados indican que, el 46% de niños a veces se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer, el 36% nunca lo hace y el 18% de niños siempre se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer.

Interpretación: a partir del análisis, se puede inferir que pocos niños tienen el hábito alimenticio de sentarse correctamente y mantener una postura adecuada al comer, mientras que la mayoría de los niños no lo hace, por lo que es importante enseñarles de manera visual y práctica la importancia de una buena postura para su salud y aprendizaje.

INDICADOR 7. Se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula.

Tabla 8

Se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
--------	------------	------------

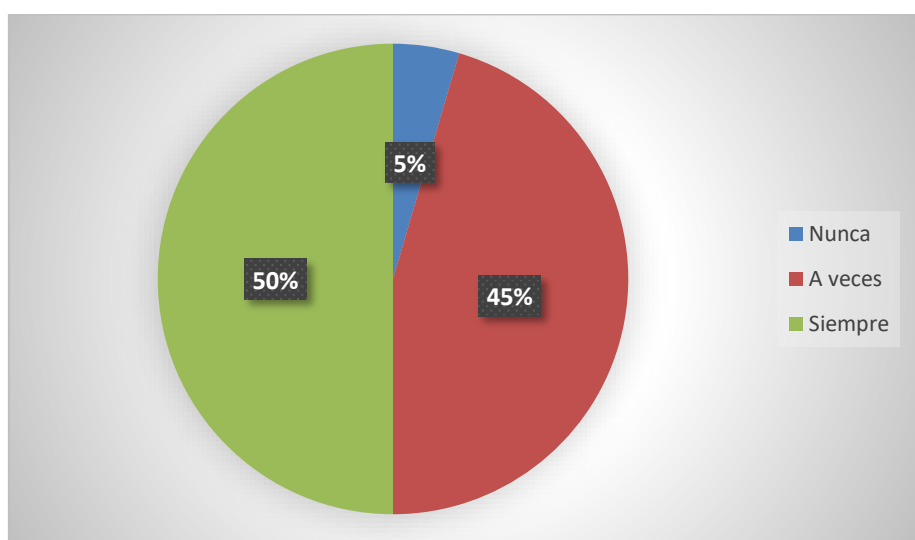
Nunca	1	5%
A veces	10	45%
Siempre	11	50%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 7

Se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula.



Fuente: Tabla 8

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 7, los resultados indican que, el 50% de niños siempre se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula, el 45% de niños a veces lo hace y el 5% nunca se mantiene atento y concentrado.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que la mayoría de los niños se mantienen atentos y concentrados en las actividades del aula, pero existe una minoría que no lo hace, se infiere que pertenecen al porcentaje de niños que no tienen hábitos alimenticios saludables por lo que, es importante dar a conocer a través de actividades pedagógicas que el consumo de alimentos no saludables es la causa por la que no se mantengan atentos y concentrados en las actividades del aula.

INDICADOR 8. Presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan

Tabla 9

Presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan

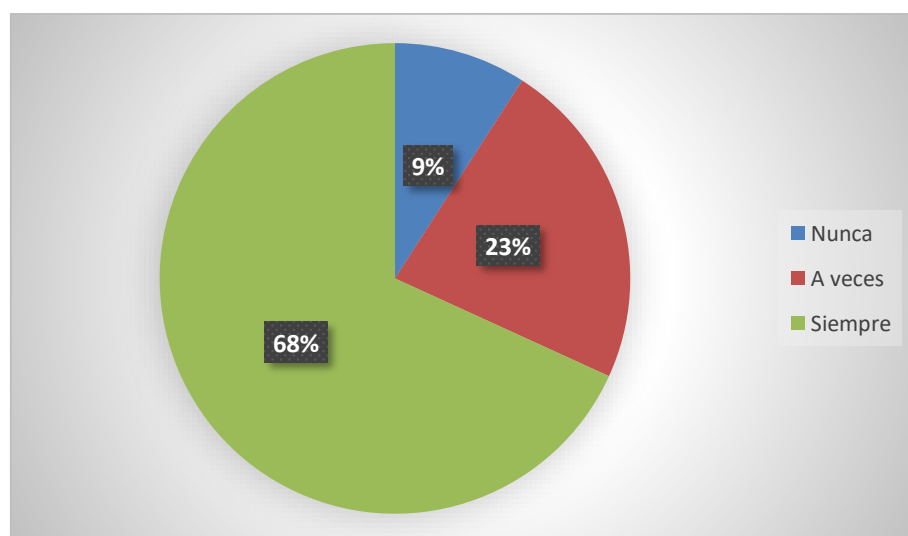
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	9%
A veces	5	23%
Siempre	15	68%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 8

Presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan



Fuente: Tabla 9

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 8, los resultados indican que, 68% siempre presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan, el 23% a veces lo hace y el 9% nunca.

Interpretación: a partir del análisis se observa que la mayoría de los niños presentan control emocional en diversas situaciones que se le presentan, pero una minoría aun no lo hace por lo que, se deberían fomentar actividades en las que se explique que no tener hábitos alimenticios saludables, influyen en su estado de ánimo, niveles de energía y desarrollo del aprendizaje.

INDICADOR 9. Responde con agilidad a lo que pregunta la docente

Tabla 10

Responde con agilidad a lo que pregunta la docente

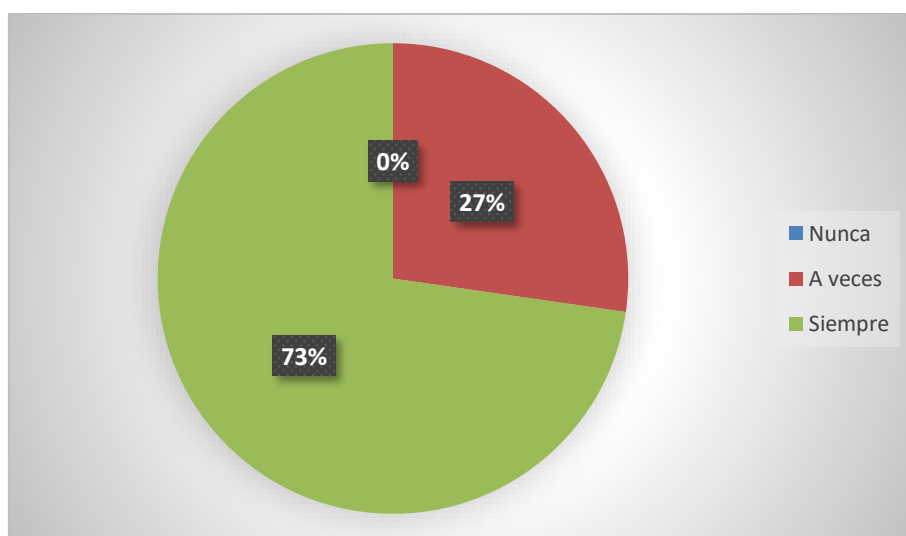
Escala	Frecuencia	Porcentaje
NUNCA	0	0%
A VECES	6	27%
SIEMPRE	16	73%
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 9

Responde con agilidad a lo que pregunta la docente



Fuente: Tabla 10

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 9, los resultados indican que, el 73% siempre responde con agilidad a lo que pregunta la docente y el 27% a veces lo hace.

Interpretación: a partir del análisis se puede inferir que la mayoría de los niños responden con agilidad a lo que pregunta la docente, y una minoría solo lo hace a veces, se infiere que una de las causas es la falta de hábitos alimenticios, entonces, se debería

educar a los niños sobre la importancia de una buena alimentación a través de juegos y actividades interactivas.

INDICADOR 10. Presenta bajones de energía o debilidad.

Tabla 11

Presenta bajones de energía o debilidad.

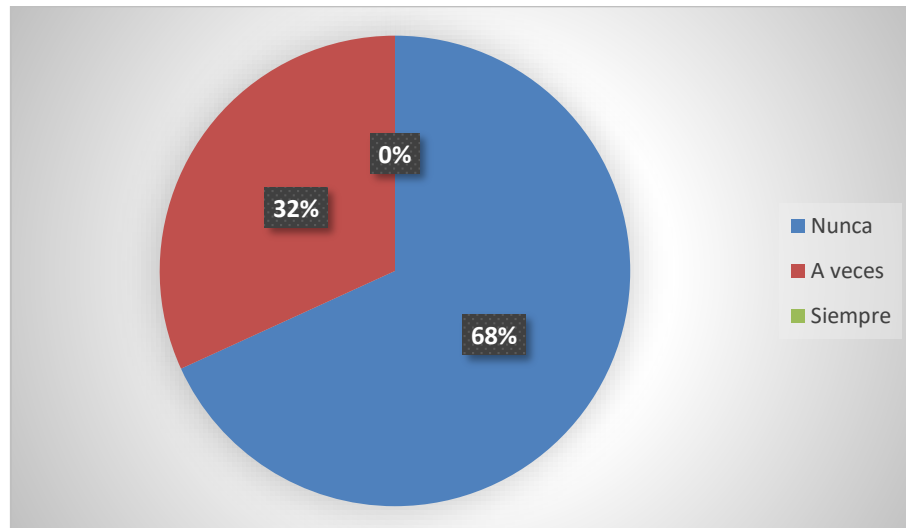
Escala	Frecuencia	Porcentaje
NUNCA	15	68%
A VECES	7	32%
SIEMPRE	0	0%
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 10

Presenta bajones de energía o debilidad.



Fuente: Tabla 11

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 10, los resultados indican que, el 68% nunca presenta bajones de energía o debilidad y el 32% a veces lo hace.

Interpretación: a partir del análisis se puede inferir que la mayoría de los niños nunca presentan bajones de energía o debilidad, debido a que llevan una alimentación

saludable. Sin embargo, existe una minoría que a veces presentan bajones de energía o debilidad por lo que, es importante implementar actividades que expliquen la causa de sentirse débiles o sin energía, indicando los alimentos que ayudan a sus niveles de energía, por ende, mejoren su aprendizaje.

INDICADOR 11. Recuerda actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida

Tabla 12

Recuerda actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida.

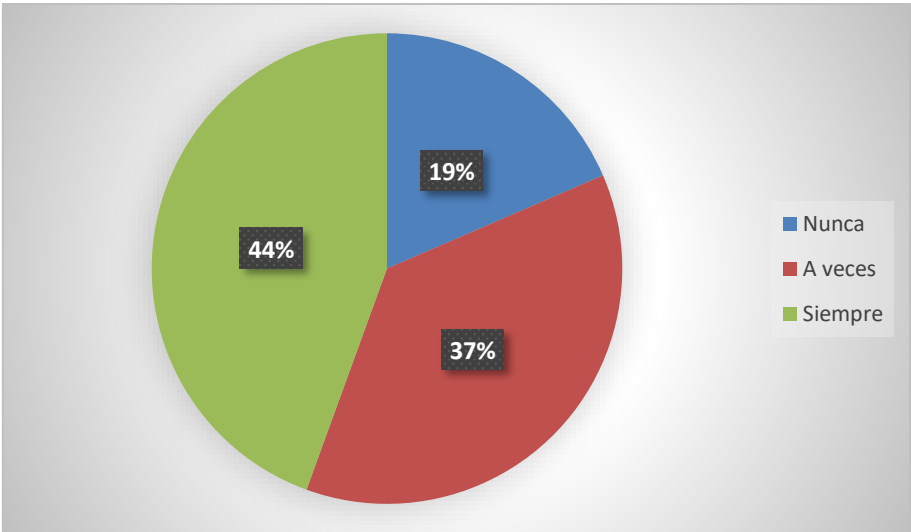
ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	19%
A veces	10	37%
Siempre	12	44%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 11

Recuerda actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida.



Fuente: Tabla 12

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 11, los resultados indican que, el 44% siempre recuerdan actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida, el 37% lo hacen a veces y el 19% nunca.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que la mayoría de los niños solo recuerdan a veces las actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida, una de las causas sería la falta de consumo de alimentos que aporten a su memoria por lo que, se debería implementar actividades para fomentar un hábito alimenticio saludable.

INDICADOR 12. Muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención

Tabla 13

Muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención

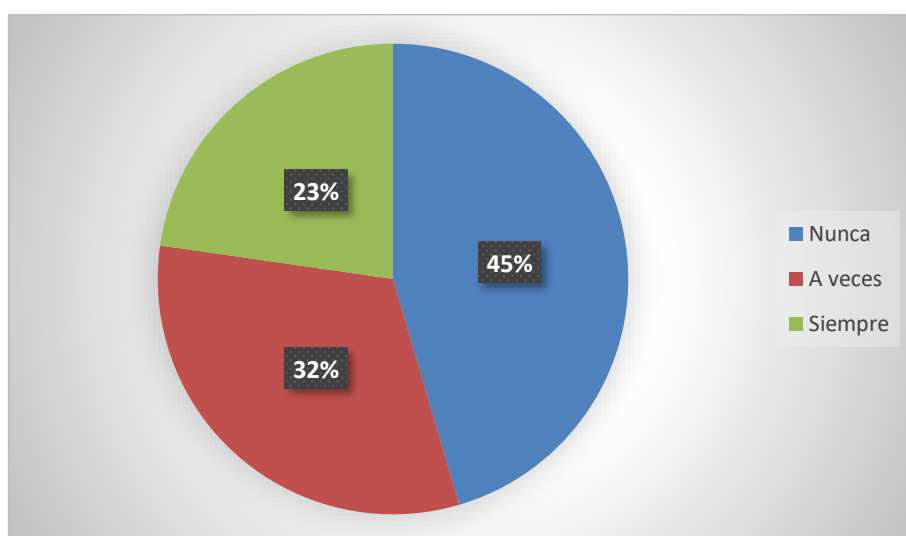
ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	45%
A veces	7	32%
Siempre	5	23%
Total	22	100%

Fuente: Ficha Observación

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Figura 12

Muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención



Fuente: Tabla 13

Elaborado por: Micaela Chicaiza

Análisis: de acuerdo con el ítem 12, los resultados indican que, el 45% nunca muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención, el 32% lo hace a veces y el 23% siempre.

Interpretación: a partir del análisis, se observa que la mayoría de los niños a veces muestran hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención, esto se debe al consumo de alimentos no saludables, es decir, con alto contenido de azúcares o grasas, se debería implementar actividades en las que se explique la importancia de consumir alimentos saludables.

4.2 Discusión

Los resultados obtenidos de la ficha de observación aplicada a 22 niños de 4 a 5 años del subnivel Inicial 2 “A” de la Unidad Educativa “Carlos Cisneros” evidencian la relación de los hábitos alimenticios con el aprendizaje.

En la etapa preescolar de 4 a 5 años, el cerebro se encuentra en pleno desarrollo, por lo que los hábitos alimenticios saludables son clave para favorecer la memoria, la concentración, la regulación emocional dentro del aula y así mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje. En la presente investigación los datos obtenidos revelan que, el 82% de los niños tienen hábitos alimenticios saludables, es decir, son niños que prefieren alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar, comen a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos; consumen agua durante la jornada escolar; incluyen al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente; tienen el hábito de lavarse las manos antes de comer y se sientan correctamente y mantienen una postura adecuada al comer, lo que genera que tengan un impacto positivo en su aprendizaje, ya que se mantienen atentos y concentrados en las actividades del aula, presenta control emocional en diversas situaciones, responden con agilidad a lo que pregunta la docente y recuerdan actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida, lo que demuestra que una alimentación nutritiva conjuntamente de hábitos alimenticios saludables favorecen la producción de neurotransmisores esenciales para el aprendizaje, los alimentos ricos en nutrientes (grasas saludables, frutas y verduras) y una hidratación adecuada han manifestado mejorar la atención y la capacidad de resolución de problemas en niños pequeños.

Por el contrario, el 18% de niños aún no poseen hábitos alimenticios saludables, a veces ellos prefieren comida con exceso de azúcar, por momentos no mastican bien

los alimentos, en ocasiones no consumen agua en la jornada escolar y nunca se sientan correctamente al comer, esto afecta su participación en actividades pedagógicas, por ende, tienen dificultades en el proceso de enseñanza – aprendizaje ya que nunca se mantienen atentos y concentrados en las actividades del aula, presentan bajones de energía o debilidad y muestran hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención, lo que demuestra que los niños con hábitos alimenticios no saludables pueden mostrar dificultades para seguir instrucciones y menor predisposición para realizar las actividades en el aula.

Esto sugiere que los hábitos alimenticios no solo impactan en la salud del niño, sino también en el aprendizaje, un niño con hábitos adecuados tendrá un mejor aprendizaje, ya que una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes esenciales para el desarrollo del cerebro, la concentración y la memoria y sus niveles de energía. En este sentido, es crucial que tanto las familias como docentes fomenten hábitos saludables desde temprana edad, asegurando que los niños reciban alimentos nutritivos que les permitan aprender de manera efectiva y mantener una actitud positiva y así mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Capítulo V

5.1 Conclusiones

- Se concluye que existe una estrecha relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los niños y es fundamental para garantizar un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo. Los hábitos alimenticios saludables juntamente con una alimentación equilibrada, rica en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables, favorece el desarrollo cognitivo, la memoria, la concentración y la regulación emocional. Una dieta deficiente o basada en alimentos ultra procesados puede afectar negativamente la atención, el estado de ánimo y el desarrollo del aprendizaje.
- La aplicación de la ficha de observación permitió concluir que, los hábitos alimenticios predominantes en los niños del subnivel Inicial 2 son: preferir un alimento saludable, el consumo de agua durante la jornada escolar y lavarse las manos antes de comer lo que favorece a su concentración, memoria y desarrollo del aprendizaje.

- Se concluye que, la implementación de actividades pedagógicas es una estrategia efectiva para promover hábitos saludables en los niños y potenciar su desarrollo integral y aprendizaje. A través de actividades interactivas, experimentales y lúdicas, los niños adoptan prácticas beneficiosas de manera natural y divertida. Recalcando la importancia, que la docente y la familia trabajen en conjunto para reforzar estos hábitos, creando un entorno que impulse un aprendizaje significativo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda fomentar en los niños hábitos alimenticios saludables tanto en la escuela como el hogar, asegurando una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables. Además, es importante concienciar a padres y docentes sobre la relación entre la alimentación y el aprendizaje, promoviendo estrategias como la planificación de loncheras nutritivas y la educación alimentaria a través de actividades lúdicas. De este modo, se contribuirá a mejorar la concentración, el bienestar integral de los niños y mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Es recomendable que, a través de charlas, talleres sobre nutrición y campañas de sensibilización sobre la importancia de hábitos alimenticios adecuados, se les motive a padres de familia para que incluyan en lonchera diaria de sus niños alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales que favorezcan el aprendizaje y la concentración. Además, las docentes al ser las actrices del proceso de enseñanza – aprendizaje, se sugiere crear rutinas que ayuden a fomentar hábitos alimenticios saludables dentro del aula.
- Se sugiere aplicar las actividades propuestas en el marco teórico de la presente investigación, ya que, ya que están diseñadas para potenciar el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales, motoras y sociales, generando un desarrollo integral en los niños. Estas actividades lúdicas y experimentales fomentan la adopción de hábitos alimenticios de forma natural y motivadora, asegurando un aprendizaje significativo y desarrollo integral de los niños.

Bibliografía

- Allué, P. (2019). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Alimentación Infantil, III*, 54-63. Obtenido de <https://www.analesdepediatria.org/es-pdf-13081721>
- Burgos Licoa, M. A., Rodríguez Orozco, C. L., & Rebolledo Malpica, D. (2023). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar*. Obtenido de Revista ITSL: <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344/556>
- Carrión Jaramillo, A. D. (29 de julio de 2024). *La Alimentación en el Desarrollo Cognitivo en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Benjamín Franklin, Ciudad de Riobamba*. Obtenido de Repositorio Digital Unach: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13553/1/Carri%20jaramillo%20Ariana%20Denisse.%20La%20alimentaci%20en%20el%20desarrollo%20cognitivo%20en%20ni%20s%20de%204%20a%205%20a%20s%20de%20la%20escuela%20de%20Educaci%20B%20a%20s>
- Código de la niñez y adolescencia . (s.f.). Obtenido de https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf
- Constitución de la República del Ecuador. (25 de enero de 2021). *Defensa.gob*. Obtenido de Defensa.gob: https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Flóres Zapata, L. A., & Carona Murillo , J. A. (mayo de 2021). *Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del municipio de Carepa*. Obtenido de Repositorio Universidad Minuto de Dios: <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/7f4743c0-2e9c-4ff1-affd-31dbe990cba6/content>
- González, V. (02 de febrero de 2024). *Cómo afecta la mala alimentación al aprendizaje de las niñas y los niños*. Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/mexico/2024/02/02/como-afecta-la-mala-nutricion-al-aprendizaje-de-las-ninas-y-los-ninos/>
- Herrera Pardo, V. Y. (08 de enero de 2024). *La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial*

- Pekelandia, Ciudad de Riobamba*. Obtenido de Repositorio Digital Unach: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12185/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-0001-2024.pdf>
- Leal, K. (noviembre de 2024). *TUA SAÚDE*. Obtenido de Alimentos energéticos: qué son, funciones y cuáles son: <https://www.tuasaude.com/es/alimentos-energeticos/>
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2021). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Scielo.org*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Martínez Zazo, A. B., & Pedrón Giner, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. (D. C. Molleja, Ed.) España. Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Moreno Villares, J. M., & Galiano Segovia, M. J. (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. En *Pediatría Integral* (Vol. XIX, págs. 268-274). SEPEAP. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45
- OMS. (20 de diciembre de 2023). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Ramos Ferreras, A. (junio de 2022). *LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA*. Obtenido de Repositorio Universidad de Palencia : <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57913/TFG-L3449.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Reyes Soledispa, E. R. (2019). *Hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo del aprendizaje en estudiantes de la*. Obtenido de Repositorio Universidad César Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38897/Reyes_SER.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- SEDCA. (2024). *Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación*. Obtenido de La rueda de los alimentos: https://nutricion.org/wp-content/uploads/2019/07/RuedadelosAlimentos_InstruccionesUso-1.pdf

SEPAL. (2020). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*. Obtenido de https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe?utm_source=chatgpt.com

UNICEF. (octubre de 2021). *Niños, Alimentos y nutrición*. Obtenido de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Velázquez Peña, E. A., Ulloa Reyes , L. G., & Hernández Mujica, J. L. (2009). La estimulación del aprendizaje. *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360636904008.pdf>

Anexos

7.1 Instrumento para la recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



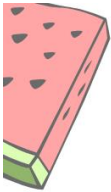
Título del proyecto: El hábito alimenticio como predictor del aprendizaje en los niños del subnivel 2 de la Unidad Educativa "Carlos Cisneros"

Ficha de Observación

Objetivo: Identificar los hábitos alimenticios predominantes y su relación con el desempeño académico de los niños.

Nombre del niño: _____ **Edad:** _____

Dimensiones	Indicadores de observación		Nunca	A veces	Siempre
Hábitos alimenticios	1.	Prefiere alimentos nutritivos en lugar de comida con exceso de azúcar.			
	2.	Come a un ritmo adecuado, masticando bien los alimentos.			
	3.	Consume agua durante la jornada escolar			
	4.	Incluye al menos un alimento saludable en su lonchera diariamente.			
	5.	Tiene el hábito de lavarse las manos antes de comer			
	6.	Se sienta correctamente y mantiene una postura adecuada al comer			
Influencia en el aprendizaje	7.	Se mantiene atento y concentrado en las actividades del aula.			
	8.	Presenta control emocional en diversas situaciones que se le presentan			
	9.	Responde con agilidad a lo que pregunta la docente			
	10.	Presenta bajones de energía o debilidad.			
	11.	Recuerda actividades o indicaciones dadas antes de hora de la comida.			
	12.	Muestra hiperactividad seguida de fatiga y falta de atención			



ACTIVIDAD N° 1

Seamos “Guardianes del Agua”

OBJETIVO DIDÁCTICO:

Desarrollar en los niños el hábito de tomar agua de manera regular a través de una experiencia lúdica, permitiéndoles comprender su importancia para la energía, la concentración, el bienestar general, y el desarrollo del aprendizaje fomentando así la autonomía.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD



EXPERIMENTACIÓN

- Se inicia con una historia mágica sobre el “Agua de los Superpoderes”, donde se explica que tomar agua da energía, rapidez y concentración.
- Se les pide a los niños que realicen dos actividades:
 - Intentar dar pequeños saltos sin beber agua antes.
 - Tomar un poco de agua y volver a saltar, preguntándoles si sienten alguna diferencia.



REFLEXIÓN

Se conversa con los niños y se les pregunta:

- ¿Cómo se sintieron antes y después de tomar agua?
- ¿Qué pasaría si no tomamos agua durante el día?

Se les muestra una ilustración del cuerpo humano y se señala cómo el agua ayuda a cada parte (cerebro, músculos, piel, etc.).



CONCEPTUALIZACIÓN

Se explica que el agua es muy importante porque:

- Nos da energía y evita el cansancio.
- Ayuda a que pensemos mejor en la escuela.
- Mantiene nuestra piel y nuestro cuerpo sanos.

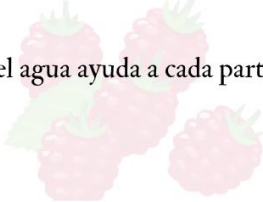


APLICACIÓN

1. Entregar una botella de agua, para que ellos la decoren con su nombre y stickers a su gusto.
2. En alguna pared del aula, la docente se encargará de hacer un mural llamado “Guardián del Agua” con una bolsita pegada para cada niño, la cual identificarán con su fotografía.
3. Durante la jornada escolar, cada niño debe tomar agua de su botella personalizada varias veces.
4. Cada vez que lo haga, pondrá una gotita de papel en su bolsita del mural.
5. Al final de la semana, quienes hayan recogido más gotitas de agua en su bolsita recibirán una medalla de “Guardián del Agua”.

RECURSOS:

- Botella de agua
- Elementos decorativos
- Ilustración del cuerpo humano
- Mural “Guardián del agua”
- Gotitas de agua de foamix



Fuente: Canva

Elaborado por: Micaela Chicaiza

62

ACTIVIDAD N° 2

La lonchera saludable



OBJETIVO DIDÁCTICO:

Desarrollar la capacidad de identificar y seleccionar alimentos saludables para su lonchera, a través de una experiencia interactiva, promoviendo la toma de decisiones conscientes sobre su alimentación y fomentando hábitos saludables que contribuyan a su crecimiento, energía y aprendizaje.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EXPERIMENTACIÓN

- La docente transformará el aula en un super mercado con mesas organizadas por grupos de alimentos: frutas, verduras, proteínas, lácteos, cereales y alimentos no saludables (dulces, frituras, refrescos azucarados).
- Cada niño recibe una pequeña cesta o bolsa y se le pide que elija los alimentos que cree que deben ir en su lonchera.

REFLEXIÓN

Los niños comparten lo que han puesto en su cesta y explican por qué eligieron esos alimentos. La docente guía la conversación con preguntas como:

- ¿Qué alimentos nos dan energía para jugar y aprender?
- ¿Cuáles nos ayudan a crecer fuertes y sanos?
- ¿Hay algún alimento que no sea bueno para llevar todos los días en la lonchera?

CONCEPTUALIZACIÓN

- Se presenta un cartel de la división de una lonchera saludable, mostrando que debe incluir frutas, proteínas, cereales y lácteos.
- Se enseña a diferenciar entre alimentos que nos dan energía duradera y los que nos hacen sentir cansados después de comerlos.

APLICACIÓN

- Se les da a los niños una plantilla de una lonchera vacía donde deben pegar imágenes de los alimentos que ahora saben que son saludables, cada niño presenta su lonchera y explica su elección.
- Los niños volverán a poner en las mesas del super mercado los alimentos que eligieron inicialmente y con el conocimiento impartido en la actividad, se les pedirá que elijan nuevamente los alimentos que deberían ir en su lonchera.

RECURSOS:

- Alimentos saludables y no saludables
- Bolsas pequeñas
- Cartel de una lonchera saludable
- Hojas de trabajo de una lonchera vacía
- Imágenes de alimentos

Fuente: Canva

Elaborado por: Micaela Chicaiza

ACTIVIDAD N° 3

Manitas limpias

OBJETIVO DIDÁCTICO:

Desarrollar el hábito de lavarse las manos de manera frecuente y adecuada a través de una actividad experimental, permitiéndoles comprender la importancia de la higiene para su salud y fomentando su autonomía.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EXPERIMENTACIÓN

- Se inicia contando una historia sobre los "microbios invisibles" que se esconden en nuestras manos después de jugar, comer o tocar objetos.
- Para hacer visible lo invisible, la docente coloca escarcha de diferente color en las manos de los niños y les pide que se saluden o toquen diferentes objetos.
- Observar cómo los "microbios mágicos" (la escarcha) se han esparcido.

RECURSOS:

- Escarcha
- Recurso audiovisual
- Jabón
- Agua
- Incentivos

REFLEXIÓN

Se les pregunta:

- ¿Qué pasó con los "microbios mágicos"?
- ¿Cómo creen que podemos eliminarlos?
- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Se explica que, aunque no podamos ver los microbios reales, siempre están allí y solo el agua y el jabón pueden eliminarlos.

CONCEPTUALIZACIÓN

Se enseña a los niños la técnica del lavado de manos con una canción especial o una rima divertida de 20 segundos para que recuerden cada paso (mojar, enjabonar, frotar, enjuagar y secar).

APLICACIÓN

- Los niños deben frotarse las manos hasta hacer la mayor cantidad de espuma posible en 20 segundos. Luego, muestran sus manos llenas de espuma antes de enjuagar.
- Se premia a todos por su esfuerzo.

Fuente: Canva

Elaborado por: Micaela Chicaiza

ACTIVIDAD N° 4

El trono del buen comedor

OBJETIVO DIDÁCTICO:

Fomentar en el hábito de sentarse correctamente y mantener una postura adecuada al comer, a través de actividades lúdicas, fomentando el bienestar físico, la comodidad al alimentarse y la adopción de hábitos saludables en su vida diaria.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EXPERIMENTACIÓN

- Se colocan dos sillas en el aula: una bien acomodada con respaldo y otra inestable (cojines en un lado).
- Se pide a un niño que intente comer sentado en cada una, preguntando cuál le resulta más fácil y cómoda.

RECURSOS:

- Cojines
- Carteles
- Coronas de papel
- Stickers de caritas felices

REFLEXIÓN

- Se les cuenta que, en los castillos, los reyes y reinas se sientan derechos en su "Trono del Buen Comedor" porque esto los ayuda a digerir bien los alimentos y a sentirse fuertes.
- Se les pregunta:
 - Cómo creen que debemos sentarnos para ser buenos comedores?
 - ¿Qué pasa si nos encorvamos o nos movemos mucho al comer?

CONCEPTUALIZACIÓN

A través de carteles, se presentan tres reglas mágicas para sentarse bien:

- Espalda recta y apoyada en la silla.
- Pies tocando el suelo o apoyados en un soporte.
- Codos fuera de la mesa y cuerpo relajado.

La docente hace una pequeña demostración con los niños sobre la postura correcta.

APLICACIÓN

- Cada niño recibe una corona de papel o un distintivo de "Rey o Reina del Buen Comedor".
- Se sientan correctamente en sus sillas y comen como verdaderos reyes, mientras la maestra refuerza los buenos hábitos con frases como "¡Qué elegante se ve tu postura!" o "¡Tu digestión será increíble!".
- Al final, cada niño recibe una carita feliz por su buena postura.

Fuente: Canva

Elaborado por: Micaela Chicaiza

ACTIVIDAD N° 5

La Misión de los Súper Alimentos

OBJETIVO DIDÁCTICO:

Favorecer en los niños de 5 años la comprensión sobre la relación entre la alimentación y los niveles de energía, a través de una actividad experimental que le permitan identificar los alimentos que los ayudan a sentirse fuertes, atentos y con energía para jugar y aprender.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EXPERIMENTACIÓN

- Se divide a los niños en dos equipos: "Los Súper Energéticos" y "Los Sin Energía".
- Se les pide que corran en su lugar durante 30 segundos.
- Luego, los niños del equipo "Los Sin Energía" deben hacer lo mismo, pero con los brazos cruzados y sin moverse mucho.

REFLEXIÓN

- Se explica que cuando no comemos bien, nuestro cuerpo se siente como el equipo "Los Sin Energía": débil, sin ganas de jugar ni aprender.
- Se muestra una caja sorpresa con imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, dulces, galletas, huevo, pescado, leche, etc.).
- Cada niño saca una imagen y dice si cree que ese alimento da energía o nos hace sentir cansados.

CONCEPTUALIZACIÓN

- Se presenta a los niños a "Los Súper Alimentos" (alimentos saludables) y "Los Alimentos débiles" (comida chatarra).
- Se les explica que alimentos como frutas, verduras, huevos, carne, cereales y agua nos ayudan a ser fuertes y aprender mejor.
- *En cambio, los alimentos con mucho azúcar o procesados nos dan energía solo por un momento, pero luego nos sentimos cansados.

APLICACIÓN

- Se coloca un circuito con imágenes de diferentes alimentos en el suelo.
- Cada niño debe saltar sobre los Súper Alimentos (ejemplo: brócoli, manzana, pescado) y evitar pisar los Alimentos débiles (ejemplo: papas fritas, refrescos).

RECURSOS:

- Una caja sorpresa con imágenes de diferentes alimentos
- Brócoli, manzana, pescado de foamix
- Papas fritas, refrescos de foamix
- Recursos audiovisuales

Fuente: Canva

Elaborado por: Micaela Chicaiza

7.3 Aplicación del instrumento



Fuente: Unidad Educativa “Carlos Cisneros”
Elaborado por: Micaela Chicaiza



Fuente: Unidad Educativa “Carlos Cisneros”
Elaborado por: Micaela Chicaiza



Fuente: Unidad Educativa “Carlos Cisneros”
Elaborado por: Micaela Chicaiza



Fuente: Unidad Educativa “Carlos Cisneros”
Elaborado por: Micaela Chicaiza