



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA (R-A)

TÍTULO

Hábitos alimenticios saludables en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de tercer grado de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de

Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

Autora:

Evelyn Julissa Vega Gavilanez

Tutora:

Ms. Ruth Tatiana Fonseca Morales

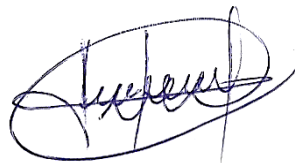
Riobamba, Ecuador 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Evelyn Julissa Vega Gavilánez**, con cédula de ciudadanía **1753720208**, autora del trabajo de investigación titulado: **Hábitos alimenticios saludables en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de tercer grado de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba**, 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 22 días del mes de abril del 2026



Evelyn Julissa Vega Gavilanez

C.I: 1753720208



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **RUTH TATIANA FONSECA MORALES** 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 **HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA Dr. LEÓNIDAS GARCÍA ORTIZ DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA**, bajo la autoría de **EVELYN JULISSA VEGA GAVILANEZ** ; 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 días 08 del mes de abril de 2026

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales
TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación titulado "Hábitos alimenticios saludables en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de tercer grado de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba, presentado por Evelyn Julissa Vega Gavilanez, con cédula de identidad número 1753720208, bajo la tutoría del Msg. Ruth Tatiana Fonseca Morales; 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 el 24 de abril del 2026.

Mgs. Aída Cecilia Quishpe Salcán
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Hugo Marcelo Campos Yedra
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **VEGA GAVILANEZ EVELYN JULISSA** con CC: **1753720208**, estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA Dr. LEÓNIDAS GARCÍA ORTIZ DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA**, que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Ciencias de la Educación y formación profesional/no profesional**, cumple con el 2%, reportado en el sistema Antiplagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo con la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 9 de abril del 2026

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales
TUTORA

DEDICATORIA

Expreso mi más sincero y profundo agradecimiento a mi tutora, Ms. Tatiana Fonseca, por su valiosa orientación, apoyo constante y conocimientos compartidos a lo largo de cada una de las etapas de este proyecto. Su paciencia, compromiso y profesionalismo fueron fundamentales para el desarrollo y culminación exitosa del presente trabajo, motivándome siempre a dar lo mejor de mí y a alcanzar los resultados propuestos.

De igual manera, extiendo mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, institución que me brindó la oportunidad de formarme académica y profesionalmente. A mis docentes quienes con su dedicación, enseñanza y experiencia contribuyeron de manera significativa a mi crecimiento personal y profesional. Gracias por su paciencia, acompañamiento, apoyo incondicional y por transmitirme no solo conocimientos, si no también valores que serán esenciales en mi vida como futura profesional.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, formaron parte de este proceso y me brindaron su apoyo durante mi formación académica.

Evelyn Vega Gavilánez

AGRADECIMIENTO.

Dedico el presente trabajo, en primer lugar, a Dios, por ser mi fortaleza y guía constante, por concederme salud, sabiduría y la perseverancia necesaria para superar cada dificultad, permitiéndome alcanzar una de las metas más importantes de mi vida personal y profesional.

De manera muy especial, dedico este logro a mi papá, por su apoyo, esfuerzo y ejemplo de fortaleza, por creer en mí y motivarme a seguir adelante aún en los momentos más difíciles. A mis tíos, quienes con sus palabras de aliento y respaldo incondicional contribuyeron significativamente a que no desistiera de este propósito. Asimismo, dedico este trabajo a toda mi familia, por ser mi pilar fundamental, por su comprensión, amor y acompañamiento constante a lo largo de este proceso académico.

De igual forma, dedico este logro a mi hermana, por su apoyo incondicional y por estar presente cuando mis ánimos decaían. A mis queridas sobrinas Ana Paula y Victoria, quienes fueron mi mayor motivación para continuar este proyecto, brindándome alegría, esperanza y la energía necesaria para seguir adelante,

También dedico este trabajo a mis amigos Alex, Dennise, Adriana, quienes durante esta etapa universitaria me brindaron su apoyo, consejos y palabras de ánimo, acompañándome en cada desafío.

Finalmente, dedico este logro a mi querida Universidad y a todas sus autoridades, por brindarme la oportunidad de culminar una etapa fundamental de mi vida, así como por la orientación, paciencia y acompañamiento recibidos durante el desarrollo de esta investigación.

Evelyn Vega Gavilanez

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	13
1. INTRODUCCIÓN.....	13
1.1. Antecedentes de la investigación	15
1.2. Planteamiento del problema	17
1.3. Objetivos	18
1.3.1. General.....	18
1.3.2. Específicos	18
1.4. Justificación.....	19
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÓRICO	20
2.1. La alimentación	20
2.2. Hábitos alimenticios	21
2.2.1. Importancia de los hábitos alimenticios	22
2.2.2. Factores que influyen en el desarrollo de los hábitos alimenticios	22
2.2.3. Características de los hábitos alimenticios	23
2.2.4. Beneficios de los hábitos alimenticios	24
2.2.5. La alimentación saludable.....	25
2.2.6. Causas de una mala alimentación	25
2.3. El aprendizaje	26
2.3.1. Procesos del aprendizaje	27

2.3.2.	Tipos de aprendizaje	28
2.3.3.	Importancia del aprendizaje.....	30
2.3.4.	Factores que influyen en el aprendizaje	30
CAPÍTULO III.		32
3.	METODOLOGÍA	32
3.1.	Enfoque de la investigación	32
3.2.	Diseños de la investigación	32
3.3.	Tipos de investigación.....	32
3.3.1.	Por el alcance o por nivel.....	32
3.3.2.	Por el objetivo.....	32
3.3.3.	Por el lugar.....	32
3.4.	Tipos de estudio.....	33
3.4.1.	Estudio Transversal.....	33
3.5.	Población y muestra	33
3.5.1.	Población.....	33
3.5.2.	Tamaño de Muestra.....	33
3.6.	Técnicas e instrumentos	33
3.6.1.	Técnicas.....	33
3.6.2.	Instrumentos.....	34
CAPÍTULO IV.....		35
4.	ANÁLISIS Y RESULTADOS	35
4.1.	Entrevista aplicada al docente de tercer grado Escuela de Educación Básica Dr. Leónidas García Ortiz	35
4.2.	Aplicación de la ficha de observación a los estudiantes de 3er grado.	37
4.3.	Discusión.....	42
CAPÍTULO V.....		44
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
5.1.	Conclusiones	44
5.2.	Recomendaciones.....	45
BIBLIOGRAFÍA		46
ANEXOS.....		50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y muestra.....	33
Tabla 2. El estudiante es activo y participativo en las clases.....	37
Tabla 3. Dificultad para prestar atención y concentrarse.....	37
Tabla 4. Problemas para seguir instrucciones.....	38
Tabla 5. Problemas para seguir instrucciones.....	39
Tabla 6. Signos de no haber desayunado.....	40
Tabla 7. Consumo de alimentos saludables en el recreo.....	40
Tabla 8. Disposición para realizar las actividades académicas.....	41

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la importancia sobre hábitos alimenticios saludables en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de tercer año de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba. Metodológicamente se utilizó un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental de tipo básica, de campo, bibliográfica y transversal; la población estuvo compuesta por 35 estudiantes y 1 docente, su muestreo fue no probabilístico e intencional, la técnica seleccionada fue la observación y la entrevista, los instrumentos de evaluación fueron la ficha de observación y el cuestionario. Entre los resultados de la entrevista a la docente tutora se destaca que la falta de hábitos alimenticios dificulta el aprendizaje. En cuanto a los estudiantes se aplicó una ficha de observación en la cual se pudo conocer que, la tercera parte no poseen una adecuada alimentación lo cual ha generado problemas de atención, concentración y participación, lo cual coincide con los hábitos alimenticios erróneos que se observan coincidentemente en la tercera parte del grupo. Este estudio concluye que en el aula de tercero de básica existen deficiencias en el patrón alimenticio de los estudiantes al tiempo que se presentan bajos niveles en los componentes del aprendizaje.

Palabras claves: Alimentación - Hábitos alimenticios – Alimentos saludables – Problemas alimenticios – Aprendizaje

ABSTRACT

This research aimed to identify the importance of healthy eating habits in the learning development of third-grade students at Dr. Leónidas García Ortiz Elementary School in Riobamba. Methodologically, a qualitative approach was used, with a non-experimental, basic, field, bibliographic, and cross-sectional design. The population consisted of 35 students and 1 teacher. Sampling was non-probabilistic and purposive. The selected techniques were observation and interviews, and the evaluation instruments were an observation checklist and a questionnaire. Among the results of the interview with the homeroom teacher, it was noted that a lack of healthy eating habits hinders learning. Regarding the students, an observation checklist revealed that one-third do not have an adequate diet, which has led to problems with attention, concentration, and participation. This coincides with the poor eating habits observed in another third of the group. This study concludes that third-grade students exhibit deficiencies in their eating patterns, which are also reflected in low levels of learning performance.

Keywords: Nutrition - Eating habits - Healthy foods - Eating problems - Learning.



Revised by
Mario N. Salazar
0604069781

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

La formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable el estudio, conforman un área prioritaria en proponer y orientar una alimentación adecuada desde la infancia para prevenir enfermedades, desórdenes de alimentación, desnutrición, sobrepeso e incluso la muerte, proponiendo responsabilidad de la familia e institución es asegurar y garantizar estas condiciones. Resulta de gran importancia el conocimiento de la alimentación saludable en los niños, niñas y adolescentes, puesto que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir al desarrollo óptimo de los infantes (Zambrano, Zambrano, & Molina, 2025).

Una inadecuada alimentación en niños es un problema grave con datos preocupantes en Ecuador, donde el 20.1% de menores de dos años sufre desnutrición crónica, afectando su desarrollo cognitivo y físico, con mayores índices en poblaciones indígenas (33.4%) y un costo económico alto (4.3% del PIB). Las consecuencias incluyen déficits de atención, memoria, problemas de aprendizaje y mayor riesgo de enfermedades, mientras que la obesidad infantil también causa diabetes, asma y problemas psicosociales, requiriendo un enfoque integral en los primeros 1000 días de vida para prevenir daños irreversibles (UNICEF, 2024).

Campozano y otros (2024), consideran que el aprendizaje es un proceso esencial en la vida de cada ser humano, una travesía constante en la que se adquiere conocimientos, habilidades y comprensión del mundo que nos rodea. En la búsqueda de un aprendizaje significativo y duradero, la pedagogía moderna ha evolucionado y se ha centrado cada vez más en estrategias que promuevan la participación activa de los estudiantes en su propio proceso de adquisición de conocimientos. Implica la incorporación de nueva información, la modificación de conductas existentes o el desarrollo de habilidades cognitivas y prácticas; el aprendizaje puede ocurrir de diversas formas, incluyendo la observación, la práctica, la interacción social y la reflexión.

La alimentación es un complejo proceso que interviene en múltiples factores físicos, psicológicos y sociales, los cuales influyen directamente en el estado de salud y en la calidad de vida de los estudiantes. Una nutrición adecuada desempeña un papel fundamental en todas

las etapas del desarrollo humano, incluso desde antes del nacimiento, ya que aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento, el funcionamiento óptimo del organismo y el desarrollo cognitivo. Por ello, aunque existe una amplia variedad de alimentos disponibles, es imprescindible mantener una dieta equilibrada, variada y saludable que garantice el bienestar integral de los estudiantes. (Echeverri, 2019).

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la importancia sobre hábitos alimenticios saludables en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de tercer año de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba. Metodológicamente se utilizó un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental de tipo básica, de campo, bibliográfica y transversal; la población estuvo compuesta por 35 estudiantes y 1 docente, su muestreo fue no probabilístico e intencional, los instrumentos de evaluación fueron la ficha de observación y el cuestionario.

Por medio de una entrevista aplicada a la docente tutora, se determinó que una alimentación saludable influye de manera positiva en el rendimiento académico, ya que favorece la energía, la concentración y la disposición en aprender. Sin embargo, la docente manifiesta que una parte significativa de los estudiantes no mantiene hábitos alimenticios adecuados.

En relación con los estudiantes, se evidenció que aproximadamente la tercera parte presenta dificultades en la atención, concentración y participación activa en clase, situación que guarda relación con prácticas alimenticias inadecuadas observadas en el mismo grupo.

El estudio concluye que en el aula de tercer año de la escuela de educación básica existen deficiencias en el patrón alimenticio de los estudiantes, lo que repercute en bajos niveles en los componentes fundamentales del aprendizaje. Por ello, se recomienda implementar un programa de fortalecimiento nutricional que promueva la participación activa de familias, docentes y estudiantes, fomentando hábitos saludables y una adecuada educación alimentaria.

En cuanto al aprendizaje, se plantea fortalecer habilidades como la atención, la concentración y la participación mediante estrategias basadas en la pedagogía activa, que permitan un mayor involucramiento del estudiante en su proceso educativo.

El desarrollo de esta investigación se divide en capítulos que a continuación se detallan:

Capítulo 1. Se cuenta con el marco referencial, aquí se realiza una descripción de la problemática relacionados con los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje. Se expone la situación problemática identificada en el contexto educativo, así como la formulación del problema, el objetivo general y los objetivos específicos. Además, se desarrolla la justificación y se establece la delimitación de la investigación.

Capítulo 2. Marco teórico se expone el planteamiento teórico de la investigación mediante la revisión de antecedentes y aportes científicos relacionados con los hábitos alimenticios y el aprendizaje escolar. Se desarrollan conceptos, definiciones y teorías que sustentan el estudio, permitiendo comprender la relación entre la alimentación saludable y el

Capítulo 3. Marco metodológico se formuló el diseño, enfoque, nivel y modalidad de la investigación. Asimismo, se detallan la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos como la entrevista y la ficha de observación y el procedimiento aplicado para el análisis e interpretación de la información obtenida.

Capítulo 4. Los resultados de la investigación, se aplicó la entrevista a la docente y las fichas de observación realizadas a estudiantes de tercer grado. Se desarrolló un análisis estadístico y analítico.

Capítulo 5. Se expondrán las conclusiones derivadas del estudio, dando respuesta a los objetivos planteados. Posteriormente, se formulan recomendaciones orientadas a fortalecer los hábitos alimenticios saludables y mejorar los procesos de aprendizaje en el contexto educativo.

Para finalizar se agregó la bibliografía que respalda teóricamente la investigación y los anexos, donde se adjuntan los instrumentos aplicados y demás evidencias que sustentan el estudio.

1.1. Antecedentes de la investigación

Para la ejecución de la presente investigación se realizó un análisis en los diferentes repositorios de las universidades, principalmente el de la Universidad Nacional de Chimborazo, para lo cual se pudo identificar los siguientes trabajos:

Una investigación realizada por Conde y otros (2020), sobre “Hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños de la Escuela de Educación Básica “Los Sauces” del cantón Ambato”, tuvo como objetivo identificar la relación entre los hábitos alimenticios y

el rendimiento académico de los estudiantes. Metodológicamente, el estudio presentó un enfoque de tipo inductivo con corte transversal. La muestra estuvo conformada por 35 padres de familia, a quienes se le aplicó una encuesta como instrumento de recolección de datos. Los resultados evidenciaron que un número significativo de padres no posee un conocimiento adecuado sobre la alimentación saludable ni sobre la importancia de establecer hábitos alimenticios correctos en el hogar, lo que incide en el desempeño académico de los estudiantes.

De la misma manera Valero y otros (2024), en su investigación titulada “Desarrollo de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Primaria”, tuvieron como objetivo analizar el desarrollo de hábitos de vida saludables en estudiantes de educación primaria. La investigación adoptó un diseño cuasi experimental, con carácter longitudinal y alcance descriptivo. La población estuvo conformada por 44 niños entre 7 y 9 años de edad.

Como instrumento de evaluación se aplicó una encuesta compuesta por 10 preguntas cerradas. Los resultados demostraron que una alimentación equilibrada no solo contribuye al bienestar físico, sino que también desempeña un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes. Asimismo, se identificó que los hábitos alimenticios familiares influyen directamente en las prácticas alimentarias de los niños, reforzando la importancia del acompañamiento familiar en la formación de estilos de vida saludables.

Por otro lado, Jácome (2024), se planteó como objetivo determinar la importancia de la alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica. La metodología utilizada tuvo un enfoque mixto, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo, el método de estudio fue deductivo, analítico y estadístico, los instrumentos de evaluación fueron el cuestionario y la observación. Lo cual permitió concluir que la alimentación es importante para el rendimiento académico de los estudiantes, ya que la nutrición tiene una estrecha relación con el aprendizaje, cuando un niño tiene problemas alimenticios posee dificultades para prestar atención, concentración y un adecuado desarrollo.

1.2. Planteamiento del problema

Un estilo de vida saludable debe promoverse desde la infancia, tanto en el entorno familiar como en las instituciones educativas, ya que en estas etapas se establecen los hábitos que acompañaran al individuo a lo largo de su vida. Una alimentación saludable y equilibrada se caracteriza por ser variada en cuanto a los alimentos consumidos y adecuada en cantidad y calidad, de manera que permita el correcto funcionamiento del organismo y garantice una nutrición óptima.

En este caso de la población infantil, se considera que una alimentación es equilibrada cuando la ingesta diaria se distribuye en cuatro o cinco tiempos de comida. De estos, tres son fundamentales por su mayor aporte energético: el desayuno, el almuerzo y la cena (Ibarra, Hernández, & Vall, 2019). Esta organización no solo contribuye al adecuado desarrollo físico, si no también favorece el rendimiento escolar, la concentración y el bienestar general de los estudiantes.

Identificar hábitos alimentarios de estudiantes es de gran importancia debido a que, la malnutrición infantil constituye un serio problema en los países en vías de desarrollo (Oviedo & Benites, 2022). por su parte la (UNICEF, 2019), atribuye que los malos hábitos alimenticios en preescolares incluyen dietas pobres en frutas y verduras, alto consumo de alimentos procesados, y patrones irregulares, resultando en desnutrición (crónica o por deficiencias) o sobrepeso/obesidad, con datos mostrando altos índices de sobrepeso en algunos países y millones de niños en riesgo de desnutrición, afectando el desarrollo cognitivo y físico a largo plazo.

La mala alimentación en niños es un problema grave con datos preocupantes en Ecuador, donde el 20.1% de menores de dos años sufre desnutrición crónica, afectando su desarrollo cognitivo y físico, con mayores índices en poblaciones indígenas (33.4%) y un costo económico alto (4.3% del PIB). Las consecuencias incluyen déficits de atención, memoria, problemas de aprendizaje y mayor riesgo de enfermedades, mientras que la obesidad infantil también causa diabetes, asma y problemas psicosociales, requiriendo un enfoque integral en los primeros 1000 días de vida para prevenir daños irreversibles (UNICEF, 2024).

Por su parte Ruiz y Pincay (2023), contribuyen que, los hábitos alimenticios son factores que inciden en el crecimiento y desarrollo de niños, por esta razón cuando este factor es deficiente se detiene el crecimiento y maduración correcta del niño lo cual tiene como

consecuencia la presencia de bajo peso, falta de crecimiento lo que a su vez repercute en la alteración de bajos niveles sanguíneos causando anemia en los infantes, obesidad, desnutrición, entre otras enfermedades. Es importante mencionar que la manipulación e higiene inadecuada de los alimentos también constituye una razón más para la presencia de infecciones y parasitosis intestinales.

En las prácticas preprofesionales desarrolladas en la Escuela de Educación Básica Dr. Leónidas García Ortiz, se identificó que los niños no poseen un adecuado hábito de alimentación, lo cual es evidente en el peso y talla de los infantes, ya que consumen con frecuencia alimentos altos en grasas y azúcares, muchos de ellos han omitido el desayuno y poseen una alimentación poca variada, esto ha llegado a afectar de manera directa en su aprendizaje ocasionando problemas en su rendimiento académico.

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Identificar la importancia sobre hábitos alimenticios saludables en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de tercer año de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba.

1.3.2. Específicos

- Describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de tercer año de básica
- Establecer el comportamiento durante el proceso de aprendizaje en los estudiantes de tercer año de básica
- Relacionar los hábitos alimenticios con el aprendizaje de los estudiantes de tercer año de la escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba.

1.4. Justificación

El desarrollo de la presente investigación es de gran importancia, debido a que permitirá identificar como los hábitos alimenticios inciden en el desarrollo del aprendizaje. Una alimentación saludable, rica en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos, contribuye al buen funcionamiento del cerebro, mejora la memoria, la concentración y el rendimiento académico.

Fue de impacto la realización de la investigación debido a que por medio de la generación de hábitos saludables se podrá mejorar, la concentración, energía, y participación activa lo cual favorecerá el desarrollo del aprendizaje. la investigación no solo aporta al mejoramiento del rendimiento escolar, sino también al bienestar general y al desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo una educación de calidad y el cumplimiento del derecho de los niños a una vida saludable y a un aprendizaje significativo.

La factibilidad de la investigación radica a que se puede desarrollar dentro del ámbito escolar, ya que se podrán aplicar de manera directa los instrumentos de evaluación en los niños de tercer año. Asimismo, se contó con el material y documentación bibliográfica necesaria para el desarrollo de la parte teórica y metodológica.

Los beneficiarios directos de la investigación fueron los estudiantes de tercer año de educación general básica; mientras que, los indirectos fueron los docentes, padres de familia y la colectividad en general por ser un tema que genera gran interés dentro del ámbito educativo y bienestar integral de los infantes.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. La alimentación

La alimentación se ha convertido en uno de los principales desafíos para la salud Enel siglo XXI. Según el informe sobre europea del año 2009 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 60% de las enfermedades evitables están relacionadas con hábitos poco saludables, como la mala alimentación, el sobre peso, la presión arterial alta, el colesterol elevado, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y la falta de actividad física (Plaza y otros, 2022).

En este contexto, Carranza (2020) señala que una alimentación saludable y equilibrada es fundamental en la vida de los niños, especialmente en estudiantes de tercer grado de educación básica, ya que contribuye a su adecuado crecimiento y al buen funcionamiento de su organismo. Además, favorece el desarrollo de habilidades importantes como el aprendizaje, la comunicación, el pensamiento, la socialización y la adaptación a nuevos entornos. Asimismo, una buena alimentación permite un correcto desarrollo psicomotor y ayuda a prevenir enfermedades, promoviendo así una mejor calidad de vida desde edades tempranas.

La alimentación es un complejo proceso que interviene en múltiples factores físicos y mental es la buena alimentación es uno de los hábitos más importantes para gozar de buena salud y tener una buena calidad de vida. La nutrición desempeña un papel principal en la vida de todos los seres vivos, incluso antes de su nacimiento. Por este motivo, aunque haya alimentos de todo tipo, es fundamental seguir una dieta equilibrada y sana (Echeverri, 2019).

Para que sea una alimentación saludable siempre debe estar acompañados de:

- Vitaminas
- Carbohidratos
- Grasas
- Líquidos
- Proteínas

Si realizamos correctamente la distribución de alimentos a nuestros niños y niñas evitaremos de la desnutrición y como así mismo las enfermedades que le afectan al organismo tanto sea interno y externo.

2.2. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud, se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. Los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Por su parte Azanza y Bustamante (2025), atribuye que los hábitos alimenticios se entienden como patrones de comportamiento conscientes y repetitivos que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a sus necesidades nutricionales y preferencias personales, los hábitos alimentarios están estrechamente vinculados a la identidad cultural de un pueblo. Factores como la religión, la clase social, el nivel de ingresos y las restricciones alimentarias determinan qué y cómo se consume. Por lo tanto, la ingesta alimentaria no debe entenderse únicamente como un fenómeno biológico, sino también como un componente cultural, personal y social.

Asimismo, Aguiza y Nieto (2024), consideran que son comportamientos y patrones que se relacionan con la alimentación y la manera en que las personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Además, se relacionan con la forma en la que las personas comen, como el tamaño de las porciones, los horarios y la frecuencia de las comidas. Algunas personas pueden tener hábitos alimentarios saludables, caracterizados por la elección de alimentos nutritivos como las frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables. Mientras que otros pueden tener hábitos menos saludables que pueden estar basados en alimentos con alta cantidad de grasa saturada, altos en azúcar y sodio.

Los hábitos alimentarios se generan a lo largo de la vida, es decir se da desde tempranas edades en los niños ya que ellos aprenden por imitación y es más fácil consolidar estos hábitos, por ello los padres son los responsables de dar un buen ejemplo a los niños mediante

la práctica y consumo de alimentos saludables, una vez cimentado estos hábitos es difícil cambiarlos o modificarlos, siendo conductas que se mantienen a lo largo de su vida.

2.2.1. Importancia de los hábitos alimenticios

La importancia de una alimentación sana y equilibrada está justificada tanto desde el punto de vista de la salud como desde la prevención de enfermedades. Por ello debemos concienciar al alumnado de la necesidad de alimentarse correctamente para que este proceso de desarrollo y crecimiento se produzca de manera satisfactoria (Katherine, 2021).

El llevar una adecuada alimentación desde tempranas edades permite a nuestro organismo estar preparado con defensas necesarias para combatir cualquier tipo de enfermedad que pueda atacar a nuestro sistema, por ello es fundamental concienciar sobre la importancia que tiene consumir alimentos con valor nutritivo para mantener una buena salud. Es importante no solo tomar en cuenta la cantidad de alimentos que deben consumir los niños, sino también la calidad de los alimentos y los beneficios que estos aportan para su desarrollo. Siendo necesario e indispensable saber y conocer el aporte de cada uno de ellos.

La alimentación en la edad infantil, debe ser la correcta para que los niños crezcan y se desarrollen con las suficientes defensas que necesita el cuerpo para contrarrestar cualquier tipo de enfermedad futura, siendo así que los niños necesitan sus cinco comidas al día, sin exceder sus porciones y cuidando que estas tengan su valor nutritivo con el fin de beneficiar la salud de los pequeños.

2.2.2. Factores que influyen en el desarrollo de los hábitos alimenticios

La conducta alimentaria de hoy, en los seres humanos se desarrolla entre ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales, por los cuales surgen preguntas acerca de la alimentación que llevan los niños y como los aspectos biológicos, sociales e individuales se convierten en un actor principal y fundamental en la vida diaria de ellos (Burgos, Rodríguez, & Malpica, 2023).

- **Factores Biológicos**, son requerimientos nutricionales que se satisfacen a través de una alimentación adecuada, afirma que existen algunos factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación como: características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos.

- **Factores Sociales**, la alimentación es una expresión universal de socialización y hospitalidad, el medio social en el que se desarrolla una persona determina su alimentación así también las diferencias entre estratos sociales son una gran influencia a lo largo del tiempo. El tipo de preparación de los alimentos, los ingredientes con los que se realiza, la cantidad que se consume y la forma en que se comen son algunos factores que determinan el nivel social al que se pertenece.
- **Factores Individuales**, uno de los principales factores que influyen en la elección y consumo de alimentos es el estado de ánimo propio de cada persona. Los nervios, la ansiedad, depresión, tristeza, alegría desmedida son estados de ánimo que cada uno canaliza a su manera. Algunos alimentos por tanto son el desahogo de estas emociones y difieren de persona a persona, muchas veces los alimentos se ingieren automáticamente sin causa cambios en el organismo, y el mecanismo se repite una y otra vez.

2.2.3. Características de los hábitos alimenticios

Las características clave de los hábitos alimenticios saludables son la variedad, equilibrio, suficiencia y seguridad, incluyendo comer alimentos diversos para obtener todos los nutrientes, ajustar porciones a necesidades individuales, mantener horarios fijos, priorizar alimentos frescos (frutas, vegetales, granos integrales) y agua, y limitar procesados, azúcares y grasas, formando patrones conductuales rutinarios desde la infancia. Estos hábitos influyen en la salud y deben ser adaptados cultural y personalmente (Erazo, 2024).

Las principales características son:

- **Variedad:** Incluir diferentes grupos de alimentos para asegurar todos los nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales).
- **Equilibrio y Suficiencia:** Aportar la cantidad de energía y nutrientes adecuados a las necesidades individuales, ajustando porciones.
- **Seguridad:** Consumir alimentos higiénicos y preparados de forma saludable (cocidos, al vapor, al horno, a la plancha).
- **Adaptación:** Considerar preferencias personales, tradiciones culturales y presupuesto.

- **Regularidad:** Establecer horarios fijos para comidas y refrigerios (5 comidas al día), con desayuno fuerte y cena ligera.

2.2.4. Beneficios de los hábitos alimenticios

Los beneficios de los hábitos alimenticios saludables incluyen la prevención de enfermedades (diabetes, cardiovasculares, obesidad), la mejora de la salud física (energía, huesos, músculos, sistema inmune, peso) y mental (concentración, memoria, autoestima, reducción de estrés), además de mejorar la calidad de vida y el desarrollo cognitivo, proporcionando nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y el cerebro a lo largo de todas las etapas de la vida (Fuentes, Díaz, García, & Cruz, 2024).

Beneficios físicos

- **Control de peso:** Mantiene un peso saludable y reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad.
- **Prevención de enfermedades:** Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, hipertensión y ciertos cánceres.
- **Fortalece huesos y músculos:** Mejora la resistencia ósea y la fuerza muscular, vital para el desarrollo y la longevidad.
- **Salud digestiva:** Promueve una mejor digestión y previene problemas como el estreñimiento.
- **Piel y vista:** Contribuye a una piel sana y a una mejor vista.
- **Energía y rendimiento:** Proporciona energía constante y mejora el rendimiento físico.
- **Sistema inmune:** Fortalece las defensas del cuerpo.

Beneficios mentales y cognitivos

- **Mejora el cerebro:** Protege neuronas, mejora la memoria, la concentración y el desarrollo cognitivo, especialmente en niños.
- **Reduce estrés y ansiedad:** Ayuda a disminuir la probabilidad de desarrollar estrés, depresión y ansiedad.
- **Aumenta la autoestima:** Fomenta una imagen más positiva de uno mismo.

Beneficios a largo plazo

- **Calidad de vida:** Mejora el bienestar general y las relaciones interpersonales.

- **Habilidades para la vida:** Enseña autonomía y responsabilidad en la toma de decisiones sobre la salud.
- **Desarrollo temprano:** La lactancia materna y una buena nutrición infantil son cruciales para un crecimiento sano y desarrollo cognitivo a largo plazo.

2.2.5. La alimentación saludable

La alimentación saludable enfatiza las frutas, las verduras, los cereales integrales, los productos lácteos y las proteínas. Las recomendaciones de lácteos incluyen leche baja en grasa o sin grasa, leche sin lactosa y bebidas de soya fortificadas. Otras bebidas de origen vegetal no tienen las mismas propiedades nutricionales que la leche de origen animal y las bebidas de soya. Las recomendaciones de proteínas incluyen mariscos, carnes y aves magras, huevos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), productos de soya, nueces y semillas (Crotta, Cendón, & Bruno, 2023).

De acuerdo con Cañedo (2020), una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Para mantenerse sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

2.2.6. Causas de una mala alimentación

La manera en la que los niños y niñas se alimentan es fundamental para su desarrollo, tanto físico como psíquico, “una correcta nutrición constituye un pilar básico para el correcto desarrollo y bienestar del niño. Una mala alimentación infantil provoca en muchos de los

casos la obesidad. Este problema se está convirtiendo en uno de los problemas más importantes que afectan a los pequeños (García, 2022).

Entre las enfermedades que causa la mala alimentación están (García, 2022):

- Anemia están causadas en su mayoría por el deficiente consumo de alimentos ricos en hierro. Entre los síntomas que puede presentar un niño que sufre de anemia están la irritabilidad, la lentitud, la falta de fuerza muscular, pocos deseos de comer y experimentar dolor de cabeza o mareo.
- Otra enfermedad muy importante y bastante común entre los niños es la diabetes. La obesidad es uno de los causantes de la diabetes tipo 2. A raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, y esto produce un mal funcionamiento en el organismo, para lo cual se requiere tratamiento.
- La Hipertensión Arterial también está relacionada con la obesidad. Los niños que tienen sobrepeso son propensos a sufrir de presión arterial alta. Otro trastorno ocasionado por la mala alimentación es la gastritis. “Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o productos procesados. También por no tomar los alimentos en horarios regulares o incluso en saltarse las comidas como el desayuno o la cena.
- El alto consumo de bebidas envasadas, alimentos procesados o dulces aumenta las posibilidades de tener una deficiente salud oral y en especial desarrollar caries y manchas en los dientes.
- Los principales factores de riesgo de obesidad infantil relacionados con la alimentación son el consumo habitual de bebidas azucaradas y las dietas de alta densidad energética por ingesta excesiva de productos procesados ricos en grasas y azúcares añadidos.

2.3. El aprendizaje

El aprendizaje ha sido uno de los temas claves en el ámbito educativo. Al hablar de procesos de aprendizaje aparecen categorías como la zona de desarrollo próximo, a partir de la que se han propuesto posturas vigotskianas, no siempre con profundidad y solidez teórica. De igual manera, hace presencia el aprendizaje significativo, el cual se sustenta en la intención de analizar las maneras y propiedades del aprendizaje para generar cambios

cognitivos estables que aporten significado individual y colectivo, al integrar el pensamiento, los sentimientos y las acciones (Bonilla, 2020).

Por su parte Campozano y otros (2024), consideran que el aprendizaje es un proceso esencial en la vida de cada ser humano, una travesía constante en la que adquirimos conocimientos, habilidades y comprensión del mundo que nos rodea. En la búsqueda de un aprendizaje significativo y duradero, la pedagogía moderna ha evolucionado y se ha centrado cada vez más en estrategias que promuevan la participación activa de los estudiantes en su propio proceso de adquisición de conocimientos.

El aprendizaje es un proceso mediante el cual adquirimos conocimientos, habilidades, actitudes o destrezas a través de la experiencia, la instrucción o el estudio. Implica la incorporación de nueva información, la modificación de conductas existentes o el desarrollo de habilidades cognitivas y prácticas; el aprendizaje puede ocurrir de diversas formas, incluyendo la observación, la práctica, la interacción social y la reflexión.

2.3.1. Procesos del aprendizaje

Con respecto a los procesos, hay que pensar en una serie de eventos afectivos, cognitivos, socioculturales, comportamentales, y aun biológicos, que ocurren durante el aprendizaje. Sin embargo, la clasificación de los procesos del aprendizaje realizada por Beltrán (1998) citado por (Meza, 2019) nos parece muy útil a efectos de la organización de este trabajo.

Los componentes de tales procesos son (Meza, 2019):

- **En la sensibilización.** Motivación (atribución causal, orientación al éxito, orientación a la meta, valor intrínseco de la actividad, autoeficacia, curiosidad epistémica, autoreforzo), actitudes y afecto (control emocional, mejora del autoconcepto, desarrollo de la personalidad, promoción de ideas positivas). - En la atención. Conducta exploratoria, atención global, atención dividida, atención selectiva, atención sostenida y metaatención.
- **En la adquisición.** Comprensión (selección, organización, meta comprensión), retención (repetición, elaboración, análisis, síntesis), transformación (categorización, inferencia, verificación, ampliación).
- **En la personalización y control.** Pensamiento productivo (identificar el valor personal de los conocimientos, persistir en las tareas, trascender los

conocimientos personales, superar visiones convencionales), pensamiento crítico (enfoque disposicional: tratar de estar bien informado, buscar razones de lo que se cree, tomar en cuenta la situación total, buscar claridad y precisión, mantener la mente abierta, tomar posición si hay evidencia para ello, resistir la impulsividad, buscar alternativas, y enfoque aptitudinal: centrar el problema, formular y contestar preguntas, juzgar la credibilidad de una fuente, formular juicios de valor, identificar supuestos, tomar decisiones, interactuar con otros), autorregulación, planificación (establecer fines y objetivos, evaluar adecuadamente los recursos, establecer la secuencia de acciones y la duración de las mismas), regulación (mantenerse sensible a la crítica, controlar gradualmente el progreso) y evaluación (evaluar la consecución de objetivos).

- **En la recuperación.** Búsqueda autónoma (iniciar y terminar libremente la búsqueda de la memoria), búsqueda dirigida (iniciar y terminar la búsqueda con claves contextuales), sistema de huella (explorar huellas de memoria secuencialmente), sistema de elección (explorar la memoria de forma significativa), evocación (ensayo libre), reconocimiento (comprobación de ítems conocidos) y meta memoria (planificar, regular y evaluar la recuperación).
- **En la transferencia.** Transferencia de bajo nivel (aplicar lo aprendido a tareas superficialmente semejantes) y transferencia de alto nivel (aplicar lo aprendido a tareas diferentes).
- **En la evaluación.** De productos (resultados de la tarea), de procesos (evaluar estrategias aplicadas) e inicial (diagnóstico, detección de sus habilidades y requisitos).
- **En la metacognición.** Entendida como conocimiento acerca de los conocimientos y conocimiento acerca del funcionamiento de los procesos del aprendizaje.

2.3.2. Tipos de aprendizaje

El aprendizaje es un proceso a través del cual los seres humanos desarrollan habilidades, adquieren conocimientos, definen estrategias, establecen análisis críticos y adoptan valores, posturas y actitudes que son importantes para la vida en familia, en el entorno social, laboral, entre otros. En este sentido, el aprendizaje forma parte del desarrollo

individual de las personas, modifica las conductas y establece nuevos pensamientos. Desde la pedagogía se han determinado diferentes tipos de aprendizaje que a continuación se presentan (Espinoza, 202).

- **Aprendizaje receptivo.** Se refiere al tipo de aprendizaje en el que el individuo logra, a través de diversas dinámicas, aprender y comprender algo nuevo que después podrá reproducir sin mayores dificultades. Este tipo de aprendizaje no representa un descubrimiento para la persona. Por ejemplo, leer un artículo sobre algún tema histórico del cual, más adelante puede realizar un análisis y síntesis del contenido.
- **Aprendizaje por descubrimiento.** Este tipo de aprendizaje implica el descubrimiento de nuevos conceptos o contenidos, así como sus relaciones, pero desde los propios procesos de cognición del individuo. Por tanto, este aprendizaje no es pasivo. En estos casos los individuos aprenden por sí mismo y de manera progresiva, por lo que puede implicar un reto personal y de mayor significado como, por ejemplo, aprender a aprender.
- **Aprendizaje memorístico.** Se refiere al tipo de aprendizaje que se produce cuando el individuo repite, una y otra vez, un concepto o contenido hasta que se fija en su memoria. Esto no implica su comprensión o relación con conocimientos o conductas previas. Es un aprendizaje repetitivo que puede retenerse o no en el tiempo según su utilidad. Por ejemplo, cuando un estudiante memoriza una frase célebre.
- **Aprendizaje significativo.** En este tipo de aprendizaje el sujeto relaciona sus conocimientos o conductas previas con la nueva información, de esta manera reestructura su conocimiento, lo conecta que con lo que ya sabe y lo organiza de manera coherente. Por ejemplo, cuando un estudiante va aprendiendo en cada año escolar algo nuevo sobre un área de estudio, de esta manera su información se amplía de manera organizada a medida que avanza en su escolaridad.
- **Aprendizaje observacional.** Es el aprendizaje que está basado a partir de la observación de los comportamientos de las personas que se encuentran alrededor del individuo, considerándolos como modelos a seguir, por tanto, repite ciertas conductas que considere beneficiosas o positivas para sí mismo. Por ejemplo, cuando un niño ve que su padre y su madre tienen una relación respetuosa, lo más seguro es que repita tal conducta a futuro con su pareja.
- **Aprendizaje emocional.** Es el tipo de aprendizaje a través del cual se emplean los estímulos afectivos para conocer nuestras emociones y, a través de su gestión, poder mejorar las conductas en las personas. Es un aprendizaje que aporta beneficios

psicológicos y personales. Por ejemplo, el aprendizaje emocional es empleado para tratar diversas fobias, de esta manera el sujeto aprenderá a manejar sus emociones y actuará de manera más cuidadosa y menos desesperada.

- **Aprendizaje cooperativo.** Es un tipo de aprendizaje interactivo que permite que cada estudiante aprenda a través de una experiencia académica y social. Por ejemplo, en las escuelas los niños realizan actividades grupales, guiadas por el docente, en las que todos los integrantes deben desarrollar una tarea y así asegurar su participación y aporte en la actividad. De esta manera comparten información y se enriquece la actividad y el aprendizaje.

2.3.3. Importancia del aprendizaje

El aprendizaje es un proceso fundamental en la vida de las personas, ya que permite adquirir y desarrollar habilidades, conocimientos, conductas y valores a través del estudio, la enseñanza o la experiencia. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales. La importancia del aprendizaje radica en que promueve el desarrollo integral, brinda nuevas oportunidades y permite alcanzar el máximo potencial (Lema, 2024).

Además, el aprendizaje ayuda a adquirir habilidades de pensamiento crítico y a descubrir numerosas posibilidades. El aprendizaje también es esencial para el éxito personal y profesional, ya que permite adquirir conocimientos especializados, encontrar trabajos satisfactorios y ganar sueldos generosos. En resumen, el aprendizaje es un proceso continuo y esencial en la vida de las personas, ya que permite adquirir habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para adaptarse e interactuar con el entorno.

2.3.4. Factores que influyen en el aprendizaje

El aprendizaje de un niño puede ser influenciado por una variedad de factores, según Valenzuela et al. (2019), consideran que estos factores son:

- **Factores cognitivos:** Estos incluyen las capacidades cognitivas individuales del niño, como la memoria, la atención, el razonamiento y la resolución de problemas. Estos componentes pueden afectar la forma en que el niño procesa, retiene y utiliza la información.
- **Factores emocionales:** Las emociones desempeñan un papel importante en el aprendizaje. El estado emocional del niño, su motivación, confianza en sí mismo y

su nivel de interés en el tema pueden influir en su disposición para aprender y su capacidad para retener y aplicar conocimientos.

- **Factores sociales:** El entorno social en el que se encuentra el niño de la misma manera tiene un impacto en su aprendizaje. Las interacciones con padres, cuidadores, maestros y compañeros pueden influir en su motivación, interés por el aprendizaje y su capacidad para colaborar y aprender en grupo.
- **Factores ambientales:** El entorno físico en el que el niño vive y aprende también puede influir en su aprendizaje. Esto incluye aspectos como la disponibilidad de recursos educativos, el acceso a tecnología, la calidad del entorno escolar y el apoyo familiar.
- **Factores culturales:** La cultura en la que el niño está inmerso puede tener un impacto significativo en su aprendizaje. Las normas culturales, las creencias y los valores pueden influir en la forma en que el niño se acerca al aprendizaje, así como en los contenidos y métodos de enseñanza que se consideran relevantes y significativos. (Valenzuela, et al. 2019, pág. 25-26)

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación tuvo un enfoque mixto cuantitativo se recolectaron datos numéricos que fueron analizados de forma estadística. Cualitativo por ser una tema de carácter social, lo cual permitió cumplir con los objetivos del estudio.

3.2. Diseños de la investigación

Esta investigación tiene un diseño no experimental, puesto que se pudo analizar al objeto de estudio en su ambiente natural, no se experimentó o manipuló sobre ellos; lo que también permitió realizar una búsqueda de la información y datos en referencia a las variables de estudio; por lo que, se hacen inferencias sobre la relación de las variables.

3.3. Tipos de investigación

3.3.1. Por el alcance o por nivel

Bibliográfica documental

Para esta investigación se utilizó diversas fuentes de información; que tuvo una amplia bibliografía como: libros, artículos científicos, revistas y documentos; todo esto con el propósito de recolectar información y profundizar en el tema de investigación a partir de fuentes seguras como Redalyc, Scielo, Repositorios, Dialnet, entre otros.

3.3.2. Por el objetivo

Básica

Se aplicó una investigación básica, en la cual se pretende recabar información sobre hechos y acciones ocurridas sobre el tema investigado.

3.3.3. Por el lugar

De campo

Esta investigación es de campo, ya que se realizó en el lugar de los hechos donde se presentan los acontecimientos del problema, y también es el lugar donde se ejecutó el proyecto investigativo, por lo que se tiene accesibilidad a la información.

3.4. Tipos de estudio

3.4.1. Estudio Transversal

La recolección de datos se realizó por una ocasión durante el año lectivo.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

La población estuvo constituida por los estudiantes y docentes del nivel de Educación general básica de la Unidad Educativa Dr. Leónidas García Ortiz de la ciudad de Riobamba en Ecuador.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	350	97%
Docentes	11	3%
Total	361	100%

3.5.2. Tamaño de Muestra

Se extrajo una muestra no probabilística, puesto que el grupo cumple con las características requeridas para los propósitos de la investigación fue el 3er año de educación básica.

Tabla 2. Muestra

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Niños	35	97%
Docentes	1	3%
Total	36	100%

Nota: Información tomada de la secretaría de la Unidad Educativa. Elaborado por: (Vega, 2025).

3.6. Técnicas e instrumentos

3.6.1. Técnicas

Como técnica se utilizó la observación no participativa con los estudiantes con el fin de registrar el comportamiento relacionado con los elementos del aprendizaje y una

entrevista dirigida a la docente tutora de tercer grado de Educación Básica para indagar sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes.

3.6.2. Instrumentos

Para los instrumentos se contó con una ficha de observación dirigida a los estudiantes de tercer grado de la Escuela de educación básica Dr. Leónidas García Ortiz

También se contó con una guía de preguntas dirigida a la docente de tercero grado de Educación Básica.

CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1. Entrevista aplicada al docente de tercer grado Escuela de Educación Básica Dr. Leónidas García Ortiz

1.- ¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje de los estudiantes de tercer grado? ¿Por qué?

Sí, considero que los hábitos alimenticios influyen de manera directa en el aprendizaje, ya que una alimentación adecuada proporciona la energía y los nutrientes necesarios para que los estudiantes mantengan la atención, la concentración y un buen rendimiento académico durante la jornada escolar.

2.- ¿Qué efectos observa en los estudiantes que no mantienen hábitos alimenticios saludables?

En los estudiantes con una alimentación inadecuada se observa cansancio, falta de concentración, bajo rendimiento académico, irritabilidad y, en algunos casos, dificultades para comprender y retener los contenidos trabajados en clase.

3.- ¿Qué tipo de alimentos suelen consumir los estudiantes antes o durante la jornada escolar?

La mayoría de los estudiantes consume alimentos procesados que son altos en azúcares y grasas. Son menos los casos en los que los niños traen frutas, jugos naturales o alimentos preparados en casa con valor nutricional adecuado.

4.- ¿De qué manera una alimentación saludable favorece el desarrollo del aprendizaje?

Una alimentación saludable favorece el desarrollo del aprendizaje porque mejora la memoria, la capacidad de atención, la participación activa en clase y el desarrollo cognitivo, permitiendo que los estudiantes asimilen mejor los conocimientos.

5.- ¿Ha notado cambios en el comportamiento de los estudiantes relacionados con su alimentación?

Sí, he notado que los estudiantes con una alimentación inadecuada suelen presentar mayor irritabilidad, inquietud y dificultad para seguir normas en el aula, mientras que aquellos que mantienen hábitos alimenticios saludables muestran mayor estabilidad emocional y disposición para el aprendizaje.

6.- ¿Qué rol cumplen las familias en el fortalecimiento de los hábitos alimenticios saludables de los estudiantes?

Las familias cumplen un rol fundamental, ya que son responsables de la alimentación diaria de los niños. Cuando existe acompañamiento familiar y conciencia sobre una nutrición adecuada, se observa una mejora significativa en el rendimiento académico, la conducta y la salud general de los estudiantes.

7.- ¿Qué acciones considera importantes para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes?

Es importante fortalecer la educación nutricional desde la escuela, trabajar en conjunto con las familias, promover el consumo de alimentos saludables en los recreos y desarrollar charlas o actividades que concienticen sobre la importancia de una buena alimentación para el aprendizaje.

4.2. Aplicación de la ficha de observación a los estudiantes de 3er grado.

1.- El estudiante es activo y participativo en las clases

Tabla 1. El estudiante es activo y participativo en las clases

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	20%
A veces	18	51%
Nunca	10	29%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 20% siempre están atentos y participativos, el 51% a veces; mientras que el 29% nunca están activos y participativos en las clases.

Interpretación

Se observó que la mayoría de los estudiantes a veces están atentos y participativos en las aulas de clase, lo cual puede llegar a incidir de manera negativa en el desarrollo del aprendizaje. Londoño (2020), menciona que la participación en las clases son relevantes ya que genera un adecuado desarrollo del aprendizaje significativo y autónomo; además que favorece los estilos de aprendizaje.

2.- El estudiante presenta dificultad para prestar atención y concentrarse

Tabla 2. Dificultad para prestar atención y concentrarse

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	29%
A veces	19	54%
Nunca	6	17%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 29% siempre tienen dificultades para atender y concentrarse, el 54% a veces; mientras que el 17% nunca presentan dificultad.

Interpretación

Se observó que la mayoría de los estudiantes a veces tienen dificultad para prestar atención y concentrarse, lo cual ha generado dificultades en el desarrollo del aprendizaje. De acuerdo con Matute (2023), son muchos los factores que inciden en la falta de concentración y atención de los infantes como la falta de sueño, mala alimentación, estrés entre otros cuando los problemas son frecuentes es necesario acudir con un experto que permita identificar trastornos como el TDAH.

3.- Al estudiante le cuesta seguir las instrucciones

Tabla 3. Problemas para seguir instrucciones

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	31%
A veces	16	46%
Nunca	8	23%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 31% siempre tienen problemas para seguir las instrucciones, el 46% a veces; mientras que el 23% nunca tienen problemas para acatar las órdenes.

Interpretación

Se observó que la mayoría de los estudiantes a veces tiene problemas para seguir las órdenes, los niños sí obedecen; pero se ha evidenciado un porcentaje considerable que no

acata ordenes e instrucciones lo cual puede estar afectando al desarrollo de su aprendizaje. Según (Jácome, 2024), cuando los infantes llegan a tener problemas de seguir instrucción se debe generar y desarrollar estrategias que permitan mejorar el clima educativa con la finalidad de beneficiar al aprendizaje.

4.- Al estudiante le cuesta seguir las instrucciones

Tabla 4. Problemas para seguir instrucciones

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	31%
A veces	16	46%
Nunca	8	23%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 31% siempre tienen problemas para seguir las instrucciones, el 46% a veces; mientras que el 23% nunca tienen problemas para acatar las órdenes.

Interpretación

Se observó que la mayoría de los estudiantes a veces tiene problemas para seguir las órdenes, los niños si obedecen; pero se ha evidenciado un porcentaje considerable que no acata ordenes e instrucciones lo cual puede estar afectando al desarrollo de su aprendizaje. Según (Jácome, 2024), cuando los infantes llegan a tener problemas de seguir instrucción se debe generar y desarrollar estrategias que permitan mejorar el clima educativa con la finalidad de beneficiar al aprendizaje.

5.- El estudiante presenta signo de no haber desayunado (sueño, cansancio, hambre)

Tabla 5. Signos de no haber desayunado

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	43%
A veces	11	31%
Nunca	9	26%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 43% siempre presentan signos de no haber desayunado, el 31% a veces; mientras que el 26% nunca presentan esos signos.

Interpretación

Se observó que la mayoría de los estudiantes siempre presentan signos de no haber desayunado o ingerido algún alimento, esto genera un problema en el aprendizaje debido a los niños pasan con sueño, no prestan atención por motivos de tener hambre. Según Astudillo y otros (2025), esta situación puede perjudicar su desarrollo cerebral, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades.

6.- El estudiante consume alimentos saludables durante el recreo

Tabla 6. Consumo de alimentos saludables en el recreo

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	43%
A veces	15	31%
Nunca	8	26%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 34% siempre consumen alimentos saludables, el 34% a veces; mientras que el 23% nunca tienen una alimentación saludable.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes a veces llegan a consumir alimentos que son saludables para su bienestar y desarrollo del aprendizaje. Según Astudillo y otros (2025), es importante que los estudiantes tengan una dieta equilibrada y saludables puesto que esto llega a mejorar su concentración, atención, motivación para aprender. Es vital que se disminuya el consumo de grasas y azúcares puesto que podría generar enfermedades como la diabetes y la obesidad, acompañar una dieta saludable con ejercicios favorece el bienestar de los niños y su potencial.

7.- El estudiante muestra disposición y energía para realizar las actividades académicas

Tabla 7. Disposición para realizar las actividades académicas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	29%
A veces	17	48%
Nunca	8	23%
Total	35	100%

Nota: Información obtenida de la ficha de observación aplicada a estudiantes de tercer grado.
Elaborado por: (Vega, 2025).

Análisis

Por medio de la aplicación de la ficha de observación se pudo identificar que el 29% siempre presentan disposición y energía, el 48% a veces; mientras que el 23% nunca tiene energía para realizar las actividades.

Interpretación

Se observó que la mayoría de los estudiantes a veces logran tener una predisposición y energía para realizar las actividades académicas, esto no quiere decir que los estudiantes frecuentemente participen activamente ya que existen un grupo considerable que no logra

tener la energía suficiente para trabajar en el aula de clases debido a la falta de una adecuada alimentación. Según Astudillo y otros (2025), es importante generar una alimentación saludable con la finalidad de mejorar la energía de los niños, puesto que la mala alimentación es un factor que incide de manera negativa en el desarrollo integral, cognitivos, social y emocional.

4.3. Discusión

Con base a la entrevista aplicada a la docente de la institución, se pudo evidenciar que la alimentación saludable constituye un factor fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en lo relacionado con el aprendizaje. La docente manifestó que los hábitos alimenticios influyen directamente en el rendimiento académico, ya que un estudiante bien alimentado presenta mayores niveles de energía, atención y disposición para participar en las actividades escolares. En este sentido, señaló que la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas permite fortalecer no solo el desempeño académico, sino también el bienestar físico y emocional de los niños.

Con respecto a la ficha de observación se pudo conocer que la mayoría de los estudiantes a veces, logran tener una participación activa, que rara vez logran concentrarse y prestar atención en clases; muchos de ellos han presentado frecuentemente signos de no haber desayunado, ya que tiene poca energía, sueño constante y no logran concentrarse con mayor frecuencia; asimismo se observó que en la hora del recreo no consumen una alimentación saludable, ya que llegan a consumir comida chatarra, lo cual llega a incidir de manera negativa en el adecuado desarrollo del aprendizaje y del bienestar integral de los mismos.

Asimismo, destacó que los estudiantes que no mantienen una alimentación adecuada suelen presentar diversas dificultades dentro del aula, tales como cansancio, falta de concentración, bajo interés por las actividades escolares y mayor propensión a enfermedades. Estas condiciones limitan significativamente su proceso de aprendizaje, afectando tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. De igual manera, la docente enfatizó el papel fundamental que cumple la familia en la formación de hábitos alimenticios, ya que son los padres quienes establecen las rutinas y el tipo de alimentación que reciben los niños en el hogar. Enviar a los estudiantes con un desayuno balanceado contribuye a que estos puedan desenvolverse de manera activa, participativa y eficiente durante la jornada escolar.

Por otra parte, los resultados obtenidos mediante la ficha de observación permitieron identificar que la mayoría de los estudiantes presenta una participación activa de manera ocasional, lo que evidencia ciertas limitaciones en su nivel de atención y compromiso en el aula. Se observó que con frecuencia los niños tienen dificultades para concentrarse y mantener la atención durante el desarrollo de las clases, lo cual se asocia, en gran medida, a la falta de una adecuada alimentación. Además, se identificaron signos evidentes de que varios estudiantes asisten a la institución sin haber ingerido alimentos en horas de la mañana, manifestando síntomas como somnolencia, debilidad y desinterés en las actividades académicas.

De igual forma, durante el horario de recreo se evidenció que una gran parte de los estudiantes no consume alimentos saludables, optando por productos ultra procesados o comida chatarra, caracterizados por su bajo valor nutricional. Este tipo de alimentación no aporta los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, lo que repercute negativamente en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes. En consecuencia, estos hábitos inadecuados inciden de manera directa en su rendimiento académico y en su bienestar integral.

En relación con los resultados de investigación, se pudo determinar que existe una relación significativa entre los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo del aprendizaje en los estudiantes de tercer año de Educación General Básica. Esto evidencia que la educación nutricional no solo es importante para la salud física, sino también para potenciar las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el rendimiento escolar. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por UNESCO (2019), quien sostiene que una nutrición adecuada durante la etapa escolar es un factor determinante para garantizar un óptimo desarrollo cognitivo y un mejor desempeño académico.

Por otro lado, se corroboró que una alimentación inadecuada puede generar afectos negativos como fatiga, irritabilidad, bajo rendimiento académico y dificultades en la conducta dentro del aula. Estos resultados concuerdan con los planteamientos de Moreno (2021), quien afirma que la deficiencia de nutrientes esenciales afecta directamente la energía física y mental del estudiante, limitando su capacidad de aprendizaje y su comportamiento escolar. En este contexto, se hace evidente la necesidad de promover estrategias educativas que fomenten hábitos alimenticios saludables tanto en la escuela como en el hogar, con el fin de contribuir al desarrollo integral de los estudiantes y mejorar su calidad de vida.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se pudo describir que los estudiantes poseen escasos hábitos alimenticios, puesto que no tienen una dieta variada, no poseen un horario regular ni una dieta equilibrada, la mayoría de ellos consume alimentos que son altos en grasas y azúcares y una parte considerable no desayuna antes de asistir a clase o a su vez lo hacen de manera insuficiente lo cual ha llegado a afectar el óptimo desarrollo del aprendizaje.
- Se pudo establecer que el comportamiento de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje varía de acuerdo a la motivación, condiciones físicas y estado emocional de los mismos. Aspectos como el cansancio y la falta de energía son evidentes debido a la falta de la ingesta adecuada de alimentos saludables, lo cual ha llegado a dificultar su rendimiento académico. Los estudiantes de tercer año de básica requieren de la aplicación de estrategias pedagógicas que promuevan la alimentación saludable por ende los hábitos alimenticios con la finalidad de generar un desarrollo integral óptimo en los infantes.
- Se identificó que los hábitos alimenticios poseen gran relación con el aprendizaje esencialmente en la etapa infantil. Una alimentación equilibrada beneficia la memoria, atención, capacidad de comprensión y concentración. Por otro lado, una mala alimentación genera problemas a nivel digestivo, físico y emocional de los infantes lo cual genera problemas o dificultades para retener de manera adecuada el aprendizaje.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a la institución educativa fortalecer programas de educación nutricional dirigidos a estudiantes y familias, con el fin de consolidar conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables y su impacto en el aprendizaje.
- Se sugiere a los docentes incrementar metodología activa para incrementar los niveles de los elementos propios del aprendizaje como son la atención, la concentración y la participación.
- Se recomienda a los padres y representantes legales fomentar en el hogar una alimentación balanceada, priorizando alimentos con alto valor nutricional que contribuyan al desarrollo cognitivo y académico de los niños.
- Se recomienda a la institución educativa implementar espacios de seguimiento y control sobre la alimentación de los estudiantes, como programas de desayuno escolar o campañas de consumo saludable dentro del plantel, con el propósito de garantizar que los niños inicien su jornada académica con los nutrientes necesarios para un adecuado desempeño físico y cognitivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguiza, P., & Nieto, C. (2024). *relación del estado nutricional y hábitos alimentarios en niños preescolares ye escolares con retraso en el desarrollo que asisten al CDI*. Universidad de Cuenca. Obtenido de <https://dspace-test.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/44697/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Astudillo, D., Cadmen, A., Escheverria, A., Morales, D., Navarro, M., & Daniela Palacios, M. G. (2025). Relación entre los hábitos alimenticios y la presencia de somnolencias en estudiantes. *Ciencia LATina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 336-347. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.17628
- Azanza, C., & Bustamante, M. (2025). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo. *Universidad de Cuenca*, 1(1), 1-36. doi:<https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/606ff8e3-aba9-492a-a375-8fa61962d07d/content>
- Bonilla, R. (2020). El aprendizaje, la enseñanza, los pensamientos y las interacciones en la escuela. *raxis & Saber*, 11(25), 9-20. doi:<file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/Dialnet-ElAprendizajeLaEnsenanzaLosPensamientosYLasInterac-7440832.pdf>
- Buergos, M., Rodríguez, C., & Malpica, D. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*, 7(3), 13-24. doi:<https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344/556>
- Campozano, J., García, P., Álava, L., Arana, M., & Inte, J. (2024). Aprendizaje activo y enseñanza efectiva. *CID - Centro de Investigación y Desarrollo*(14), 146. doi:https://doi.org/10.37811/cli_w1043
- Cañedo, D. (2020). *La importancia de la alimentación saludable en educación infantil*. Universidad de Oviedo.
- Carranza, G. (2020). *Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial I, de CNH pequeños Pupilos del Mies*. Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6751/2/TESIS%20%20WORD%20%20Alimentacion%20saludable%20%281%29.pdf>

- Conde, A., Palomo, F., Ordóñez, J., & Tandapilco, R. (2020). Hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños preescolares de la Escuela de Educación Básica “Los Sauces” del cantón Ambato. *Magazine de las Ciencias Revista de Investigación e Innovación*, 5(8), 28-43.
doi:<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/985>
- Crotta, C., Cendón, M., & Bruno, M. (2023). Estudios Rurales. Publicación del Centro de Estudios. *Estudios Rurales*, 14(29), 1-21.
doi:<https://doi.org/10.48160/22504001er29.525>
- Erazo, X. (2024). *Los hábitos alimenticios saludables que promueven el aprendizaje significativo, en los estudiantes de noveno*. Universidad Indoamérica. Obtenido de <file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/ERAZO%20ROSERO%20XIMENA%20ALEXANDRA.pdf>
- Espinoza, E. (202). Aprendizaje por descubrimiento vsd aprendizaje tradicional. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 2(1), 78-81.
doi:<https://orcid.org/0000-0002-0537-4760>
- Fuentes, M., Díaz, J., García, M., & Cruz, M. (2024). Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud. *Humanidades Médicas*, 24(3), 1-16. doi:<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v24n3/1727-8120-hmc-24-03-e2703.pdf>
- García, A. (2022). *Estudio sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables en la etapa de educación primaria*. Universidad de Valladolid.
- Ibarra, J., Hernández, C., & Vall, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. doi:<http://creativecommons.org/licenses/by>
- Jácome, M. (2024). *La alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes*. Universidad Nacional de Chimborazo.

- Katherine, C. (2021). *Hábitos Alimenticios en los niños y niñas en edad de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Cristiana "Jezreel" y la Institución Educativa "Manuela Espejo" de la ciudad de Quito*. Universidad Central de Ecuador.
- Lema, M. (2024). *La motivación para el desarrollo de un aprendizaje significativo en los niños del nivel inicial II en la Escuela de Educación Básica "Fe y Alegría" de la ciudad de Riobamba*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Matute, K. (2023). *Soluciones pedagógicas para niños de 3 a 9 años con dificultad en atención y concentración*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Meza, A. (2019). Estrategias de aprendizaje. Definiciones, clasificaciones e instrumentos de medición. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 193-213. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.48>
- Oviedo, N., & Benites, S. (2022). Hábitos alimentarios en escolares de educación inicial en tiempo de pandemia. *Universidad Privada Norbert Wiener*, 28(3), 1-11. doi:<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0071.pdf>
- Plaza, J., Martínez, J., & Navarro, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanid. mil.*, 78(5), 74-81. doi:<https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v78n2/1887-8571-sm-78-02-74.pdf>
- Ruiz, S., & Pincay, Y. (2023). Factores de riesgo que inciden en los hábitos alimenticios en niños menores de 5 años del centro de salud "La Encantada". *Revista Investigación y Educación en Salud*, 2(1), 117-127. doi:<https://revistas.unesum.edu.ec/salud/index.php/revista/article/view/22>
- UNICEF. (2019). *La mala alimentación perjudica la salud de niños de todo el mundo*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
- UNICEF. (2024). *Desnutrición crónica infantil*. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>

Valero, J., Yirley, Z., Jiménez, M., Villareal, M., & Gallegos, J. (2024). Desarrollo de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 5929-5947.
doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12807

Zambrano, M., Zambrano, S., & Molina, N. (2025). Revisión sistemática: Hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. *Revista Psicología UNEMI*, 9(016), 127-140. doi:<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp127-140p>

ANEXOS

Anexo1. Fotografías



