

Propuesta didáctica para mejorar hábitos alimenticios y habilidades cognitivas en niños y niñas de transición del colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D Bogotá localidad Bosa

Amilvia Martínez Zúñiga

Gloria Esperanza Moreno Beltrán

Asesor

Gino Andrey Gutiérrez Quimbayo

Universidad Nacional Abierta y Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación

Maestría en educación

2025

Dedicatoria

Primeramente, a Dios, por las bendiciones que me ha concedido, su presencia ha sido mi refugio y fortaleza. A mi esposo Francisco, su apoyo incondicional, comprensión y su amor en los momentos de mayor desafío. Mis preciosos hijos, Edward y Sharon, por ser mi mayor inspiración. Cada esfuerzo valió la pena al ver sus sonrisas, espero que este logro les inspire a perseguir sus propios sueños.

A mi valiosa compañera de tesis, Gloria, por las interminables horas de trabajo, el apoyo mutuo, que hizo este proceso más llevadero. Este éxito también es tuyo.

Con todo mi amor y gratitud.

Amilvia Martínez Zúñiga

Agradecer a mi familia por su constante acompañamiento, a mis hijas Karen y Camila por su paciencia y apoyo incondicional, a mis padres y mi hermano por estar siempre a mi lado, por todo su amor, comprensión y ser soporte para cumplir mis sueños.

A mi estimada compañera de tesis, Amilvia por los días, noches y horas invertidas en este proyecto, este logro es de las dos.

Gloria Esperanza Moreno Beltrán.

Agradecimientos

En primer lugar, expresamos nuestros más sinceros agradecimientos a Gino Andrey Gutiérrez, asesor de la tesis por su paciencia al revisar los borradores y sus valiosas sugerencias. Su experiencia fue fundamental para poder desarrollar esta investigación con rigor y adquirir nuevas habilidades de análisis crítico, gracias.

A la institución educativa, Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D.- Bogotá - localidad Bosa, por abrirnos las puertas para recopilar información, la cual fue sumamente valiosa para el desarrollo de nuestro proyecto de investigación.

De igual forma, a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD, por habernos brindado formación académica y a los docentes que nos acompañaron en este proceso e hicieron posible este logro.

Finalmente, a nuestras familias, por su amor inquebrantable, su paciencia infinita y por creer en nosotras.

Gloria Esperanza Moreno Beltrán

Amilvia Martínez Zúñiga

Resumen

Este estudio analiza la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo en niños y niñas del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. en Bogotá, con énfasis en la importancia de una nutrición equilibrada para el bienestar y el rendimiento escolar. Se reconoce que la alimentación saludable influye significativamente en las habilidades cognitivas, sociales y emocionales de los estudiantes, además de estar vinculada a la salud pública, dado el aumento de problemas relacionados con hábitos alimenticios poco saludables en Colombia.

El proyecto se fundamenta en la hipótesis de que la implementación de estrategias didácticas basadas en el aprendizaje activo puede mejorar las prácticas alimenticias y, en consecuencia, potenciar el rendimiento académico y el desarrollo integral de los niños en la etapa de transición. Para ello, se promueven metodologías participativas como actividades cooperativas, aprendizaje basado en proyectos, juegos educativos y clases invertidas, que integran aspectos emocionales y sociales.

Asimismo, el estudio busca sensibilizar a padres, cuidadores y estudiantes sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables, con el fin de fortalecer las habilidades cognitivas y promover un crecimiento adecuado. Todo esto en un contexto donde la inseguridad alimentaria en Colombia afecta a un porcentaje considerable de hogares, especialmente en zonas rurales y urbanas.

En conclusión, el proyecto propone utilizar el aprendizaje activo como herramienta pedagógica para fomentar una alimentación equilibrada desde la primera infancia, contribuyendo al mejoramiento del rendimiento escolar y al desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: Hábitos, cognitivo, habilidades blandas, propuesta, alimentación saludable

Abstract

This study examines the relationship between eating habits and cognitive development among children at Alfonso Reyes Echandía School in Bogotá. Emphasizing the importance of balanced nutrition for well-being and academic performance, it recognizes that healthy eating significantly influences students' cognitive, social, and emotional skills. The research is grounded in the hypothesis that implementing active learning strategies can improve dietary practices and, consequently, enhance academic achievement and overall development during early childhood.

The study promotes participatory methodologies such as cooperative activities, project-based learning, educational games, and flipped classrooms, which incorporate emotional and social aspects. Additionally, it aims to raise awareness among parents, caregivers, and students about the importance of adopting healthy eating habits to strengthen cognitive skills and support proper growth. This effort takes place within a context where food insecurity affects a substantial percentage of households in Colombia, especially in rural and urban areas.

In conclusion, the project proposes using active learning as an educational tool to promote balanced nutrition from early childhood, contributing to improved school performance and comprehensive student development.

Keywords: Habits, cognitive, soft skills, proposal, healthy eating

Tabla de Contenido

Introducción	9
Justificación	14
Descripción y delimitación del problema	16
Pregunta Problema	19
Objetivos	20
Objetivos General	20
Objetivos Específicos.....	20
Contextualización	21
Marco Referencial.....	23
Marco conceptual.....	27
Marco Teórico.....	30
Alimentación saludable base del desarrollo infantil	32
Habilidades cognitivas en el desarrollo infantil.....	36
Neurodesarrollo infantil.....	38
Aspectos relevantes del neurodesarrollo infantil.....	38
Prácticas alimenticias saludables	40
Contexto y justificación del estudio.....	43
Hábitos alimenticios en la niñez.....	44
Importancia de buenos hábitos alimenticios en la niñez.....	44
Consejos para fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños.....	45
Recomendaciones específicas por etapas.....	46
Marco Metodológico.....	48
Planificación de la investigación.....	48
Implementación.....	49
Tipo de Enfoque.....	49
Instrumentos de recolección de información.....	51
Población	52
Muestra	53
Resultado de las encuestas en Gráfica de padres de familia	53
Resultado de las encuestas en Gráfica docentes	58

Resultados	60
Hallazgos	65
Conclusiones	70
Recomendaciones	75
Referencias.....	78

Lista de figuras

Figura 1 <i>Edad de los niños</i>	53
Figura 2 <i>Dificultades cognitivas</i>	54
Figura 3 <i>Descripción alimentaria</i>	55
Figura 4 <i>Dificultad en el desarrollo de las habilidades cognitivas</i>	56
Figura 5 <i>Apoyo o recursos para el mejoramiento de la alimentación y el desarrollo cognitivo</i>	57
Figura 6 <i>Experiencia de los docentes</i>	58
Figura 7 <i>¿Qué aspectos específicos ha observado entre el proceso de aprendizaje y los hábitos alimenticios?</i>	59

Introducción

La alimentación es un factor determinante en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas en la etapa escolar, una nutrición equilibrada incluye varios procesos que permiten a los seres humanos consumir diferentes tipos de nutrientes desde temprana edad, incluyendo alimentos artesanales, procesados, naturales, de origen vegetal, animal, mineral, entre otros, por su relevancia para el bienestar de las personas y la sociedad, es importante llevar una nutrición saludable que cumpla con las necesidades básicas alimentarias, relacionadas con las proporciones que aporta energías, vitaminas y calorías que los niños y niñas requiere para conservar su salud y llevar a cabo sus funciones fisiológicas y mentales. Estas proposiciones coinciden con la teoría de Maslow (1943) que indica como la nutrición representa un elemento esencial en la existencia de las personas ya que ocupa la base de la pirámide de las necesidades fisiológicas elementales del ser humano.

En Colombia los hábitos de alimentación poco saludables se han convertido en problemas de salud pública, en términos generales la evidencia científica demuestra que una alimentación saludable tiene un impacto en los hábitos y habilidades cognitivas que influyen significativamente con el desempeño escolar de los niños y niñas.

Por tal motivo, en este estudio se desarrolla un análisis de correlación existente entre las costumbres alimenticias y los resultados en los hábitos y habilidades cognitivas de los estudiantes del colegio en mención, el cual está documentado y respaldado con los resultado de las dinámicas participativas impulsadas por la activación de los gobiernos escolares integrado por estudiantes del consejo escolar, maestros, directivos, padres de familia, y cuidadores, representantes de la secretarías de educación del Distrito, que interactuaron por medio de mesas de trabajos para hacer la revisión detallada del Programa de Alimentación Escolar, con el fin de

crear conciencia y promover buenas prácticas alimenticias que si bien se están incorporando, tienen unos retos y desafíos relevantes que se verán reflejados en esta investigación.

De igual forma, la relación que existe entre la nutrición y la afectación cognitiva y del porqué la alimentación saludable es necesaria para el proceso de crecimiento y la maduración cerebral. Por tal razón, estudios como el de Taras H. (2005), menciona que la inseguridad alimentaria es un problema serio y demuestra que no consumir la cantidad de comida suficiente afecta la capacidad de los niños en edad escolar para aprender. Además, la OMS (2007), por medio de la comisión sobre los factores sociales que afectan la salud, manifiesta que los niños y niñas que nacen en situaciones más desfavorecidas tienen un mayor riesgo de experimentar retrasos en su desarrollo, lo que está relacionado con problemas intelectuales, cognitivos y de comportamiento.

Por otra parte, la investigación realizada por Iglesias Á., Panells E. y Molina J. (2019), indican que hay una correlación negativa entre el exceso de peso y el desempeño académico. Los alumnos con sobrepeso u obesidad tienen mayor probabilidad de experimentar un rendimiento académico bajo en comparación con aquellos que poseen un peso saludable. Se observó una conexión favorable entre los estudiantes que mantenían una alimentación saludable y su desempeño académico positivo. Los estudiantes que siguen una alimentación abundante en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras tienden a tener un mejor desempeño académico que aquellos que ingieren alimentos procesados con alto contenido de grasas y azúcares.

En el ámbito local, los resultados de la evaluación de la inseguridad alimentaria realizada por el DANE (2022) en los hogares del país, se evidencia que el tema de la nutrición se debería abordar en forma inmediata, toda vez que alcanzó un 28,1%. En otras palabras, esto indica que el

28% de los hogares enfrentaron problemas para conseguir alimentos debido a la escasez de dinero y otros recursos.

A nivel nacional, la prevalencia de inseguridad alimentaria severa fue del 4,9%, lo que indica que, en 5 de cada 100 hogares, al menos una persona experimentó hambre, ya sea no comiendo o pasando un día entero sin comida debido a la falta de dinero u otros recursos.

Con relación a la incidencia de la inseguridad alimentaria en las cabeceras municipales en comparación con las zonas rurales (centros poblados y áreas rurales dispersas), los datos muestran que el 27% de los hogares urbanos enfrentan inseguridad alimentaria moderada o grave, mientras que, en las áreas rurales, este porcentaje fue superior, alcanzando el 33% de los hogares en condiciones similares. DANE (ECV 2022)

El presente estudio se desarrolla en el contexto del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D.- Bogotá - localidad Bosa, que, como muchas instituciones educativas en Bogotá y Colombia, no son ajenas a tener estudiantes que presentan problemas con las prácticas alimenticias y por consiguiente influye en el aprendizaje. Por esta razón, el objeto de esta investigación, es explorar como los ejercicios didácticos basados en el aprendizaje activo pueden mejorar las alternativas para fomentar la alimentación saludable que le permita a los estudiantes tener un mejor rendimiento en las aulas, como una herramienta pedagógica eficaz para fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales en los estudiantes, con el fin de fomentar hábitos y habilidades saludables, entre los que se debe destacar como una alimentación equilibrada, en niños y niñas de transición.

En concordancia con el tema objeto de la investigación, en este estudio se describen las acciones relacionadas con la implementación de estrategias didácticas utilizadas para que los

niños, niñas, padres de familia y cuidadores, construyan conocimiento a través de la puesta en marcha del aprendizaje activo, Según Bonwell y Eison (1991), el aprendizaje activo implica que los estudiantes trabajen en un contexto que promueva la reflexión y el análisis crítico, favoreciendo así una mejor elaboración del conocimiento. En este caso se adelantaron ejercicios didácticos donde se exploraron alternativas para fomentar una alimentación saludable que les permitirá a los estudiantes tener un mejor rendimiento en las aulas, incluyendo métodos de enseñanza que van más allá de las clases magistrales o conferencias en las que los estudiantes tienen solo un rol pasivo.

Con lo anterior se evidencia que el aprendizaje activo cobra interés especial en este trabajo, porque puede contribuir a la promoción de una alimentación sana en la primera infancia, así como aportar al mejoramiento de los hábitos y habilidades cognitivas de los niños, niñas y elevar el conocimiento de los padres de familia y cuidadores en esta temática, teniendo en cuenta que, por medio de este aprendizaje, se despliegan múltiples propuestas y técnicas, entre las que destacan:

Aprender haciendo o resolviendo problemas

Actividades de tipo cooperativo

Aprendizaje basado en proyectos

Vinculado a la economía social

Clases invertidas

Juegos educativos

Aprendizaje a través del juego; entre otras.

En todos estos enfoques se contemplan aspectos emocionales y sociales, algo fundamental en las etapas posteriores a la educación infantil.

Además, tener presente los valores y actitudes con relación a los hábitos saludables para el desarrollo integral del alumnado en la primera infancia es crucial para evitar afectaciones en el funcionamiento del cerebro y las funciones cognitivas, lo que puede producir en el presente y futuro problemas de concentración y memoria.

Justificación

Uno de los propósitos de los escenarios educativos, es garantizar el bienestar integral de los diversos actores en la comunidad educativa, esto incluye los procesos asociados a las prácticas alimentarias que favorecen el aprendizaje en las aulas de transición del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Bogotá - localidad Bosa. Permite proponer y desarrollar que la enseñanza no esté basada desde lo que se observa en el aula, sino que tenga una mirada que aborde factores externos involucrados con desarrollo y habilidades de niños y niñas, incluyendo el pensamiento lógico, crítico, analítico y el aprendizaje activo donde exista interacción con otros docentes y la participación efectiva de los estudiantes, padres de familia y cuidadores alrededor de su alimentación.

A través de estrategias donde se vinculan niños, niñas, padres de familia y cuidadores, se rompen paradigmas en el plantel educativo al implementar actividades didácticas que permitan mejorar los hábitos de alimentación de niños y niñas del grado transición en el Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. localidad de Bosa- Bogotá D.C., con el fin de hacer una contribución significativa en el mejoramiento del proceso cognitivo, de aprendizaje, social, emocional, comunicativo y corporal. Vale la pena resaltar, que existen algunos prototipos tradicionales en torno al aprendizaje en el plantel educativo que se rompen al implementar una estrategia didáctica como esta que mejora los hábitos de alimentación de niños y niñas del grado transición de la institución educativa.

Según lo mencionado por la UNESCO (2023), hace referencia sobre educación integral la cual está enfocada en las dimensiones en las cuales se desarrolla el ser humano, cognitivo, comunicativo, social y corporal. Finalmente, con esta investigación se espera lograr, que la estrategia didáctica sobre alimentación saludable, a través de la implementación de talleres,

juegos, canciones y aplicación interactiva, los niños, niñas, padres de familia y cuidadores aprendan la relevancia de esta para el desarrollo cognitivo del aprendizaje.

A través de la intervención pedagógica, creativa y participativa como el aprendizaje activo, se destacan las ventajas de una nutrición adecuada para niños y niñas tanto en su entorno como en el colegio donde se promueve una dieta equilibrada con los nutrientes necesarios para los estudiantes de transición por medio del Programa de Alimentación Escolar - PAE. Por consiguiente, establece un vínculo entre la alimentación y el aprendizaje, promoviendo el desarrollo de capacitaciones para generar conciencia en los padres de familia y cuidadores en la toma de decisiones saludables y hábitos alimenticios adecuados que perduren en el tiempo.

Por las razones antes mencionadas, esta investigación, responde a una necesidad urgente identificada en la comunidad educativa del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Localidad de Bosa- Bogotá D.C., donde se observa un deterioro en los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño escolar. La implementación de estrategias didácticas basadas en el aprendizaje activo busca ofrecer una solución pedagógica efectiva, integrando a padres de familia y cuidadores, estudiantes y docentes en un proceso participativo y reflexivo.

Descripción y delimitación del problema

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE, en sus análisis relacionados con pobreza, seguridad alimentaria y nutrición 2023. En Colombia los hábitos de alimentación saludable continúan siendo un desafío significativo, especialmente en localidades donde conviven un número considerable de población vulnerable como Bosa, en la que la inseguridad alimentaria en zonas rurales supera el 33%. Este problema afecta directamente el desarrollo integral de los niños y niñas, limitando su capacidad de concentración, su memoria y su rendimiento escolar.

Desde el punto de vista de la UNICEF, en su informe sobre nutrición infantil 2021, denominado *¿Una alimentación para el fracaso?* La calidad de la alimentación es actualmente uno de los principales problemas que afecta la supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas, este documento resalta que los niños que durante los dos primeros años de vida no consumen suficientes nutrientes, pueden tener consecuencias permanentes en el crecimiento, aprendizaje y en su desarrollo cerebral. pág. 3

Haciendo un estudio basado en la población de niños y niñas menores de 5 años en el mundo, la UNICEF (2023) menciona que, según los cálculos sobre la malnutrición en 2022, 149 millones de los niños presentaban retraso del crecimiento, (su estatura era muy baja para su edad), 45 millones tenían emaciación, que hace referencia a la exagerada delgadez y pérdida de masa muscular y 37 millones tienen sobrepeso u obesidad, además indican que la carencia de vitaminas y minerales y las tasas de sobrepeso continúan aumentando causando detrimento de la salud y en casos extremos puede terminar en la muerte. Este mismo estudio, señala que 1 de cada 3 niños menores de 5 años a nivel mundial, no tiene un desarrollo integral adecuado, el 44% de los niños no consume frutas, ni verduras; también señala que el 59% de los niños a nivel mundial

no reciben los nutrientes necesarios que provienen de los alimentos de origen animal, fundamentales para el desarrollo del cerebro.

Asimismo, UNICEF y la UNESCO (2023), coinciden que deben tratar de tener una adecuada alimentación y el desarrollo integral de los niños y niñas de primera infancia. Esto no solo contribuye a su bienestar general, sino también a un desarrollo cognitivo saludable y al fortalecimiento de las capacidades de aprendizaje.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO (2024), en su enunciado “Papel de la FAO en la nutrición” explica que una sana nutrición es la primera línea de defensa contra las enfermedades y una fuente de energía para vivir y estar activos físicamente. Los problemas nutricionales causados por no tener una dieta adecuada son múltiples y que esto puede afectar a toda una generación de niños, disminuyendo su capacidad de aprendizaje y alterando así su futuro, prolongando un ciclo generacional de pobreza y desnutrición con graves consecuencias para los individuos y los países.

De acuerdo con el informe sobre el Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo (SOFI, 2024), para el periodo 2021-2023 la cifra de subalimentación en Colombia fue de 4,2%, que representa a 2,2 millones de personas, por debajo del promedio regional (6,6%) y el promedio mundial (9,1%) para este mismo periodo”.

De igual forma para el periodo 2021-2023, la prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o grave fue de 30,7 %, afectando a 16,3 millones de personas. Esta prevalencia se encuentra por debajo del promedio regional (31,3%) y por encima del promedio mundial (29 %) para el mismo periodo.

En cuanto al costo de una dieta saludable, para el año 2022, la última cifra señala que en Colombia fue de 4,13 dólares promedio por persona diario (por debajo del promedio regional de 4,56 dólares PPA por persona por día y por encima del promedio mundial de 3,96 dólares PPA por persona por día). Esto se traduce que un 36,6 % de la población de Colombia (19 millones de personas) no pudo acceder a una dieta saludable. Este porcentaje se encuentra por encima del promedio regional (27,7%) y del promedio mundial (35,4%).

Con relación a lo anterior, en el Colegio Alfonso Reyes Echandía Bosa I.E.D.- Bogotá, localidad séptima de Bosa, se realizó la investigación desde una perspectiva metodológica con enfoque cualitativo, abordando una problemática que tiene incidencia en las instituciones educativas, identificando entre una de las causas la falta de programas educativos que limitan la apropiación de información en hábitos de alimentación por parte de los padres de familia y cuidadores, lo cual impide que estos proporcionen a sus hijos variedad de alimentos para una nutrición balanceada. De la misma manera, hay otros factores como los socioeconómicos que pueden generar consecuencias negativas para los estudiantes: a corto plazo el deterioro en los hábitos alimenticios, situación que puede afectar el rendimiento académico, a mediano plazo el retroceso de sus funciones ejecutivas y superiores y a largo plazo puede ocasionar daños irreversibles en la salud mental, el desarrollo cognitivo y sus habilidades, afectando el desempeño profesional y social del estudiante.

Por lo anterior, el proyecto de investigación se enmarca en una tendencia global hacia la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito educativo, al poner en marcha una propuesta didáctica enfocada para mejorar la alimentación saludable y el desarrollo integral de los estudiantes de transición en el Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Localidad Bosa - Bogotá, se contribuye en el desarrollo de un modelo educativo integral que incluya aspectos

cognitivos, socioemocionales y su relación con las etapas de desarrollo físico de los estudiantes, al abordar esta cuestión se fortalece la generación de conocimiento sobre las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar y se crean modelos educativos de intervenciones efectivas que promuevan hábitos alimenticios saludables.

Los resultados de este estudio fomentan iniciativas innovadoras, necesarias para mejorar los procesos educativos, sirve como referente para otras instituciones educativas y contribuye a la construcción de entornos escolares saludables que propicien el mejoramiento de los niveles de aprendizaje de los niños y niñas. Además, al involucrar los estudiantes, padres de familia, cuidadores y docentes en la implementación de esta propuesta, fomenta la participación y se fortalece el sentido de pertenencia de la comunidad educativa.

Pregunta Problema

¿Cómo influye la implementación de una propuesta didáctica para padres de familia, cuidadores y estudiantes del grado transición, enfocada en el aprendizaje activo para la mejora de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico del Colegio Alfonso Reyes Echandía Bosa-Bogotá?

Objetivos

Objetivos General

Diseñar una estrategia didáctica enfocada en la promoción de hábitos alimenticios adecuados entre padres de familia, cuidadores y estudiantes del grado transición, que apoye al desarrollo efectivo de habilidades cognitivas, habilidades comunicativas y habilidades socioemocionales.

Objetivos Específicos

Visibilizar las prácticas actuales de alimentación y los niveles de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables entre los padres de familia, cuidadores y estudiantes del grado transición, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas estructuradas.

Establecer actividades didácticas que promuevan hábitos saludables de alimentación, donde se involucren padres de familia, cuidadores y estudiantes, en la exploración de diferentes alimentos y el desarrollo de habilidades comunicativas.

Implementar una estrategia didáctica basada en la gamificación, aplicación interactiva y talleres prácticos, sobre la importancia de la alimentación saludable para el mejoramiento cognitivo de los niños (as).

Contextualización

La localidad de Bosa se encuentra entre las 5 localidades en la ciudad de Bogotá mayor número de personas en pobreza multidimensional presenta, contando con 729.781 habitantes según el (DANE), es una de las localidades más pobladas de la ciudad, y ha enfrentado retos significativos de desnutrición. Esto debido a factores socioeconómicos como el desempleo y hacinamiento, impactando así directamente en la inseguridad alimentaria, la falta de acceso a agua potable y saneamiento básico, condiciones de vivienda precarias, el acceso a alimentos nutritivos y servicios de salud, promoviendo así, hábitos alimentarios inadecuados. La población más vulnerable son los niños menores de 5 años, mujeres embarazadas y adultos mayores. Cuenta con 124 colegios entre públicos y privados.

Es por eso que el Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Bogotá - localidad Bosa-es uno de ellos, una institución de carácter oficial, con un estándar de alta calidad, se encuentra, comprometida con la formación de sus estudiantes y con el desarrollo social, cultural e inclusivo, para lo cual ofrece educación integral de calidad, promoviendo aprendizajes y enseñanzas significativas, donde se reconocen sus capacidades como factores determinantes, no solo para el desarrollo social, orientado hacia la práctica de valores y principios que buscan el desarrollo de competencias ciudadanas, socioemocionales, resilientes, enfatizando su formación en Educación en Tecnología, para asegurar los niveles de competitividad en las diversas esferas de desempeño de la sociedad globalizada. La institución académica se encuentra ubicada en la localidad de Bosa, en el barrio Villa Javier, en Bogotá, la capital de Colombia. Bogotá es la ciudad más grande del país y está situada en el altiplano de la cordillera oriental de los Andes, a una altitud de aproximadamente 2600 metros sobre el nivel del mar.

Su nombre es en honor a Alfonso Reyes Echandía, quien fue un destacado jurista colombiano y presidente de la Corte Suprema de Justicia de Colombia. En este colegio estudian una comunidad diversa y cosmopolita, con una mezcla de culturas, tradiciones y estratos sociales. Esto se debe a que Bogotá D.C. es el centro político, económico, administrativo, industrial, artístico, cultural, deportivo y turístico de Colombia. *Proyecto Educativo Institucional 2024, Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Bosa- Bogotá (PEI)*

La localidad de Bosa, en Bogotá, es una de las más afectadas por problemas socioeconómicos y de inseguridad alimentaria. Según el DANE (2022), el 33% de los hogares en esta área enfrenta dificultades para acceder a una dieta equilibrada, situación que impacta especialmente a los niños menores de cinco años. En este contexto, el Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. desempeña un papel crucial como promotor de prácticas saludables, no solo a través de la educación formal, sino también mediante programas como el Plan de Alimentación Escolar (PAE).

Es importante mencionar que el colegio atiende a una comunidad diversa, mayoritariamente de estratos socioeconómicos bajos, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias pedagógicas innovadoras que no solo mejoren el rendimiento académico, sino que también contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

Marco Referencial

Actualmente, muchas organizaciones internacionales se están preocupando por el problema de la nutrición a nivel global, ya que como se había mencionado anteriormente es un asunto de salud pública. La forma en que las personas se alimentan afecta mucho su salud, sobre todo en los niños y niñas pequeños, y esto se nota en su desarrollo general. Abadeano (2019) menciona que la OMS considera los problemas de nutrición como una epidemia del siglo XXI. A nivel global, se estima que hay 293 millones de niños y niñas menores de 5 años con enfermedades como la anemia, lo que representa el 47% de la población infantil en el mundo. Páez (2013) habla de la falta de nutrientes en los niños y niñas muy pequeños, conocida como "hambre oculta" que afecta a dos millones de personas en todo el mundo, lo que significa que 1 de cada 3 personas la padece especialmente los niños menores de tres años.

Estudios realizados por diferentes organizaciones muestran que en Estados Unidos y en países de Latinoamérica se comen pocas frutas y verduras. En cambio, se consumen muchos alimentos ultra procesados, como la comida rápida, productos envasados y bebidas azucaradas. Esto es especialmente común entre los niños y niñas que viven en áreas urbanas. Su dieta contiene muchas grasas y azúcares, pero es baja en vitaminas como A, C, D, E, y minerales como zinc y calcio. En Colombia, hay un alto número de muertes de niños menores de 5 años, y estas son causadas por falta de vitaminas y problemas de anemia. El 3.4% de los niños de 5 años tiene desnutrición, el 30% tiene problemas de crecimiento y peso bajo, el 5.2% sufre de obesidad o sobrepeso, y el 20% está en riesgo de tener sobrepeso.

La intervención en este problema debe llevarse a cabo en la primera infancia, que es un momento crucial para formar hábitos saludables, incluyendo aprender a comer de manera saludable. Abadeano (2013) menciona que hay factores externos importantes que no se deben

ignorar, como la situación socioeconómica y la cultura. El papel de los padres de familia y cuidadores en la alimentación saludable de los niños es fundamental. Ellos influyen directamente en los hábitos alimenticios de sus hijos, ya que, al compartir la comida en la mesa, los niños observan los diferentes alimentos que se consumen en casa, lo que mejora la nutrición familiar. Los padres de familia forman los hábitos alimenticios de sus hijos desde antes de que cumplan 3 años.

Según lo mencionado por Garnett (2014) dice que lo que se produce y la cantidad que se produce está relacionado directamente con nuestra alimentación y la cantidad que consumimos. Por eso es importante optar por dietas sostenibles que sean menos perjudiciales para el medio ambiente y más saludables. Para mantener una dieta saludable, es importante mezclar los alimentos que se consumen de manera equilibrada. Así se cumplen las necesidades nutricionales que aseguran un buen crecimiento y desarrollo de las habilidades físicas e intelectuales. Cerca de la mitad de las personas tiene una dieta poco adecuada (Garnett et al., 2014).

Con lo anterior se puede inferir que los niños y niñas con una alimentación poco saludable tienden a padecer trastornos de nutrición y se describen frecuentemente como somnolientos, al reducir su actividad por tener poca conservación de energía, la cual, limita la práctica de sus habilidades en el ámbito escolar. (Walter; 1989) Alimentación y su influencia en el aprendizaje. p10

Cambios en el estado nutricional

“El desayuno contribuye a la cantidad y calidad de la ingesta diaria en la dieta de las personas. Particularmente en los niños, el desayuno contribuye al total de energía, proteínas, hidratos de carbono y micronutrientes de la ingesta e incrementa la probabilidad de satisfacer los

requerimientos de nutrientes. A largo plazo, en las poblaciones donde los niños corren un riesgo nutricional (malnutrición), la posibilidad de poder desayunar (ej.: comedor escolar) facilita en los niños una nutrición adecuada, previniendo o evitando las deficiencias nutricionales (ej.: hierro) que podrían afectar a la función cognitiva”. Sánchez Serra, Revisión Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y estado nutricional de los escolares, 2006.

Esta política se estableció para asegurar servicios, cuidados y atención especializada que son fundamentales para que los niños y niñas logren su potencial desde el mismo momento de la concepción y a lo largo de sus primeros años de vida. Además, esta política se enfoca en el bienestar de los niños y sus familias, reconociendo lo que necesitan. Las acciones que se realizan para asegurar los servicios se centran en la alimentación, ya que este es un derecho. En año 2012, la Fundación Éxito realizó un estudio el cual evidencio que en la localidad de Bosa hay un 34% de desnutrición, lo que la coloca en un nivel medio bajo en comparación con las otras 18 localidades. Se observa que la situación nutricional en Bosa ha empeorado respecto a años anteriores.

Como resultado, los niños en Bosa tienen menor talla y peso para su edad, lo que afecta sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Por lo que se ha mencionado, el Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D, al ser parte de los colegios del distrito, ofrece a los estudiantes y sus familias el Plan de Alimentación Escolar P.A.E que es una estrategia creada para mejorar la política de permanencia escolar del Ministerio de Educación Nacional. El objetivo es que los estudiantes puedan inscribirse en las escuelas del distrito y se beneficien del desayuno o almuerzo. El Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D tiene un total de 3,120 estudiantes que se benefician de esta estrategia, 125 niños y niñas del grado transición de la jornada de la mañana quienes son los que reciben desayuno a través del P.A.E, con estos últimos se ha dado inicio el

proceso de concientización incluyendo a sus padres de familia y cuidadores sobre la importancia de recibir el desayuno en el colegio.

Como señala, Caro Cervantes, M., Echeverry Espinosa, E. D. C. y Guerra, R, en (2018). en su estudio Indicadores de desnutrición en la primera infancia: niños de 2 a 5 años de un CDI de la ciudad de Barranquilla: afirmaron que una nutrición adecuada, en cantidad y calidad, es fundamental para garantizar el desarrollo amplio del niño y niña, es decir que la desnutrición afecta el funcionamiento del cuerpo y las capacidades cognitivas e intelectuales.

Teniendo en cuenta lo argumentado por, Luna Hernández, JA, Hernández Arteaga, I., Rojas Zapata, AF è Cadena Chala, MC (2018). En su investigación: Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia en la Revista Cubana de Salud Pública habla del resultado de su estudio, donde aclaran conceptualmente los términos estado nutricional, desnutrición, evaluación del estado nutricional y desarrollo neurológico del niño. También, revisaron las características e implicaciones de los conceptos en los procesos de desarrollo y adaptación del niño, en el cual concluyen que el estado nutricional es uno de los factores ambientales involucrados en el desarrollo neurocognitivo del niño, teniendo en cuenta que esta mejora las capacidades neuronales para un crecimiento equilibrado y, por lo tanto, es necesario activar el soporte neurobiológico enfocado a los nutrientes.

Marco conceptual

El presente marco conceptual explora la interrelación entre el aprendizaje activo, como enfoque pedagógico que sitúa al estudiante en el centro del proceso educativo y la promoción de una alimentación saludable, analizando su impacto potencial en el rendimiento escolar infantil. Se fundamenta en principios constructivistas, con especial atención a los aportes de Piaget (1966) y considerando estrategias participativas como los proyectos de aula para fomentar cambios significativos tanto en los hábitos alimentarios como en el desarrollo integral de los niños y las niñas. Este análisis integra diversas perspectivas sobre alimentación saludable y las metodologías educativas que la favorecen.

Este proceso de aprendizaje activo se refiere a un discurso educativo que involucra a los estudiantes a través de actividades prácticas y participativas, a diferencia de la educación tradicional donde el estudiante es un receptor pasivo de la información. Según Bonwell y Eison (1991), el aprendizaje activo implica que los estudiantes trabajen en un contexto que promueva la reflexión y el análisis crítico, favoreciendo así una mejor retención del conocimiento.

De acuerdo con lo anterior, se basa en una teoría del aprendizaje llamado constructivismo, que enfatiza que los estudiantes construyen su propio conocimiento. Jean Piaget (1966), psicólogo y precursor del constructivismo, estudió el desarrollo cognitivo de los niños y observó que su conocimiento fue construido de una manera individual.

Asimismo, al enfocarse en los estudiantes, es una herramienta muy eficaz para tratar la alimentación saludable y mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas. Al aplicar estrategias de enseñanza que fomenten la participación y el compromiso, se pueden lograr

cambios importantes en cómo los estudiantes perciben y manejan su alimentación, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Una estrategia que se utiliza en esta investigación, son los proyectos de aula, los cuales surgieron con el pedagogo John Dewey (1925), y posteriormente fueron desarrollados por su colega William Heard Kilpatrick (1967). En esta estrategia se le otorga el protagonismo a los niños y niñas, tratándolos como personas con toda la capacidad de amar y estableciendo relaciones de afecto y confianza entre pares con los adultos encargados de las aulas. En estos proyectos se resaltan los logros de los niños y niñas, partiendo de los intereses de los estudiantes y del docente, sin perder de vista el contexto donde se va a desarrollar.

Un ejemplo de esto es lo planteado por, Colina y Coronado (2002) donde proponen “la elaboración de los proyectos pedagógicos de aula posibilita la imprescindible consideración del alumno como el centro sobre el que debe girar todo el proceso de enseñanza aprendizaje” (p.31).

Tal como indica (Correa, 2006) la alimentación se puede describir como un proceso que va desde el cultivo de los alimentos hasta su consumo y presentación, incluyendo la selección y preparación. Existen varios factores que afectan la alimentación, por lo que es importante promover un ambiente alimentario saludable y fomentar una dieta equilibrada. Es fundamental tener una dieta variada que incluya diferentes tipos de alimentos, otorgando especial importancia a las verduras y frutas por su aporte de fibra, minerales, carbohidratos y vitaminas.

Haciendo referencia al documento de Minsalud (2019) Colombia, en su texto titulado “¿Qué es una alimentación saludable?”, explica que una alimentación saludable es aquella que ofrece los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione bien, mantenga o mejore la salud, reduzca el riesgo de enfermedades y asegure la reproducción, el embarazo, la lactancia,

crecimiento físico y un desarrollo apropiado. Para conseguirlo, es importante comer frutas, verduras, granos integrales, legumbres, lácteos, carne, aves, pescado y aceite vegetal en cantidades variadas y adecuadas; si se hace de esta manera, estamos afirmando que tenemos una dieta sana.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS 2019), llevar una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles y problemas como la desnutrición en sus diferentes tipos. La OMS señala que en la actualidad muchas personas consumen demasiados alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, azúcares y sal. Además, muchas no consumen suficientes frutas, verduras y granos integrales que son ricos en fibra. Esto está relacionado con el aumento en el consumo de alimentos procesados, la comida rápida y los cambios en los estilos de vida.

Como lo demuestra el estudio de Piaget (2009) el desarrollo cognitivo está en el centro del organismo humano, y el lenguaje es contingente en el conocimiento y la comprensión adquirida a través del desarrollo cognitivo. Los primeros trabajos de Piaget recibieron la mayor atención. Sus teorías han alentado a muchos padres de familia a proporcionar un ambiente rico y de apoyo para la propensión natural de sus hijos a crecer y aprender. Las aulas centradas en los niños y la "educación abierta" son aplicaciones directas de las ideas del biólogo suizo Jean Piaget.

Marco Teórico

El análisis de la relación entre la alimentación saludable y el rendimiento académico en niños y niñas ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones recientes. Estas, evidencian la importancia de implementar estrategias educativas que fomenten hábitos alimenticios adecuados desde una edad temprana. En este sentido, esta investigación destaca la necesidad de que los educadores asuman un rol activo en la enseñanza de hábitos alimenticios, enfatizando que la correcta alimentación es fundamental para un aprendizaje satisfactorio. Es esencial despertar en los padres de familia, cuidadores y en los niños y niñas del Colegio Alfonso Reyes Echandía, la conciencia sobre la importancia de la alimentación adecuada, asegurando que las estrategias activas en el proceso educativo son clave para la adquisición de estos conocimientos, promoviendo un aprendizaje significativo que se extiende más allá del ámbito escolar.

Por otro lado, se logra evidenciar que los niños y niñas presentan una alimentación inadecuada, caracterizada por el consumo de productos procesados y una escasez de nutrientes esenciales. Por tal motivo se propone la elaboración de una guía de talleres de alimentación saludable, dirigida a padres de familia, cuidadores, docentes y estudiantes, como un medio para mejorar el aprendizaje de los educandos. Este enfoque pone de manifiesto que la alimentación saludable, basada en la pirámide nutricional, es crucial para el crecimiento y desarrollo de los niños, subrayando la necesidad de un cambio en los hábitos alimentarios dentro del entorno escolar. Jacqueline Cabezas Salgado, M. (2016). Estudio de la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños.

El psicólogo Jean Piaget, conocido por su enfoque en el estudio del desarrollo cognitivo en niños, en su libro (Uso de la teoría de Piaget en la educación nutricional de preescolares 2009) aprendizaje activo y el descubrimiento, son claves en la educación infantil. Menciona, que los

niños aprenden mejor explorando y practicando dentro del aula, además, la importancia de la interacción social en el aprendizaje de los estudiantes.

La palabra cognición incluye todas las actividades mentales relacionadas con pensar, conocer, resolver problemas, recordar y comunicarse. Piaget (2009) destaca el papel de la memoria en el desarrollo cognitivo, de igual forma, la memoria o el recuerdo de eventos u objetos donde comienzan al mismo tiempo que el lenguaje. Este es el período en el que los niños utilizan el pensamiento semiótico (usando signos y símbolos en el lenguaje). La teoría de Piaget (2009), nos permite comprender el desarrollo cognitivo de los niños y cómo y cuándo aprenden cosas. Los períodos preescolar y escolar son etapas importantes donde los niños comienzan a aprender conceptos y conocer su entorno. De la misma manera, Jean Piaget afirma, que una educación con nutrición inadecuada en una determinada etapa puede tener un impacto negativo en los niños.

En el módulo Educación y Neurociencia, Montenegro, M. (2012), menciona “El objetivo de la Teoría Humanista es conseguir que los niños se transformen en personas con iniciativas propias, que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente y que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida, las personas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje.” (p. 11)

Desde el punto de vista humanistas, la educación debe centrarse en apoyar a los estudiantes en lo que decidan llegar a ser, ayudándolos a explorar y comprender más. Otro aspecto para resaltar como un medio que favorece la formación integral que atiende las necesidades personales de cada alumno, es proporcionándole opciones válidas de autoconocimiento, crecimiento y autodecisión personal.

En este contexto, la educación debiera fomentar el aprendizaje significativo, vivencial basado en el desarrollo de una conciencia ética, altruista y social que involucra al educando recreando un clima de libertad total para que él aprenda. En este enfoque, el papel del docente en una educación humanista es facilitar la autorrealización de sus estudiantes, basándose en una relación de respeto con ellos, considerando sus potencialidades y necesidades individuales, con la finalidad de lograr que las actividades fomenten el autoaprendizaje y la creatividad.

Según Piaget (1966), es fundamental que las actividades educativas fomenten el autoaprendizaje y la creatividad. Asimismo, este autor destaca el papel de la memoria en el desarrollo cognitivo. Afirma que la memoria entendida como el recuerdo de eventos y objetos, comienza a desarrollarse simultáneamente con el lenguaje. Este es el período en el que los niños utilizan el pensamiento semiótico, empleando signos y símbolos en su comunicación. La teoría de Piaget nos permite comprender el desarrollo cognitivo infantil, así como la forma y el momento en que adquieren nuevos conocimientos. Esto señala que los períodos preescolar y escolar son etapas importantes en la que los niños comienzan a aprender conceptos y conocer su entorno.

Alimentación saludable base del desarrollo infantil

Como lo expresa Cusco, N. (2010) en la “Guía alimentaria saludable” afirma, que la alimentación consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes, además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias. La alimentación es en definitiva un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su

ración diaria fraccionarse a lo largo del día de acuerdo con su hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, es por eso un proceso voluntario” Pág. 21

En una idea más clara, una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo cognitivo y físico del niño desde una temprana edad, también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, y/o anorexia, es por esto que durante este período, padres de familia, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos alimenticios, los cuales previene que a futuro el niño presente enfermedades, tales como falta de concentración, memoria, obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardíaco, osteoporosis y otras.

Mucho se ha hablado sobre el desarrollo infantil y los factores que en ella influyen. Según Vargas (2023) uno de los factores es la sana alimentación, que incluso se encuentra mencionada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2 y 3. La alimentación saludable es un proceso clave que permite un desarrollo integral (físico, cognitivo y socioemocional) adecuado en los niños de primera infancia, que a futuro tienen repercusiones en la economía del país. Es por esto, por lo que la escuela se considera como un escenario de aprendizaje donde los niños y niñas de primera infancia a través del P.A.E. de su institución puede tomar el alimento diario, permitiendo la interacción con los compañeros y los docentes y de esta forma continuar estructurando un aprendizaje significativo con relación a los hábitos saludables de alimentación.

Es de aclarar que los procesos de desarrollo no son lineales, por el contrario, se caracterizan por presentar un comportamiento irregular donde se ven avances y retrocesos, también se puede asegurar que el desarrollo no tiene un principio definitivo y claro y por consiguiente tampoco tiene una etapa final, por eso se dice que los seres humanos siempre están

en continuo aprendizaje. El proceso de aprendizaje es muy importante en los primeros años de un ser humano, es allí donde aprende a desplazarse, aprende lengua materna, expresión artística, y a través de la interacción en las instituciones educativas aprende a escribir y leer de manera convencional.

La importancia de una propuesta didáctica en la etapa de transición

La educación infantil es significativa, en esta fase se establecen hábitos y rutinas que facilitan la formación de prácticas futuras, se comienza a trabajar en ello desde la etapa de transición o antes, será mucho más fácil. Es necesario llevar a cabo diferentes estrategias de enseñanza para que los padres de familia, cuidadores y los niños de transición aprendan sobre la alimentación saludable. Esto se puede hacer mediante proyectos en el aula, uso de tecnología, y proyectos basados en retos, entre otras formas. Es importante colaborar estrechamente con los padres, ya que ellos son un ejemplo para seguir. Se deben realizar actividades que fomenten rutinas, alimentación saludable, hábitos de estudio y cuidados de la salud, entre otros. En este proyecto de investigación, nos centramos en la alimentación saludable, porque actualmente hay problemas como la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso. Estas dificultades no deberían existir si desde la infancia se le diera una nueva perspectiva a la alimentación, viéndola como una necesidad fundamental para que las personas puedan vivir, crecer y estar sanas.

Según Martín (2020), los hábitos de vida saludable son una combinación de los conceptos de hábitos de salud y hábitos de vida, ya que ambos están conectados. Los hábitos de vida saludable incluyen una dieta equilibrada, donde es importante consumir los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia. Es fundamental que tanto los padres de familia, cuidadores y los niños en edad de transición conozcan esto para entender la relevancia de una buena alimentación. Además, es esencial tener una rutina de ejercicio que puede incluir

actividades como caminar, andar en bicicleta o jugar en el parque, las cuales pueden realizar los padres y los niños juntos en su vida diaria. También se deben considerar hábitos de higiene como ducharse todos los días, cepillarse los dientes, lavarse las manos, cuidar de uno mismo y hacer visitas periódicas a los médicos. Todas estas actividades se pueden enseñar en la escuela y en casa, son sencillas, pero a largo plazo tienen un impacto positivo en los niños, tanto dentro como fuera del aula.

En el cuarto capítulo de su libro “Pobre Cerebro” Lipina (2016), presenta un panorama complejo y multifactorial, donde la pobreza se erige como un factor significativo de riesgo para el desarrollo cerebral. Por lo tanto, el autor subraya la necesidad de intervenciones tempranas y multidimensionales que aborden las múltiples dimensiones de la pobreza para mitigar sus efectos negativos en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.

Si bien el autor, Lipina (2016) detalla cómo múltiples factores interrelacionados, presentes en entornos de pobreza, convergen para impactar negativamente el cerebro en desarrollo. De este modo explica, como la nutrición inadecuada tiene muchas carencias de nutrientes esenciales, como hierro, yodo y proteínas, durante períodos críticos del desarrollo cerebral, donde estas pueden ocasionar daños irreversibles en la estructura y función cerebral. De igual forma, la falta de estimulación educativa con la ausencia de acceso a entornos educativos enriquecidos, materiales didácticos y experiencias estimulantes limita el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales, como la atención, la memoria y el lenguaje.

Por otra parte, Lipina (2016) nos habla de cómo la exposición a contaminantes ambientales, como plomo y otros metales pesados, presentes en áreas de alta vulnerabilidad social, puede dañar el sistema nervioso en desarrollo y aumentar el riesgo de problemas de aprendizaje y conducta. Así mismo, el estrés crónico, producto de la inestabilidad social, la

violencia y la falta de seguridad, tiene un impacto directo en el cerebro. Los niveles elevados de cortisol, una hormona del estrés, pueden afectar negativamente la memoria, el aprendizaje y la regulación emocional. Lipina “pobre cerebro” (2016)

Finalmente, el estudio de Benavides Bellorín & Estela Salgado García, (2017) refuerza la idea de que los hábitos alimenticios se aprenden en el hogar y que los estudiantes carecen de una dieta balanceada. A pesar de que los alumnos muestran conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables, la falta de aplicación de estos conocimientos y la falta de conciencia sobre el tema resalta una brecha entre la teoría y la práctica. Las estrategias metodológicas implementadas, como el aprendizaje activo, demuestran que un enfoque creativo en la enseñanza puede facilitar un cambio de actitud hacia la alimentación. Esta investigación descriptiva enfatiza que la incorporación de estrategias didácticas efectivas es fundamental para lograr un impacto positivo en los hábitos alimenticios de los niños y niñas del grado transición, contribuyendo así a su rendimiento académico.

A través de estos estudios, se establece un marco teórico que resalta la interconexión entre la alimentación saludable y el aprendizaje activo, sugiriendo que la educación en alimentación saludable debe ser prioritaria en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Habilidades cognitivas en el desarrollo infantil.

El desarrollo cognitivo en la infancia es un proceso dinámico y complejo que sienta las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida. Las habilidades cognitivas, como la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento experimentan un crecimiento durante los primeros años del ser humano.

Teniendo como base el desarrollo cognitivo el cual se refiere a los cambios que ocurren en los procesos mentales a medida que el ser humano crece. Estos procesos influyen en la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y la resolución de problemas.

De acuerdo con Allan N. Shore (2003), el cual realizó contribuciones significativas a la comprensión de cómo las experiencias tempranas, especialmente las relaciones de apego moldean el desarrollo cerebral y por consiguiente las habilidades cognitivas. Shore (2003) enfatiza el papel fundamental del hemisferio derecho del cerebro en la regulación emocional y su estrecha relación con el desarrollo cognitivo.

De igual manera, Shore (2003), propone que las interacciones tempranas con los cuidadores, principalmente con la mamá, son cruciales para el desarrollo del hemisferio derecho. Un apego seguro proporciona al niño un entorno emocionalmente equilibrado, favoreciendo el desarrollo de este hemisferio, lo que facilita el desarrollo de habilidades cognitivas como: atención, memoria, lenguaje, habilidades sociales.

Teniendo en cuenta las implicaciones para la educación en la teoría de Shore, tiene unas consecuencias profundas en la crianza, al comprender la importancia de las relaciones tempranas y el papel que tiene el hemisferio derecho en el desarrollo cognitivo, a través de esto se puede diseñar intervenciones que promuevan el desarrollo cerebral óptimo de los niños.

De acuerdo a lo expuesto por Shore (2023), donde recomienda fomentar el apego seguro, creando un ambiente cálido y sensible donde los niños se sientan seguros y protegidos, regulando las emociones y ayudando a los niños a identificar y expresar sus emociones, proporcionando experiencias enriquecedoras y ofreciendo oportunidades para explorar el mundo, jugar y

aprender a través de la interacción social, estableciendo relaciones positivas con los niños basadas en la confianza, respeto mutuo y por último creando vínculos positivos.

Se puede decir que el desarrollo cognitivo en la primera infancia es un proceso importante para el desarrollo integral en la primera infancia, las habilidades cognitivas son fundamentales para el aprendizaje, la adaptación y el éxito en la vida. Se debe reconocer también la importancia de las experiencias tempranas y las relaciones de apego en el desarrollo cognitivo, comprendiendo el papel que cumple el hemisferio derecho del cerebro y su conexión con las habilidades cognitivas que permiten diseñar intervenciones efectivas para promover el bienestar emocional, cognitivo, de lenguaje y social de los niños de primera infancia.

Neurodesarrollo infantil.

El neuro desarrollo infantil es un proceso dinámico y muy complejo que involucra la maduración del sistema nervioso y la adquisición de habilidades cognitivas, motoras, sociales y emocionales. En las últimas décadas, los avances en neuroimagen y genética han revolucionado la comprensión de este proceso, revelando la importancia de las interacciones tempranas entre el cerebro y el ambiente.

Aspectos relevantes del neurodesarrollo infantil.

Dentro de los aspectos más relevantes o que tienen mayor incidencia en el neuro desarrollo se pueden resaltar los siguientes

Plasticidad cerebral: el cerebro infantil es altamente plástico, lo que significa que es capaz de adaptarse y reorganizarse en respuesta a las experiencias.

Ventanas críticas: Existen periodos sensibles en el desarrollo donde el cerebro es especialmente receptivo a cierto tipo de estímulos.

Interacción genes-ambiente: Los genes proporcionan el plan básico para el desarrollo cerebral, pero las experiencias moldean su expresión.

Importancia de las relaciones tempranas: Las interacciones con los padres y cuidadores influyen en la arquitectura cerebral y en el desarrollo socioemocional.

Ambos autores, Shonkoff y Colleagues (2012), han explorado la conexión entre el cerebro y las relaciones, enfatizando en la necesidad de intervenciones tempranas para promover resultados positivos en la salud y el aprendizaje.

Se puede afirmar que el neurodesarrollo infantil es un campo de investigación en un proceso continuo, los avances en este campo permiten comprender cómo se desarrolla el cerebro y cómo las experiencias tempranas influyen en este proceso.

Funciones ejecutivas y superiores en niños y niñas.

Las funciones ejecutivas son vistas como conjunto de habilidades cognitivas de alto nivel que nos permiten planificar, organizar, tomar decisiones, resolver problemas, controlar impulsos y gestionar emociones. Estas habilidades son fundamentales para el éxito de los estudiantes en la escuela, las relaciones sociales y en la vida en general.

No obstante, lo señalado por Diamond (2023), donde las funciones ejecutivas son proceso gradual que se inicia en la primera infancia y se extiende hasta la adolescencia, en los primeros años de vida de un ser humano se comienza a desarrollar habilidades como la atención y la memoria, a medida que el ser humano va creciendo, estas habilidades se vuelven más sofisticadas, que a su vez se integran en procesos mucho más complejos como la planificación y la resolución de problemas.

Asimismo, Diamond (2023), también señala la importancia de las funciones ejecutivas, las cuales permiten un buen desarrollo del aprendizaje donde facilita la comprensión de conceptos complejos, la resolución de problemas y la adaptación a diferentes entornos de aprendizaje. Por ello, las relaciones sociales permiten la regulación emocional, la empatía y la capacidad para establecer relaciones positivas con el otro, toma de decisiones, ayudar a evaluar las consecuencias de las acciones y elegir la mejor opción.

Factores que influyen en el desarrollo de las funciones ejecutivas

Entre estas funciones podemos observar las experiencias tempranas, las interacciones entre padres de familia, cuidadores y docentes, un entorno adecuado estimula el desarrollo de habilidades, una dieta saludable proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo del cerebro, el sueño es esencial para la consolidación de la memoria y el aprendizaje, y por último la actividad física mejora la circulación sanguínea al cerebro y favorece el desarrollo cognitivo.

Para estimular las funciones ejecutivas, se pueden implementar diversas estrategias, los juegos de mesa y rompecabezas, al ser apropiados para la edad, ayudan a desarrollar la planificación, resolución de problemas y toma de decisiones. La lectura en voz alta es un proceso crucial en niños de primera infancia, ya que fomenta la atención, la memoria y el lenguaje. Las actividades creativas como la pintura y la música son excelentes para estimular la creatividad y la imaginación. Finalmente, los juegos al aire libre promueven habilidades esenciales como la resolución de problemas, la cooperación y la toma de decisiones.

Prácticas alimenticias saludables

Una práctica alimenticia son comportamientos, hábitos, costumbres y decisiones que una persona lleva a cabo en relación con su alimentación. Todo esto abarca desde la selección de los

alimentos, su preparación y consumo, estas prácticas contribuyen a una alimentación equilibrada y nutritiva, promoviendo la salud y previniendo enfermedades.

Aspectos generales de las prácticas alimenticias:

Selección de alimentos: ¿Qué tipo de alimentos se eligen consumir? (frescos, procesados, orgánicos, etc.)

Preparación de alimentos: ¿Cómo se cocinan los alimentos? (fritos, al vapor, horneados, etc.)

Horarios de comida: ¿Con qué frecuencia y en qué horarios se consumen los alimentos?

Cantidades: ¿Qué porciones se consumen en cada comida?

Costumbres culturales y sociales: ¿Qué papel juega la comida en las celebraciones, reuniones sociales y tradiciones familiares?

Creencias y valores: ¿Existen restricciones alimentarias por motivos religiosos, éticos o de salud?

Acceso a los alimentos: ¿Se tiene acceso a una variedad de alimentos nutritivos y asequibles?

Características de las prácticas alimenticias saludables:

Variedad: Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales integrales, proteínas, lácteos o alternativas).

Equilibrio: Consumir las porciones adecuadas de cada grupo alimenticio.

Moderación: Evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y sodio.

Consumo de alimentos frescos y naturales: Priorizar alimentos no procesados o mínimamente procesados.

Hidratación adecuada: Beber suficiente agua a lo largo del día.

Higiene en la manipulación de alimentos: Lavarse las manos y limpiar los utensilios de cocina para prevenir enfermedades.

Conciencia al comer: Prestar atención a las señales de hambre y saciedad, y evitar comer distraído.

La importancia de los hábitos alimenticios en la niñez: Un análisis en profundidad

Hace mucho tiempo que sabemos que la alimentación y el estado nutricional de los seres humanos juegan un rol fundamental en el crecimiento y desarrollo de los individuos, así como en el mantenimiento de la salud y en el establecimiento de una calidad de vida adecuada en la etapa adulta. Las últimas décadas han visto un sinnúmero de investigaciones que, sobre la base de los adelantos de la fisiología del crecimiento y la bioquímica de la nutrición, han enriquecido nuestros conocimientos sobre las bases fisiopatológicas de diversos trastornos nutricionales, ya sea por defecto como es el caso de la desnutrición, o por exceso como ocurre en el sobrepeso y obesidad, y han proporcionado argumentos a favor de la implementación de programas y políticas que buscan solucionar o al menos minimizar estos problemas. Así, por ejemplo, se ha avanzado con éxito en el entendimiento de las causas, consecuencias y posibles estrategias para prevenir la malnutrición en sus diversas formas y las deficiencias de micronutrientes, mediante el diseño y desarrollo de los programas de suplementación o enriquecimiento y los relacionados con la consejería, seguimiento o desarrollo infantil temprano.

Por otro lado, el avance de la epidemiología, y como consecuencia las profundas transformaciones que esta ha sufrido, al incluir la epidemiología clínica y la epidemiología genética, ha permitido ir más allá de las asociaciones entre exposición y enfermedad, concluyendo en la definición de causas que subyacen a tales asociaciones. Por eso se ha avanzado mucho respecto al papel de los hábitos alimenticios en las diferentes patologías crónicas de origen multifactorial, que tienen que ver con el desbalance entre la dieta y la actividad física de las poblaciones, en el marco de un contexto ambiental y cultural que fomenta el desarrollo de conductas de riesgo para los individuos. Subyacentes a ambos cambios, el cualitativo y el cuantitativo, se hallan los progresos de las ciencias básicas y de las técnicas utilizadas que conforman un marco teórico conceptual y un arsenal metodológico capaz de asistir al conocimiento en la formación de hipótesis, recolección y manejo de la información, y hasta en el establecimiento de conclusiones.

Contexto y justificación del estudio

La alimentación en la primera etapa de la vida, fundamentalmente durante los primeros años, es un tema de capital importancia en el desarrollo y crecimiento físico, motor e intelectual del niño. Consumir tanto en calidad como en cantidad alimentos adecuados y a una hora determinada constituye un hábito vital para mantener un buen estado de salud, ya que la niñez es, per se, una etapa de asimilación continua de estímulos nuevos y de aprendizaje de nuevas habilidades si es acompañada por estos buenos hábitos. La nutrición en este momento, como en cualquier etapa del desarrollo, se puede definir como un proceso mediante el cual el organismo recibe, sintetiza y transforma los nutrientes procedentes de los alimentos para obtener la energía y las sustancias necesarias para sus funciones. Un buen patrón alimenticio determina un crecimiento físico y el desarrollo funcional saludables del niño.

Los hábitos alimenticios, que se establecen en la primera etapa de la vida, perduran a lo largo de esta y en muchas ocasiones en la etapa adulta. No todos los niños comen igual, hay niños “tragones” o “malcomedores” y en la mayoría de los casos la conducta alimentaria va a ser influencia del propio comportamiento del niño y de los parámetros asociados que lo rodeen. Además, son varios los factores que influyen en su calidad de vida, la alimentación y la actividad física, por lo que en algunos programas donde colaboren estos dos aspectos se les llamará “Programa integral de vida saludable”. Con la intervención en hábitos alimentarios, a través de diferentes actividades, no solo se prevendrán los trastornos alimentarios, sino que además podrán prevenir enfermedades futuras.

Hábitos alimenticios en la niñez.

Qué comen: Tipos de alimentos que consumen (frutas, verduras, proteínas, etc.).

Cuánto comen: Tamaño de las porciones.

Cuando comen: Horarios de las comidas y frecuencia de los refrigerios.

Dónde comen: Ambiente en el que se consume la comida (en la mesa, frente a la televisión, etc.).

Cómo comen: Velocidad al comer, masticación, etc.

Importancia de buenos hábitos alimenticios en la niñez.

Crecimiento y desarrollo: Los nutrientes adecuados son esenciales para el desarrollo físico y mental de los niños.

Prevención de enfermedades: Una dieta saludable reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro.

Energía y rendimiento: Una buena alimentación proporciona la energía necesaria para las actividades diarias y un mejor rendimiento escolar.

Estado de ánimo: La alimentación influye en el estado de ánimo y el bienestar emocional.

Consejos para fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños.

Predicar con el ejemplo: Los niños aprenden observando a los adultos. Si los padres tienen hábitos saludables, es más probable que los niños los imitan.

Ofrecer variedad de alimentos: Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos (o alternativas).

Hacer las comidas en familia: Comer juntos en la mesa fomenta la comunicación y permite supervisar las elecciones alimentarias de los niños.

Establecer horarios regulares para las comidas y refrigerios: Esto ayuda a regular el apetito y evitar el consumo excesivo de alimentos poco saludables entre comidas.

Involucrar a los niños en la preparación de los alimentos: Cocinar juntos puede ser una actividad divertida y educativa que les enseña sobre los alimentos y los anima a probar nuevos sabores.

Limitar el consumo de alimentos procesados, azucarados y bebidas azucaradas: Estos alimentos suelen ser altos en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos, y bajos en nutrientes.

Promover el consumo de agua: El agua es la mejor bebida para hidratarse. Limitar el consumo de jugos y refrescos azucarados.

No obligar a los niños a comer: Forzar a un niño a comer puede generar aversión hacia ciertos alimentos y crear una relación negativa con la comida.

Ofrecer opciones saludables para los refrigerios: Frutas, verduras, yogur, frutos secos (siempre teniendo en cuenta la edad del niño para evitar atragantamientos) son buenas opciones.

Crear un ambiente positivo a la hora de comer: Evitar las discusiones y distracciones como la televisión o los dispositivos electrónicos.

Ser paciente y constante: Cambiar los hábitos alimenticios lleva tiempo y requiere paciencia y constancia.

Recomendaciones específicas por etapas.

Bebés: La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses es lo ideal. A partir de los 6 meses, se introduce la alimentación complementaria de forma gradual, ofreciendo alimentos nutritivos y variados.

Niños pequeños: Continuar ofreciendo una variedad de alimentos saludables y establecer horarios regulares para las comidas. Evitar el uso de la comida como premio o castigo.

Niños en edad escolar: Fomentar la autonomía en la elección de alimentos saludables y promover la actividad física.

Marco Metodológico

De acuerdo a estudios anteriores realizados por el Plan Nacional de las Guías Alimentarias para Colombia (2023), es pertinente recordar que el propósito de esta guía es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, por eso en esta investigación se realizará la implementación de una estrategia didáctica que permita a los padres y estudiantes aprender acerca de la sana alimentación y las ventajas que esta tiene sobre el desarrollo cognitivo, comunicativo, social, corporal y emocional de los niños y niñas del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Bosa-Bogotá

Esta investigación ha utilizado información variada sobre alimentación saludable, nutrición, desnutrición, procesos adecuados del desarrollo infantil, de acuerdo a todas las referencias estudiadas, esta investigación pretende implementar con padres de familia, cuidadores y estudiantes de grado transición una aplicación donde la población aprenda sobre alimentación saludable y sus ventajas sobre el desarrollo integral de los niños y niñas, los objetivos están apuntando a la planificación, diseño y evaluación de la estrategia didáctica de la investigación.

Planificación de la investigación.

Surge por medio de la observación directa, evidenciando que en el colegio Alfonso Reyes Echandía -Bosa, no se tenía como alternativa didáctica y pedagógica observar el comportamiento del aprendizaje de los niños. A partir de ahí, se inició la planificación del estudio, primero se expuso la iniciativa ante las directivas, esto con el fin de buscar el aval para su implementación, al igual que concertar los pasos a seguir, lo anterior teniendo en cuenta la necesidad, pertinencia y por las restricciones descritas en el plantel académico.

Implementación

Una vez las directivas autorizaron que se podía realizar la investigación “Aprendizaje activo, una propuesta didáctica para mejorar la alimentación saludable y el rendimiento académico de los niños y niñas del colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D” en los grados transición, fue necesario diseñar, aplicar y tabular una encuesta con preguntas, respuestas abiertas y cerradas, para conocer de primera mano la opinión de padres de familia sobre las falencias, causas, necesidades e inquietudes sobre este fenómeno en clase. Posteriormente se realizó el análisis y se socializó ante la comunidad académica los resultados de las encuestas que contenían las falencias y necesidades en las aulas.

Teniendo en cuenta que era la primera vez que se aplicaba esta investigación en el colegio, es pertinente precisar que la implementación del plan de acción se llevó a cabo en forma gradual, por ende las dinámicas en el aula cambiaron, utilizando nuevos recursos y materiales didácticos, gamificación, dando paso a una forma innovadora de desarrollar las clases con herramientas didácticas que facilitaron la enseñanza aprendizaje de una forma interactiva y acogedoras tanto para los estudiantes como para los docentes. En este caso, las temáticas, trabajos colaborativos, estaban orientadas para desarrollar y potencializar su parte cognitiva durante la clase por medio del uso de diferentes aplicaciones. Experiencias que se pueden evidenciar en el diario de campo

Explicación del paso a paso.

Tipo de Enfoque

La investigación se realizó teniendo en cuenta un enfoque cualitativo, cuya base fue la aplicación de encuestas, observación directa y trabajo de campo. Por lo tanto, el lector obtendrá

un conocimiento amplio e insondable de los procedimientos realizados para obtener la información, la cual fue proporcionada mediante encuestas para conocer posturas, perspectivas e ideas que de manera cualitativa no había sido posible conocer. Por lo tanto, se analizó el comportamiento cognitivo del aprendizaje de los estudiantes y el manejo de las clases por parte de los docentes, del colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D-Localidad de Bosa – Bogotá.

Un enfoque cualitativo en la investigación es un método de indagación que busca comprender la complejidad de los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes, explorando significados, experiencias y contextos específicos. A diferencia del enfoque cuantitativo, que se centra en la medición numérica y el análisis estadístico, el enfoque cualitativo se adentra en la riqueza de los datos no numéricos, como entrevistas, observaciones, documentos y artefactos, para generar comprensiones profundas y holísticas.

Características principales del enfoque cualitativo:

Exploratorio y descriptivo: Busca comprender la naturaleza de un fenómeno, identificar patrones, generar hipótesis y describir experiencias detalladas.

Perspectiva del participante: Se centra en cómo las personas interpretan y dan sentido a sus propias experiencias y al mundo que les rodea.

Contextualización: Considera el contexto social, cultural e histórico en el que se desarrollan los fenómenos estudiados.

Flexibilidad y adaptabilidad: El diseño de la investigación puede evolucionar a medida que se recopilan y analizan los datos.

Interpretación: El investigador juega un papel activo en la interpretación de los datos, buscando patrones, temas y significados.

Riqueza de datos: Se basa en datos detallados y profundos, como transcripciones de entrevistas, notas de campo detalladas y descripciones narrativas.

Énfasis en el proceso: Se interesa en cómo ocurren los fenómenos y en las dinámicas sociales involucradas.

Muestra intencional: La selección de los participantes no busca la representatividad estadística, sino la riqueza de información que pueden aportar.

Adicionalmente, Denzin, N. K., & Lincoln (2018) en su obra de referencia fundamental en el campo de la investigación cualitativa. Ofrece una visión general exhaustiva de las diversas perspectivas teóricas, metodologías y técnicas cualitativas. Los diferentes capítulos, escritos por expertos en el campo, exploran la historia, la filosofía, los enfoques específicos (como la etnografía, la teoría fundamentada, el estudio de caso) y los desafíos éticos y políticos de la investigación cualitativa. *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). SAGE Publications.

Instrumentos de recolección de información.

Como trabajo de campo, se realizó un diagnóstico participativo, para ello fue necesario aplicar técnicas e instrumentos propios: observación, análisis de documentos, reuniones, cuestionarios, diario campo, fotografías, entre otros. Es importante destacar que los instrumentos de recolección de datos, como el diario de campo, sirvieron para sintetizar la información recolectada en las cuales muestran las actividades frecuentes del análisis del trabajo propuesto por los docentes hacia los estudiantes. Asimismo, se utilizaron formularios tipo encuesta con la

herramienta digital Google Docs donde se incluyeron preguntas con respuestas abiertas y cerradas, que permitió que la población seleccionada se expresara libremente. En cuanto a la observación y trabajo de campo que fue otros de los instrumentos, se utilizó la libreta de campo, bitácora y fotografías que condujo a la interpretación del contexto real intervenido, donde los datos registrados provenían de la descripción realizada con palabras de los docentes, estudiantes acompañados de sus padres de familia y la observación directa en el entorno académico. Finalmente, la entrevista no estructurada permitió conocer por medio de charla las opiniones y apreciaciones de los sujetos objeto de estudio.

Población

Esta investigación se realizó en el colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Localidad Bosa - Bogotá. con los niños y niñas de los grados transición, ahí se concentran 125 estudiantes aproximadamente, sin embargo, este trabajo de investigación fue realizado con las aulas 1,2 y 3 que albergan 66 estudiantes, lo que equivale al 52,8 % del total de los alumnos. Lo anterior con el fin de poder identificar y atender de forma gradual un fenómeno y así evitar que no continúe repercutiendo en la parte cognitiva del aprendizaje de los niños y niñas, En lo referente a la situación socioeconómica, cabe anotar que los estudiantes mencionados en su mayoría pertenecen a los estratos I y II, residen en los barrios de la localidad de Bosa y el municipio de Soacha, sus familias son de escasos recursos y sobreviven de la economía informal, trabajos operativos, algunos son empleadas de servicio doméstico, otros son independientes y dueños de su propio negocio.

Muestra

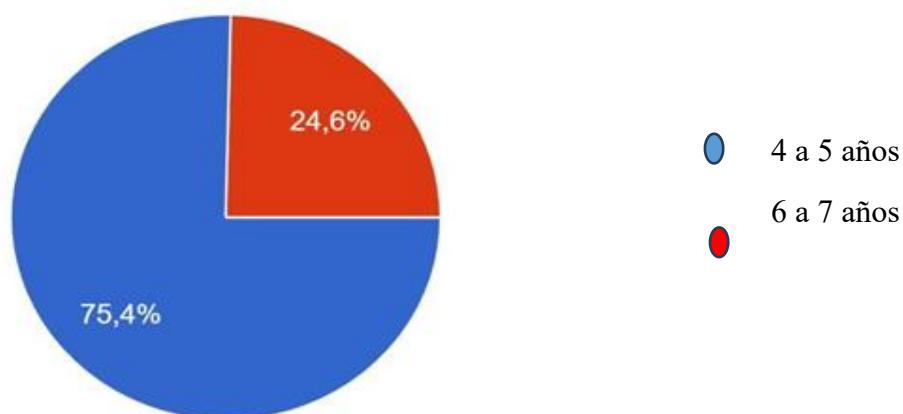
Pautas procedimentales para analizar datos cualitativos en el marco de la investigación - acción, todo ello construido a partir de la ejecución de encuestas en el colegio Alfonso Reyes Echandía -Bosa, donde participaron, (padre de familia, cuidadores y docentes) cuya intervención estuvo orientada desde un rol cualitativo, analítico, explicativo, crítico y constructivo, evidenciando datos y estudios de manera seria y meticulosa, donde se pudo conocer las falencias y necesidades sobre una alimentación balanceada. Para este caso, se realizaron 44 muestras con el mismo número de estudiantes, Asimismo, en este ejercicio, participaron 10 docentes de diferentes asignaturas.

Resultado de las encuestas en Gráfica de padres de familia

¿Cuántos años tiene su hijo / a?

Figura 1

Edad de los niños



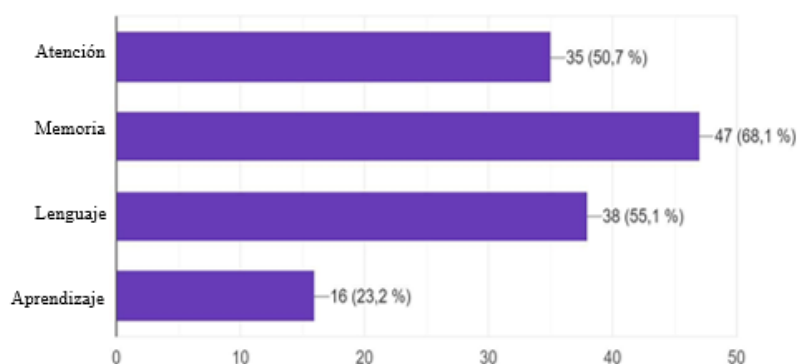
Fuente. Autoría Propia

Descripción: La información aquí plasmada permite focalizar el público al cual está dirigido la investigación con su respectiva implementación. Este dato es fundamental para delimitar el grupo etario al que va dirigida la investigación dependiendo de la edad de los niños y niñas, sus hábitos alimenticios y procesos cognitivos pueden variar considerablemente, los hallazgos permitirán diseñar estrategias pedagógicas y de alimentación acorde con sus necesidades.

¿Ha notado que su hijo/a presenta alguna dificultad en las siguientes áreas: atención, memoria, lenguaje, aprendizaje? (Describa las dificultades observadas)

Figura 2

Dificultades cognitivas



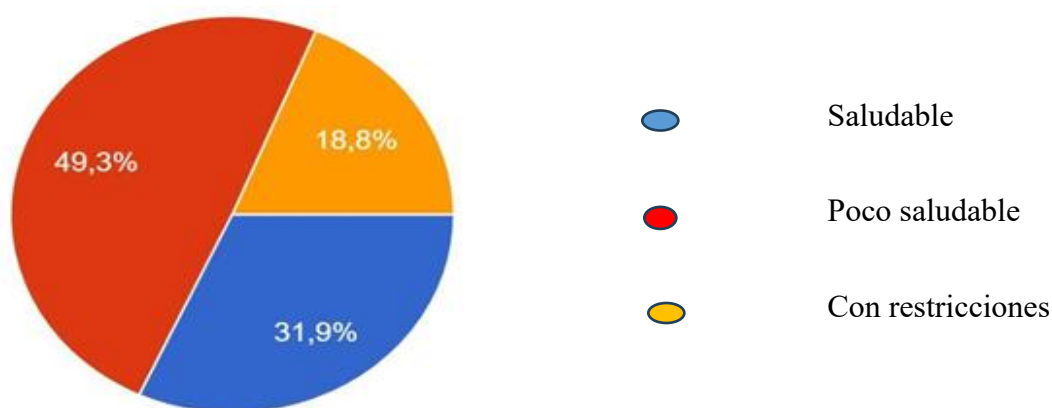
Fuente. Autoría Propia

Descripción: Esta gráfica ilustra un número significativo donde el (50) % de los padres de familia y cuidadores, identifica problemas en la atención y la memoria de sus hijos. Esto sugiere la necesidad de reforzar estas áreas a través de estrategias pedagógicas y nutricionales. Dado que la alimentación influye en el desarrollo cognitivo, es clave analizar si la dieta de los niños está contribuyendo a estas dificultades o si existen otros factores asociados.

¿Cómo describiría la alimentación de su hijo/a?

Figura 3

Descripción alimentaria



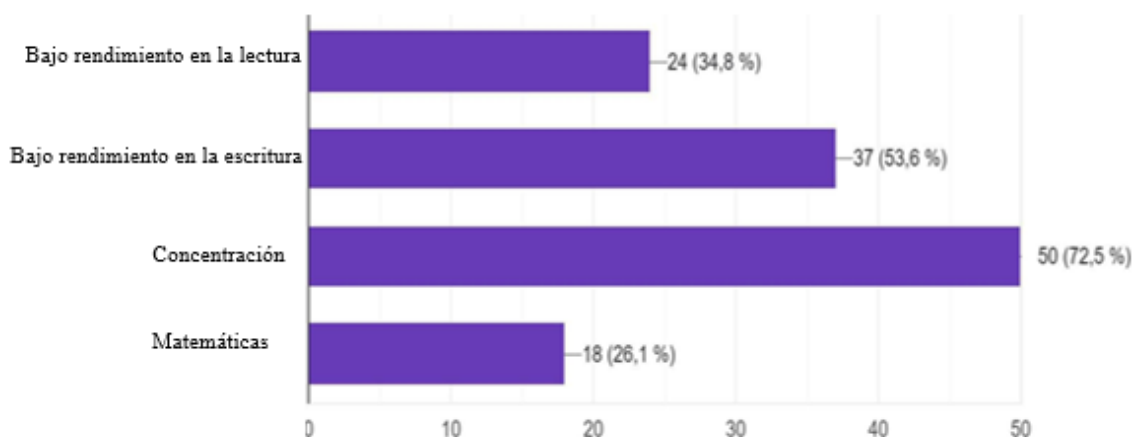
Fuente. Autoría Propia

Descripción: Este gráfico pone en evidencia que el 49% de los padres de familia y cuidadores, considera que la alimentación de sus hijos es poco saludable, lo que podría estar afectando su rendimiento académico. Un 31% de los encuestados (padres de familia y cuidadores) cree que su alimentación es saludable, mientras que un 18% de los encuestados (padres de familia y cuidadores) menciona restricciones alimenticias. Estos datos muestran la importancia de intervenir con programas de educación alimentaria para mejorar los hábitos alimenticios y la calidad de la dieta infantil.

¿Ha observado que su hijo/a presenta alguna dificultad en el desarrollo de las habilidades cognitivas?

Figura 4

Dificultad en el desarrollo de las habilidades cognitivas



Fuente. Autoría Propia

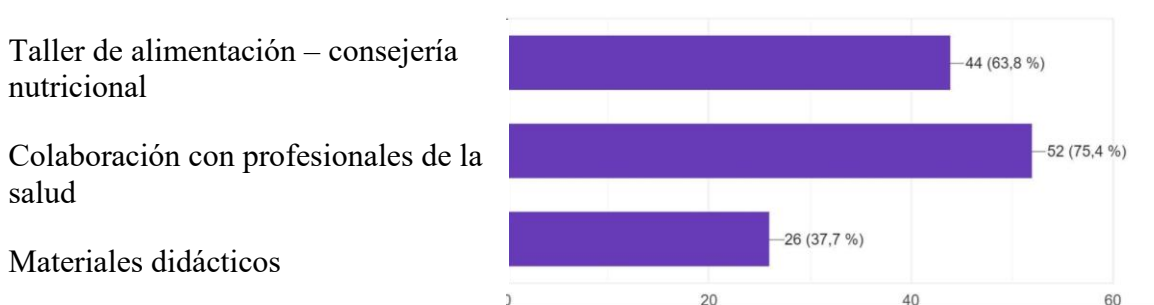
Descripción: Teniendo en cuenta los resultados de la pregunta ¿Ha observado que su hijo/a presenta alguna dificultad en el desarrollo de las habilidades cognitivas? Se evidencia que un 50% de los niños tiene dificultades con la concentración, lo que aparentemente está relacionado con la alimentación. Además, el 37% de los niños y niñas, presenta bajo rendimiento en la escritura, el 24% de los niños y niñas, tienen bajo rendimiento en la lectura y el 18% de los niños restantes, no se les facilita las matemáticas. La relación entre una mala alimentación y problemas en la comprensión y coordinación motriz es un aspecto clave a considerar en futuras intervenciones educativas y nutricionales. Datos que evidencian la relación entre una mala alimentación y cómo ésta incide en la concentración, atención y memoria, por lo tanto, podría

estar afectando las habilidades y desarrollo cognitivo de los niños y niñas de transición del colegio Alfonso Reyes Echandía -Bosa.

¿Qué tipo de apoyo o recursos considera necesarios para mejorar la alimentación y el desarrollo cognitivo de su hijo/a?

Figura 5

Apoyo o recursos para el mejoramiento de la alimentación y el desarrollo cognitivo



Fuente. Autoría Propia

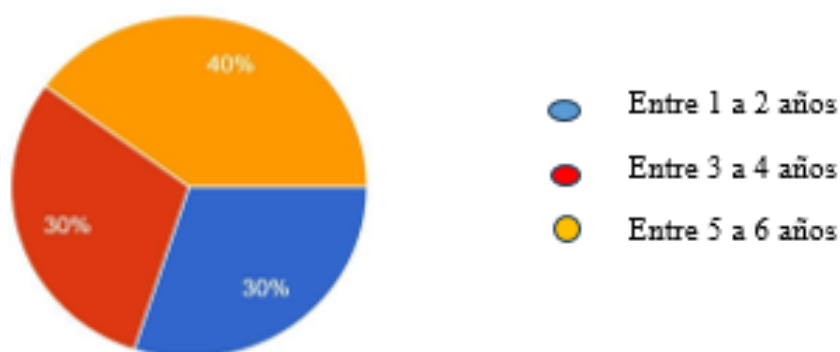
Descripción: Esta gráfica refleja que un 52% de los padres de familia y cuidadores, considera que necesitan más apoyo de profesionales de la salud para mejorar la alimentación de sus hijos. Un 44% de los encuestados padres de familia y cuidadores, cree que los talleres sobre alimentación sana serían beneficiosos, y un 26% de los docentes encuestados, menciona la necesidad de materiales didácticos. Esto indica una demanda clara de herramientas y orientación para mejorar los hábitos alimenticios y, con ello, las habilidades cognitivas.

Resultado de las encuestas en Gráfica docentes

¿Cuántos años de experiencia tiene como docente de primera infancia?

Figura 6

Experiencia de los docentes



Fuente. Autoría Propia

Descripción: En la gráfica se revela, que un 40% de los docentes encuestados tiene experiencia de más de 5 años de experiencia, lo que significa que sus observaciones sobre la relación entre alimentación y aprendizaje están respaldadas por una trayectoria profesional sólida. Su perspectiva puede aportar información valiosa sobre cómo los hábitos alimenticios afectan o potencializan el desarrollo de habilidades cognitivas en los niños y niñas.

¿Qué aspectos específicos ha observado entre el proceso de aprendizaje y los hábitos alimenticios?

Figura 7

¿Qué aspectos específicos ha observado entre el proceso de aprendizaje y los hábitos alimenticios?



Fuente. Autoría Propia

Descripción: Este gráfico deja ver que el 90% de los niños y niñas de transición muestran bajo nivel de atención, memoria, lenguaje y aprendizaje. Según los resultados de la encuesta, los docentes han notado un impacto directo de la alimentación en la capacidad de atención, memoria y habilidades cognitivas de los niños y niñas. Los docentes identificaron patrones recurrentes entre los estudiantes con una dieta poco saludable y dificultades en las habilidades cognitivas en mención.

Este instrumento permitió recopilar algunos elementos claves a tener en cuenta con la alimentación saludable de los niños y niñas del colegio Alfonso Reyes Echandía -Bosa, pero también da unas pistas u orienta en cuáles son esos elementos que se deben fortalecer.

Resultados

Considerando el análisis anterior de los datos del proceso de investigación, se presenta una propuesta enfocada en mejorar los hábitos alimenticios y fortalecer habilidades cognitivas en niñas y niños de transición del Colegio Alfonso Reyes Echandía en Bogotá. Se destaca la importancia de una alimentación equilibrada para el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar, señalando que los hábitos alimenticios poco saludables son un problema de salud pública en Colombia.

Los resultados del proyecto de investigación se basan en encuestas realizadas a padres de familia, cuidadores y docentes, así como en dinámicas participativas que involucran a la comunidad educativa en general. Se observó una correlación entre alimentación saludable y un mejor desempeño académico, sugiriendo que los estudiantes que consumen frutas, verduras y granos, tienden a tener un rendimiento académico mayor que aquellos que consumen alimentos procesados y altos en azúcar.

Además, se menciona la alta incidencia en inseguridad alimentaria en los hogares, con un alto consumo de alimentos procesados y un bajo consumo de alimentos saludables, se identificaron falencias y necesidades sobre una alimentación balanceada

afectando la capacidad de los niños y las niñas para aprender y desarrollarse adecuadamente. La propuesta no solo busca mejorar la alimentación de los niños y niñas de transición, sino también crear conciencia sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables y sostenibles, involucrando a padres de familia, cuidadores, docentes y estudiantes. Se establecieron actividades en forma gradual, por medio de dinámicas en el aula utilizando recursos y materiales didácticos, gamificación, dando paso a una forma innovadora de desarrollar

las clases con herramientas didácticas que facilitaron la enseñanza aprendizaje de una forma interactiva y acogedoras, orientadas para desarrollar y potencializar su parte cognitiva durante la clase por medio del uso de diferentes aplicaciones tanto para los estudiantes como para los docentes. Este análisis sugiere que la implementación de las estrategias educativas y prácticas alimentarias adecuadas pueden tener un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y de habilidades cognitivas de los niños y niñas del grado transición.

Es importante resaltar, que el aprendizaje activo permitió fomentar otras formas para que los niños percibieran y se relacionarán con los alimentos. Al combinar experiencias prácticas, sensoriales y participativas, se creó un entorno propicio para el aprendizaje significativo, donde los niños no sólo comprendieron la importancia de una alimentación saludable, sino que también desarrollaron un gusto auténtico por alimentos nutritivos y sostenibles. Este enfoque integral no solo mejora su bienestar actual, sino que sienta las bases para una vida más saludable y consciente en el futuro.

En la fase de implementación, se desarrollaron actividades didácticas logrando capacitar 44 padres de familia, 22 cuidadores y 66 estudiantes de grado transición, mediante la realización de cuatro talleres presenciales con actividades lúdicas, fundamentados en estrategias de aprendizaje activo, como la gamificación y la realización de dos talleres interactivos, los cuales fueron eficaces para fomentar la formación de hábitos alimenticios saludables en los padres y estudiantes. Estas metodologías innovadoras transformaron el proceso educativo tradicional en una experiencia dinámica y participativa, donde los padres, cuidadores y niños no solo reciben información, sino que la interiorizan a través de experiencias prácticas y recreativas. Por ejemplo, la gamificación facilitó el aprendizaje sobre nutrición balanceada mediante retos y juegos educativos que incentivaron el compromiso y la curiosidad de los niños. Por su parte, los

talleres interactivos permitieron a los padres, cuidadores y estudiantes conocer los beneficios de una alimentación saludable, identificar distintos nutrientes y comprender la relación directa entre su dieta y su bienestar físico y mental.

Las observaciones en el aula evidenciaron un incremento en el interés y motivación de los estudiantes con relación a la curiosidad por probar nuevos alimentos y aprender sobre su origen y beneficios. Asimismo, utilizando la estimulación sensorial para el aprendizaje, el cual jugó un papel crucial en la activación y en el desarrollo de las habilidades cognitivas ayudándoles a explorar objetos con las manos, escuchar diferentes sonidos, observar imágenes y olores, todo contribuyendo a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades cognitivas esenciales, como la atención, la memoria y la resolución de problemas, a través del aprendizaje colaborativo y la participación activa. Un aspecto clave fue la participación activa de los padres y cuidadores en estas dinámicas educativas, (talleres y charlas informativas) donde se evidenció la sensibilización en fortalecer los hábitos en la alimentación saludable promovieron la incorporación de estos en la rutina diaria del hogar. Esta colaboración entre la escuela, la familia y los cuidadores generó un impacto positivo en la adopción de mejores prácticas alimenticias, consolidando una base sólida para el desarrollo integral de los estudiantes.

Mediante observación directa, se evidenció que los padres de familia y cuidadores hicieron un cambio significativo empacando alimentos saludables en las loncheras de los niños y niñas, incluyendo opciones más balanceadas en la alimentación. Este enfoque progresivo ha facilitado la aceptación del cambio y ha fomentado una mayor conciencia entre los estudiantes y sus familias sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Además, se observó un aumento en el consumo de agua, especialmente durante actividades físicas, lo que evidencia un impacto positivo en los hábitos de hidratación.

En Paralelo, se llevaron a cabo actividades coordinadas con los profesionales encargados del programa de alimentación escolar de la Secretaría de Educación (PAE) del Distrito Capital. Estas actividades incluyeron la recopilación de sugerencias provenientes de la comunidad educativa y la participación en la investigación. Como resultado, se han introducido mejoras en el menú del desayuno escolar, incorporando alimentos variados y nutritivos como frutas frescas, jugos naturales, tortillas de maíz, pollo en salsa, carne desmechada, huevos con tomate y cebolla, y caldo de costilla, entre otros. Estos cambios no solo enriquecen la calidad nutricional de las comidas, sino que también diversifican los sabores ofrecidos a los estudiantes.

Así mismo, en colaboración con un aliado estratégico dedicado a los alimentos encargado de implementar el PAE en el colegio, se realizó una capacitación titulada "*Desperdicios Cero*", dirigida a los niños y niñas de grado transición. El objetivo de esta actividad fue generar conciencia sobre la importancia de consumir los alimentos en su totalidad y reducir los desperdicios en el comedor escolar. Esta iniciativa no solo contribuye al fortalecimiento de los hábitos alimenticios, sino que también promueve valores relacionados con la sostenibilidad y el respeto por los recursos disponibles.

Estos esfuerzos conjuntos entre la comunidad educativa, las entidades externas demuestran el impacto positivo y tangible de las intervenciones implementadas, consolidando prácticas alimentarias sostenibles y saludables en los estudiantes y sus familias.

La implementación del proyecto de investigación permitió sensibilizar a padres, cuidadores, niños, niñas y la comunidad educativa en general sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada y reducir el consumo de alimentos procesados.

Los talleres ofrecieron herramientas prácticas para comparar los costos y beneficios de consumir frutas y verduras de temporada frente a productos ultra procesados, como gaseosas y paquetes. Ejemplo, se realizó un análisis económico que evidenció cuántas frutas serían necesarias para cumplir la misma función que una gaseosa en una sobremesa, destacando los beneficios nutricionales y económicos de esta elección.

Adicionalmente, desde el comedor escolar se introdujeron nuevos sabores al paladar de los niños y niñas, lo que promovió la aceptación de alimentos saludables. Esto despertó la conciencia de los padres de familia y cuidadores sobre la importancia de proporcionar una dieta adecuada durante la primera infancia, etapa crucial para el desarrollo de procesos cerebrales, físicos, cognitivos y sociales. Una alimentación balanceada fomenta el desarrollo de habilidades como la resolución de problemas cotidianos, la escucha activa, la comunicación efectiva con pares y adultos, y la adquisición de competencias básicas como la lectura y escritura. Asimismo, se observó que los niños y niñas de transición que modificaron sus hábitos alimenticios lograron mejoras significativas en sus habilidades cognitivas. Este cambio también se evidenció en las actividades físicas guiadas por las maestras, donde los niños mostraron mayor energía y disposición al participar en dinámicas como bailes, ejercicios con aros, colchonetas y actividades de equilibrio.

Finalmente, se concluye que los múltiples factores trabajados a lo largo de este proyecto han sentado las bases para su sostenibilidad en el tiempo. La continua capacitación y el fortalecimiento de las prácticas alimenticias saludables en la comunidad educativa aseguran un modelo replicable para otras instituciones educativas.

Hallazgos

Como se observa a lo largo de la investigación, se evidencia que los hábitos alimenticios tienen una influencia directa y significativa en el desarrollo cognitivo y el desempeño académico de los niños y las niñas del grado transición del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Localidad de Bosa, Bogotá. Los hallazgos obtenidos a partir de las encuestas aplicadas a padres, cuidadores y docentes, así como las observaciones en el aula, permiten establecer una correlación clara entre alimentación inadecuada y dificultades en las funciones cognitivas esenciales, tales como la atención, la memoria y el aprendizaje. Por un lado, los padres y cuidadores consideran que la alimentación de sus hijos es poco saludable, mientras que, por otro lado, algunos otros reportan dificultades de concentración en los niños y las niñas.

En relación con lo que afirma Cusco, N. (2010) en la “Guía alimentaria saludable” “La alimentación consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias. La alimentación es en definitiva un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria fraccionarse a lo largo del día de acuerdo con su hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, es por eso un proceso voluntario” Pág. 21

Los resultados indican que los hábitos alimenticios en el hogar influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Específicamente, el consumo elevado de alimentos procesados y carentes de nutrientes, sumado a la identificación del contenido alimenticio de las

loncheras, evidencia una falta de conocimientos sobre prácticas alimenticias saludables y su impacto en el desarrollo infantil.

Los hallazgos respaldan las afirmaciones de los docentes, quienes coinciden con las teorías que plantean una relación directa entre los hábitos alimenticios y las funciones cognitivas en niños y niñas, puesto que una alimentación adecuada nutre y favorece el desarrollo cerebral.

Las dificultades derivadas de una nutrición deficiente en niños y niñas se manifiestan sutilmente en áreas que requieren una concentración sostenida, particularmente en las dimensiones cognitivas donde se observan desafíos en los procesos lógicos y comunicativos los cuales se reflejan en la lectura y la escritura. Esta observación se alinea con estudios que señalan la desnutrición o la malnutrición como factores limitantes de las capacidades cognitivas, impactando de forma adversa el desempeño académico de los estudiantes.

Los datos obtenidos en la bitácora de campo y en el informe nutricional evidenciaron que los niños y las niñas en riesgo de desnutrición severa presentaron bajo rendimiento académico. Estos hallazgos coinciden con los planteamientos de la FAO (2024) y UNICEF (2023), los cuales hablan sobre cómo la desnutrición impacta de manera negativa en el desarrollo cerebral, afectando las habilidades cognitivas y socioemocionales de los niños y niñas. Los resultados de esta investigación coinciden con los estudios de Cabeza Salgado (2016) y Benavides Bellorín y Salgado García (2017), quienes demostraron que una dieta balanceada influye positivamente en el desarrollo cognitivo y la atención de los niños y niñas. Adicionalmente, los enfoques metodológicos basados en el constructivismo Piaget (2009) y el aprendizaje activo Bonwell y Eison (1991) destacan la efectividad de estrategias educativas y prácticas y participativas para enseñar hábitos saludables en la primera infancia, facilitando aprendizaje significativo. Es importante reconocer que factores externos, como las condiciones socioeconómicas de las

familias y el acceso limitado a alimentos nutritivos, pudieron haber influido en los resultados obtenidos. De igual manera, la participación variable de los padres y cuidadores en las actividades propuestas pudo haber limitado el alcance y la sostenibilidad de los aprendizajes.

En conclusión, esta investigación evidencia, que los hábitos alimenticios tienen una influencia directa y significativa en el desarrollo cognitivo y el desempeño académico de los niños y niñas del grado transición del Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Bogotá Localidad de Bosa. Los hallazgos obtenidos a partir de las encuestas aplicadas a padres cuidadores y docentes, así como de las observaciones en el aula, permiten establecer una correlación clara entre una alimentación inadecuada y dificultades en las funciones cognitivas esenciales, tales como la atención, la memoria y el aprendizaje. A continuación, se destacan los resultados obtenidos y el impacto de la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo y académico de los niños y niñas.

En cuanto a los datos de los padres y cuidadores, las encuestas revelan que consideran la alimentación de sus hijos es poco saludable y algunos reportaron dificultades de concentración en los niños. Estos resultados indican que los hábitos alimentarios en el hogar influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. El consumo elevado de alimentos procesados y carentes de nutrientes, identificado en las loncheras analizadas, sugiere una falta de conocimientos sobre prácticas alimenticias saludables y su impacto en el desarrollo infantil.

Dentro de este contexto, es fundamental reconocer el rol de los padres y cuidadores como agentes primarios en la formación de hábitos alimentarios saludables. Sus prácticas alimenticias, rutinas y elecciones no solo impactan el bienestar físico de los niños, sino que también determinan su desarrollo cognitivo y emocional. Estrategias como ofrecer alimentos variados y nutritivos, crear entornos accesibles y atractivos para su consumo de los alimentos saludables e

involucrar a los niños en la preparación de comidas, pueden facilitar la adopción de hábitos sostenibles y mejorar su desempeño en el aula.

Respecto a la percepción de los docentes, los hallazgos son contundentes: los refieren que los niños presentan bajos niveles de atención, memoria y aprendizaje, lo que confirma la relación directa entre los hábitos alimentarios y las funciones cognitivas. Las dificultades se evidencian con mayor intensidad en asignaturas que demandan concentración prolongada, como matemáticas y lectura. Esta percepción coincide con estudios que señalan la desnutrición o malnutrición como factores que limitan las capacidades cognitivas, afectando negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

En relación con la nutrición y desarrollo cognitivo, los datos obtenidos en las bitácoras de campo y en el informe nutricional evidenciaron que los estudiantes en riesgo de desnutrición o con desnutrición severa presentaron bajo rendimiento académico. Estos hallazgos coinciden con los planteamientos de la FAO (2024) y UNICEF (2023), que subrayan cómo la desnutrición crónica impacta de manera negativa el desarrollo cerebral, afectando las habilidades cognitivas y socioemocionales de los niños.

Al realizar un análisis comparativo de estudios anteriores: Los resultados de esta investigación coinciden con los estudios de Cabezas Salgado (2016) y Benavides Bellorín y Salgado García (2017), quienes demostraron que una dieta balanceada influye positivamente en el desarrollo cognitivo y la atención en los estudiantes. Además, los enfoques metodológicos basados en el constructivismo (Piaget, 2009) y el aprendizaje activo (Bonwell y Eison, 1991) destacan la efectividad de estrategias educativas prácticas y participativas para enseñar hábitos saludables en la primera infancia, facilitando aprendizajes significativos.

Finalmente, en cuanto a las limitaciones de la investigación, es importante reconocer que factores externos, como las condiciones socioeconómicas de las familias y el acceso limitado a alimentos nutritivos, pudieron haber influido en los resultados obtenidos. Asimismo, la participación variable de los padres en las actividades propuestas pudo haber limitado el alcance y la sostenibilidad de los aprendizajes.

Conclusiones

Las conclusiones derivadas de esta investigación subrayan la efectividad del aprendizaje activo como una herramienta poderosa para transformar los hábitos alimenticios en niños de transición. Esta investigación confirma la estrecha relación entre la alimentación saludable y el desarrollo de habilidades cognitivas, se evidencia que los estudiantes con dietas balanceadas presentan mayor concentración y mejores habilidades socioemocionales en comparación con aquellos que consumen alimentos ultra procesados y con alto contenido de azúcar.

Las actividades lúdicas y participativas facilitaron la comprensión de conceptos nutricionales para promover cambios positivos en los hábitos alimenticios de la comunidad educativa. De igual forma, la implementación de estrategias didácticas basadas en el aprendizaje activo demostró ser una herramienta útil para sensibilizar a estudiantes, padres y cuidadores sobre la importancia de la alimentación saludable.

Uno de los logros más significativos de este estudio fue la modificación de las loncheras escolares, incorporándose alimentos más nutritivos. Esto también permitió una mayor aceptación de frutas y verduras entre los niños, lo que sugiere que la educación nutricional tiene un impacto positivo en la selección de alimentos. Asimismo, se resalta la importancia del trabajo colaborativo entre la comunidad educativa y las entidades distritales, como el Programa de Alimentación Escolar (PAE), para garantizar una oferta alimentaria más variada y equilibrada en los comedores escolares.

No obstante, persisten desafíos en la promoción de una cultura alimentaria saludable, por lo cual es necesario fortalecer las políticas públicas que garanticen el acceso a alimentos

nutritivos en las comunidades más vulnerables y promover la capacitación continua de docentes, familias y cuidadores en temas de nutrición infantil.

La evidencia recopilada en esta investigación demuestra que una propuesta didáctica basada en el aprendizaje activo tiene un impacto positivo en la formación de hábitos alimenticios saludables y, en consecuencia, en el desarrollo cognitivo de los niños. No obstante, es necesario fortalecer la formación continua de padres y cuidadores para asegurar la sostenibilidad de estas prácticas a largo plazo, con el fin de lograr un entorno educativo y familiar comprometido con el bienestar integral de los estudiantes.

La implementación de estrategias de aprendizaje activo resultó en la mejora significativa en los hábitos alimenticios de los niños y niñas de transición, evidenciándose en el consumo de alimentos como las frutas, las verduras. En las loncheras se disminuyó el consumo de alimentos procesados y gaseosas, y aumentó el consumo de agua o jugos hechos en casa.

La participación activa de los niños y niñas de transición en el proceso de aprendizaje generó mayor interés y motivación para aprender sobre alimentación saludable, participaban a través de las preguntas y comentaban qué habían comido la noche anterior, qué desayunaron, cuáles son los nuevos alimentos que han comprado en casa.

El trabajo que se realizó entre padres, cuidadores, docentes, niños y niñas de transición fue fundamental para el éxito de la propuesta de investigación. El trabajo conjunto permitió a través del proyecto de aula, crear un ambiente enriquecido, propicio que puede sostenerse en el tiempo.

Los talleres de cocina al inicio del proceso permitieron a padres de familia, cuidadores, niños y niñas de transición experimentar de manera directa la preparación de alimentos saludables y la vinculación de nuevos sabores a la dieta.

Los juegos educativos interactivos resultaron ser herramientas efectivas para reforzar los conocimientos adquiridos y fomentar el aprendizaje colaborativo.

Esta investigación reveló y puso a disposición de la comunidad académica cómo una mala alimentación en la primera infancia afecta gravemente el desarrollo físico y mental de los niños, situación que trae consigo problemas que no se pueden revertir, afectando su desempeño escolar, salud mental y productividad en el futuro. Las consecuencias más importantes a corto, mediano y largo plazo de no llevar una alimentación saludable durante la primera infancia pueden ser: la desnutrición crónica y aguda afectando el desarrollo del cerebro en las partes que controlan la memoria, el aprendizaje, la atención y el lenguaje. Además, este escenario reduce el coeficiente intelectual (CI), genera problemas de comportamiento social, produce alteraciones emocionales y disminuye el rendimiento en las pruebas de habilidades cognitivas. También aumenta la probabilidad de tener problemas de aprendizaje, como la dislexia y la discalculia.

Poner en marcha estrategias didácticas por medio del aprendizaje activo fue una herramienta poderosa y transformadora para fomentar hábitos alimenticios saludables en los padres y los niños, permitiendo que el proceso educativo fuera más allá de la simple transmisión de conocimientos. Al involucrar a los padres, cuidadores y niños en la elección de ingredientes, se generó una experiencia práctica y significativa, contribuyendo al desarrollo de la autonomía en sus decisiones alimentarias, estableciendo una conexión y planificación en la adopción de hábitos saludables a largo plazo.

Así mismo, nos planteamos la siguiente pregunta ¿Cuál ha sido el aprendizaje en este viaje? De igual modo, este trabajo de investigación nos da cuenta de que el rol docente no es solo una transmisión de conocimiento, sino que también implica velar por la seguridad alimentaria de los niños y las niñas.

¿Por qué es importante hablar de seguridad alimentaria en la primera infancia?

La seguridad alimentaria en la primera infancia es una inversión crucial en el futuro de los niños y de la sociedad en general. Fundamentalmente, es crucial para el desarrollo óptimo en los primeros años de vida, ya que es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo cerebral una nutrición adecuada es esencial para que los niños alcancen su máximo potencial físico y cognitivo. Por lo tanto, la carencia de nutrientes esenciales puede causar retrasos en el desarrollo, problemas de aprendizaje y dificultades de comportamiento.

Por tal motivo, una alimentación deficiente debilita el sistema inmunológico, haciendo a los niños más susceptibles a enfermedades infecciosas. La malnutrición puede tener consecuencias a largo plazo, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y enfermedades cardiovasculares. Es por eso por lo que la prevención de la malnutrición garantiza una seguridad alimentaria para que los niños tengan acceso a alimentos nutritivos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades. Los niños bien nutridos tienen más probabilidades de tener un desarrollo cognitivo más saludable, un buen rendimiento escolar, obtener mejores empleos y contribuir al desarrollo de sus comunidades.

De igual forma, esta investigación deja la puerta abierta para que se analice el proceso de implementación de una metodología de aprendizaje activo, donde se incluyen las familias y la

comunidad educativa, con el fin de fomentar prácticas alimentarias que favorezcan el desempeño escolar y el aprendizaje en los niños y niñas.

Finalmente, esta investigación sienta las bases para futuras intervenciones pedagógicas que integren la alimentación saludable como un eje transversal del aprendizaje. La incorporación de estrategias innovadoras en el aula y en el hogar contribuirá al bienestar integral de los niños y niñas, impactando positivamente su desarrollo físico, emocional y cognitivo a largo plazo.

Recomendaciones

La institución educativa debería incluir la actualización permanente y creación de nuevas estrategias de enseñanza sobre alimentación, a través de talleres, juegos, canciones y aplicaciones interactivas para fomentar hábitos de la alimentación saludable con el fin de mejorar el desempeño escolar de los niños en el colegio.

Continuar desarrollando la temática de alimentación saludable en el colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. Localidad Bosa - Bogotá, para seguir mejorando el rendimiento académico en la educación inicial, para ello es necesario involucrar numerosas áreas del conocimiento.

La investigación implementada que surgió por iniciativa de maestros y profesionales en psicología, dejan consideraciones para que en colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D Bogotá Localidad de Bosa, continúen indagando la relación que existe entre los hábitos alimenticios de los niños desde sus casas, con el desempeño académico. Por lo tanto, plantea la posibilidad extender y realizar más estudios en otros grados escolares, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas; propósito que debe contar con la participación de los padres, los cuales deben aportar información sobre los hábitos de alimentación y las dificultades en atención, memorización, lenguaje y el aprendizaje de sus hijos en casa.

Ampliando el alcance de la propuesta, se debe incorporar el uso de las TIC, a través de plataformas digitales, aplicaciones y redes sociales para crear contenido atractivo y accesible para los niños, niñas, padres de familia, crear un blog escolar donde se comparta información sobre alimentación saludable, las ventajas de esta, y la incidencia de la sana alimentación en el desarrollo de habilidades cognitivas.

Continuar con la vinculación de la comunidad educativa, a través de la organización de eventos como ferias de la salud, talleres dirigidos a padres de familia y cuidadores, concursos de cocina saludable donde participen los niños, niñas, familias y la comunidad educativa.

Establecer alianzas con el Hospital Villa Javier de Bosa San Pedro, donde se pueda tener acompañamiento de nutricionista, para que se desarrollen talleres con padres, cuidadores sobre la importancia de alimentarse adecuadamente y cómo afectan los procesos cognitivos en los niños y niñas de transición.

La evaluación en grado transición se debe realizar de manera trimestral a través de la observación directa, revisando los “diarios de alimentación” realizando las sugerencias pertinentes conforme a lo aprendido en los talleres recibidos, También es importante documentar las experiencias exitosas y lecciones aprendidas.

La activación de experiencias sensoriales a través de actividades prácticas, como cocineritos fomenta una relación positiva y duradera con los alimentos saludables. Se observó una mejora significativa en el consumo de frutas y verduras, así como la disminución en la ingesta de alimentos procesados y bebidas azucaradas, lo que demuestra el impacto directo de esta metodología en la elección de alimentos. La participación activa de los niños, padres, cuidadores y docentes creó un entorno de aprendizaje colaborativo que fortaleció la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Además, se evidenció la importancia de la educación continua para padres y cuidadores, asegurando la sostenibilidad de estas prácticas a largo plazo.

La investigación también destaca las graves consecuencias de la mala alimentación en la primera infancia, incluyendo el impacto negativo en el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar.

Una de las características más valiosas del aprendizaje activo es la activación de las experiencias sensoriales. Cuando los niños interactúan directamente con los alimentos mediante actividades que les permiten tocar, oler, saborear y observar, no solo estimulan sus sentidos, sino que también construyen una relación afectiva y cognitiva con los alimentos. Esta experiencia multisensorial es fundamental para facilitar la aceptación y el disfrute de una mayor variedad de opciones saludables, eliminando barreras como el rechazo a probar alimentos nuevos o desconocidos. Por ejemplo, a través de actividades prácticas como plantar un huerto escolar o casero, los niños pueden comprender de manera concreta el proceso de cultivo de frutas y verduras, valorando el tiempo y esfuerzo que implica su producción. Esta conexión directa con la tierra y los alimentos despierta su curiosidad natural, lo que incrementa el interés por probar lo que han ayudado a cultivar. Asimismo, preparar recetas simples y saludables les proporciona la oportunidad de ver cómo los ingredientes frescos y naturales se transforman en platos deliciosos y nutritivos, fomentando una relación positiva con la cocina y la alimentación.

Finalmente, se abren las puertas a futuras investigaciones que exploren la implementación de metodologías de aprendizaje activo en contextos más amplios, involucrando familias y comunidades educativas para promover prácticas alimentarias que mejoren el desempeño escolar y el aprendizaje infantil.

Referencias

- Abadeano Sanipatin, C. E., Mosquera Guilcapi, M. D. J., Coello Viñán, J. E., & Coello Viñán, B. E. (2019). *Alimentación saludable en preescolares: Un tema de interés para la salud pública*. *Revista Eugenio Espejo*, 13(1), 72–87.
- Benavides Bellorín, R., & Estela Salgado García, F. (2017). Estrategias metodológicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios desde las Ciencias Naturales en las y los estudiantes de séptimo grado A del turno matutino en el colegio SOS Hermann Gmeiner de la ciudad de Estelí, durante el II semestre del año 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua].
- Blas, M. (2024, abril 15). *Fomentando hábitos saludables en niños: Importancia y estrategias*. Los Nidos. <https://losnidos.es/otros/promocion-de-habitos-saludables-en-la-ninez/>
- Carrero, C., Oróstegui, M., Ruiz, L., & Barros, D. (2018). Anemia infantil: Desarrollo cognitivo y rendimiento académico. *Revista*, 374, 411–426.
- Colegio Alfonso Reyes Echandía I.E.D. (2022). *Agenda escolar y Proyecto Educativo Institucional (PEI) 2024*. <https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-04/1.%20Agenda%20escolar%202022%20Final-2.pdf>
- Correa, G. V. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Universidad de Antioquia.
- Cusco, N. (2010). *Guía alimentaria saludable*. Editorial Pacífico.
- DANE. (2022). Boletín técnico: Inseguridad alimentaria. Encuesta Nacional de Calidad de Vida – ECV. Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES).

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/NotaEstadistica-FIES-DANE-FAO.pdf>

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5.^a ed.). SAGE Publications.

Diamond, A. (2023). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135–168.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011821>

Emeiro, J. (2016). Teoría sociocultural del aprendizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional: Influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en poblaciones del Oriente venezolano [Tesis doctoral, Universidad de Córdoba].

<http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/13380/2016000001402.pdf>

Estébanez, P. (2001). *Teoría de la educación* (3.^a ed.). Trillas.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Estado mundial de la infancia 2019.

<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). Informe sobre nutrición infantil 2021. UNICEF.

https://www.unicef.org/media/107236/file/_Fed_to_Fail_-_BRIEF-SPANISH-Final.pdf

FAO. (2024). *Nutrición*. <https://www.fao.org/nutrition/es/>

FAO. (2024). *FAO en Colombia: Las cifras del hambre se mantienen persistentemente altas por tres años consecutivos*. <https://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/es/c/1708009/>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill.

Iglesias, Á., Panells, E., & Molina, J. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. *Retos*, 36, 167–173.

<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66873>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (s.f.). *Educación alimentaria y nutricional*.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

Jacqueline Cabezas Salgado, M. (2016). Estudio de la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños de la Escuela Mariscal Sucre de la Comunidad de Santo Domingo N.º 1, parroquia Ayora, cantón Cayambe, provincia de Pichincha en el año lectivo 2014-2015 [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].

Lipina, S. (2016). *Pobre cerebro*. Siglo XXI Editores.

Los Nidos. (2024, abril 15). Fomentando hábitos saludables en niños: Importancia y estrategias.

<https://losnidos.es/otros/promocion-de-habitos-saludables-en-la-ninez/>

MARIA, A. G. L., YOLANI, B. B. W., YADIRA, P. R. C., & JOHANA, R. A. (2015). Proyecto de aula “Jugando aprendo valores” como estrategia para fortalecer los valores en los niños y niñas de preescolar 1 del hogar infantil Jairo Aníbal niño [Trabajo de investigación].

Merchán-Villafuerte, K. M., Sánchez-Pijal, K. D., & Toala-Pincay, M. G. (2024). Impacto de la desnutrición en el desarrollo infantil de América Latina: Implicaciones para la salud y el desarrollo integral. *MQRInvestigar*, 8(1), 3566–3586.

<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3566-3586>

Mujica Cortés, F. L. (2016). Alimentación y su influencia en el aprendizaje. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7860830>

Olivares, M., & Walter, T. (2004). Causas y consecuencias de la deficiencia de hierro. *Revista Chilena de Nutrición*.

Organización de los Estados Americanos & Banco Mundial. (s.f.). Los efectos de la desnutrición: Una amenaza para el desarrollo. <https://www.oas.org/udse/dit2/por-que/nutricion.aspx>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2024). Nutrición. <https://www.fao.org/nutrition/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2024). FAO en Colombia. Las cifras del hambre se mantienen persistentemente altas por tres años consecutivos, mientras se agravan las crisis mundiales: Informe de la ONU. <https://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/es/c/1708009/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023). Salud y educación. <https://www.unesco.org/es/health-education/nutrition>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Empujoncitos para promover una alimentación saludable en las escuelas: Documento orientativo*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/362047/9789240054547-spa.pdf>

Piaget, J. (2009). Uso de la teoría de Piaget en la educación nutricional de preescolares. *Revista de Nutrición*, 22 (6), 779–788. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600012>

Piaget, J. (1936). *The origin of intelligence in the child*. Routledge.

Ruíz Fernández, N. A. (2005). Deficiencia de hierro y función cognitiva en la edad escolar y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, 68 (4), 186–198. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=367935531007>

Sandoval, C. (2003, septiembre 7). En el comer está el aprendizaje. *El Tiempo*.

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>

Sánchez Serra, R. (2006). Revisión: Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 12(1), 25–31.

<https://www.researchgate.net/publication/283632249>

Shonkoff, J. P., & Colleagues. (2017). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academies Press.

Shore, A. N. (2003). Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development. W. W. Norton & Company.

Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6), 199–213. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.tb06674.x>

UNICEF. (2019). *Estado mundial de la infancia 2019: Para cada niño, alimentos y nutrición*.

<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

UNICEF. (s.f.). Para cada infancia: La nutrición en la primera infancia. Prevención de la malnutrición en bebés y niños y niñas de corta edad. <https://www.unicef.org/es/nutricion-primera-infancia>

UNICEF. (2019). Para cada niño: Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

UNICEF. (2021). *¿Una alimentación para el fracaso? Informe sobre nutrición infantil 2021*.

<https://www.unicef.org/guatemala/media/4071/file/Resumen:%20%C2%BFUna%20alimentaci%C3%B3n%20para%20el%20fracaso?.pdf>

Varela Arévalo, M. T., Tenorio Banguero, Á. X., & Duarte Alarcón, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22 (3), 183–192.

Vargas Grajales, M. J. (2023). La alimentación saludable como base del desarrollo infantil: Una estrategia pedagógica con niños de preescolar del Colegio Bilingüe José Max León [Tesis de maestría, Universidad de La Sabana].