

**Estrategias lúdicas para una alimentación saludable en grado primero del Colegio**

**Adventista de Vista Hermosa**

Jessica Lizeth Rey Velásquez

Yaritza Alejandra Novoa Velásquez

Asesor:

Liliana Mileta Andrade Gallego

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

## Resumen

Este documento es producto de un trabajo de investigación formativa, presentada como opción de grado, donde se desarrolló una intervención educativa de carácter investigativa. La investigación se llevó a cabo en el colegio adventista de Vista Hermosa meta, con estudiantes de 5 a 6 años del grado primero. El objetivo general consistió en fortalecer la adopción de hábitos de alimentación saludables en los estudiantes de grado primero del Colegio Adventista de Vista Hermosa (Meta) mediante el uso de actividades lúdico- pedagógicas durante el segundo semestre del 2025. Durante este proceso se implementó un enfoque cualitativo que permitió planificar, estructurar y ejecutar Actividades lúdico pedagógicas con el fin de promover hábitos de alimentación sanos y balanceados, en este sentido los resultados muestran que con ayuda de las estrategias lúdicas se integra de mejor manera, la participación activa, la exploración, la motivación y la interacción, logrando cambios significativos en la conducta y las diversas percepciones que tienen los estudiantes frente a los alimentos que consumen y el impacto positivo o negativo que se derivan de estas prácticas diarias; la implementación de la lúdica es un recurso didáctico importante para sensibilizar y fortalecer el pensamiento, la elección crítica y consiente en edades tempranas sobre el hábito del buen comer, para propender aprendizajes representativos que favorezcan la calidad de vida, el óptimo desarrollo, la buena salud y el buen aprendizaje a corto mediano y largo plazo.

***Palabras clave:*** Lúdica, alimentación, participación, pedagogía, niños.

### **Abstract**

This document is the product of a formative research project, presented as a graduation option, in which an educational intervention of an investigative nature was developed. The research was carried out at the Vista Hermosa Adventist School in Meta, with 5- to 6-year-old first-grade students. The overall objective was to strengthen the adoption of healthy eating habits among first-grade students at the Vista Hermosa Adventist School (Meta) through the use of play-based learning activities during the second semester of 2025. During this process, a qualitative approach was implemented that allowed for the planning, structuring, and execution of playful and educational activities in order to promote healthy and balanced eating habits. In this sense, the results show that with the help of playful strategies, active participation, exploration, motivation, and interaction are better integrated, achieving significant changes in the behavior and the various perceptions that students have regarding the foods they consume, and the positive or negative impact derived from these daily practices. Therefore, the implementation of play-based learning is an important educational resource for raising awareness and strengthening critical and conscious thinking and choices in early childhood regarding healthy eating habits. This fosters meaningful learning experiences that promote quality of life, optimal development, good health, and effective learning in the short, medium, and long term.

***Keywords:*** Play, food, participation, pedagogy, Children.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Caracterización .....	8
Planteamiento del Problema .....	9
Pregunta de Investigación .....	10
Objetivos .....	11
Objetivo General .....	11
Objetivos Específicos.....	11
Marcos de Referencia .....	12
Referentes Conceptuales .....	12
Referentes Teóricos .....	13
Referentes Técnicos .....	16
Referentes Éticos.....	18
Herramientas y Métodos .....	20
Enfoque y Tipo de Estudio .....	20
Unidad de Análisis .....	20
Técnicas para la Recolección de Datos .....	20
Categorías para el Análisis de Datos.....	21
Resultados .....	24
Acercamiento de la Población a la Variable.....	24

	5
Experimentación .....	25
Identificación de Variaciones .....	27
Análisis y Discusión .....	31
Conclusiones .....	35
Referencias Bibliográficas .....	38
Apéndices.....	41
Apéndice A Muestras de investigación .....	41

## Introducción

Actualmente, es importante hacer énfasis en cómo se alimentan los niños y cómo las familias y los colegios son actores esenciales en la promoción de hábitos y prácticas alimentarias sanas y nutritivas, entendiendo que esta influencia ejerce un impacto significativamente en la calidad de vida y desarrollo integral de la infancia. En este sentido, esta afirmación se presenta como tema de investigación, haciendo gran relevancia en “el fomento y sensibilización sobre la adopción de hábitos y prácticas alimentarias saludables en el entorno educativo objeto de estudio”. Con el fin de proporcionar nuevas metodologías educativas e innovadoras y transformadoras, se busca movilizar valiosos conocimientos y aprendizajes para que permitan integrar una educación más significativa, pertinente y ajustada atendiendo a necesidades actuales educativas que emergen en el entorno actualmente.

La investigación es la estrategia para conocer y actuar, permitiendo a los seres humanos adaptarse mejor a la realidad social, cultural y natural que los rodea, así como ampliar sus posibilidades de intervención y transformación positiva de esa realidad. (Zapata, 2005, p. 5) desde una perspectiva la escuela se convierta en un escenario privilegiado para comprender y transformar prácticas alimentarias, especialmente en los primeros años de vida, donde se consolidan hábitos que influirán en la salud presente y futura de los niños.

En esta misma línea, las estrategias lúdicas juegan un papel importante durante este proceso ya que brindan recursos eficaces y motivadores para el aprendizaje, logrando cambios e influencia positiva en la toma de decisiones sobre el buen comer. El juego, al ser una actividad natural e inherente en la infancia, facilita la comprensión de conceptos y permite evidenciar experiencias que fortalecen la formación de hábitos saludables desde la práctica y el disfrute, a la vez, este trabajo es una base pedagógica influyente, creativa e innovadora, que destaca el

diseño de estrategias de acción eficientes, para favorecer el intercambio de saberes y experiencias en pro de una niñez más sana, saludable y comprometida con la vida, la salud, la formación y el óptimo desarrollo físico e intelectual.

De igual forma, este trabajo se constituye en una base pedagógica influyente, creativa e innovadora, que destaca el diseño de estrategias de acción eficientes para favorecer el intercambio de saberes y experiencias. Su propósito es promover una niñez más sana, saludable y comprometida con la vida, la formación y el óptimo desarrollo físico, emocional y cognitivo. A través de la lúdica y la reflexión guiada, se pretende que los estudiantes no solo reconozcan cuáles alimentos son saludables, sino que comprendan la importancia de incorporarlos habitualmente en su dieta y en la de su familia.

Finalmente, esta investigación cobra pertinencia al reconocer la necesidad urgente de fortalecer la educación alimentaria como un componente esencial de la formación integral. En un contexto donde el consumo de alimentos ultra procesados ha aumentado considerablemente y donde muchos niños desconocen los efectos de una mala alimentación, este proyecto busca generar conciencia, promover la adopción de hábitos sanos y aportar al bienestar y a la calidad de vida desde edades tempranas.

## **Caracterización**

La investigación se lleva a cabo con estudiantes del grado primero del colegio adventista, ubicado en la zona urbana del municipio de Vista Hermosa, Meta. El grupo seleccionado está integrado por 15 niños y niñas en edades de 5 a 6 años de grado primero, provenientes de composiciones familiares de estratos bajos y medios, siendo un factor que afecta el acceso a alimentos nutritivos y saludables.

Las familias propenden principalmente de la agricultura, ganadería, comercio local, trabajos informales, generando inestabilidad laboral y sustento seguro a los hogares para poder alimentarse de forma correcta; además de los impactos negativos que provoca la violencia, el desplazamiento, el poco apoyo local y gubernamental al sector agrícola, campesino y microempresarial, limita un acceso constante de alimentos frescos y precios bajos.

Estas realidades crean barreras para que los niños puedan acceder a una alimentación sana y equilibrada; por ello es importante implementar actividades lúdico-pedagógicas significativas y vivenciales en donde las actividades rectoras y las TIC sean eje central en torno al fomento de la adopción de hábitos alimentarios sanos y seguros en la primera infancia, ya que desde edades tempranas se solidifican procesos cognitivos y aprendizajes significativos que perdurarán y transfigurarán a lo largo de la vida.

## **Planteamiento del Problema**

En el Colegio Adventista de Vista Hermosa, los estudiantes presentan importantes fortalezas en su proceso de aprendizaje: participan activamente en las actividades lúdicas, muestran interés por las dinámicas grupales y demuestran disposición para explorar, crear y aprender a través del juego. Estas capacidades representan un recurso valioso para la mediación pedagógica. Sin embargo, a pesar de estas fortalezas, los niños y niñas no están adoptando prácticas de alimentación saludable.

Se observa que gran parte de los estudiantes consumen diariamente alimentos altos en azúcares y productos ultra procesados que no cumplen con los estándares nutricionales y de salud recomendados para su edad y desarrollo. Estos alimentos en su mayoría son los que traen desde sus hogares y también los que adquieren en la cooperativa de la institución, situación que afecta negativamente su vida y desarrollo integral.

Aunque el colegio ha implementado algunas actividades de concientización para promover el consumo de frutas diariamente, aun no se han generado cambios significativos por parte de los estudiantes, demostrando que el trabajo educativo desarrollado no ha logrado influir de manera eficiente en la transformación de estas costumbres alimenticias.

Ante esta situación, se hace necesario buscar alternativas pedagógicas que permitan a los niños comprender, desde su propia experiencia, la importancia de alimentarse de manera adecuada. Considerando su participación activa, su motivación ante el juego y su gusto por las actividades prácticas, planteando la implementación de talleres lúdico-pedagógicos como método para fomentar hábitos alimenticios saludables.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo fortalecer la adopción de hábitos de alimentación saludables en los estudiantes de grado primero del Colegio Adventista de Vista Hermosa (Meta) mediante el uso de actividades lúdico-pedagógicas durante el segundo semestre del 2025?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Fortalecer la adopción de hábitos de alimentación saludables en los estudiantes de grado primero del Colegio Adventista de Vista Hermosa (Meta) mediante el uso de actividades lúdico-pedagógicas durante el segundo semestre del 2025.

### **Objetivos Específicos**

Explorar el acercamiento de los estudiantes del grado primero del colegio adventista a actividades lúdicas sobre prácticas alimentarias saludables.

Implementar actividades lúdico-pedagógicas que permitan mejorar las prácticas alimentarias saludables en los estudiantes del grado primero.

Analizar los cambios en el descubrimiento de intereses de prácticas alimentarias saludables en los estudiantes del grado primero después de la implementación de actividades lúdico-pedagógicas.

## Marcos de Referencia

### Referentes Conceptuales

Para profundizar en el proceso de alimentación saludable, el aprendizaje significativo se convierte en referente conceptual mediante el cual los estudiantes adquieren nuevos conocimientos en base a lo ya relacionan o conocen. El aprendizaje dentro del propósito de investigación se enmarca en la causa-acción-efecto para adquirir el conocimiento, siendo un mecanismo cognitivo que permite la integración del saber y la toma de conciencia en nuevas prácticas y acciones de forma comprometida, sensible y real (Manobanda, 2025).

La influencia de hábitos alimenticios de forma incorrecta en el entorno escolar ha venido provocando una ola de problemas en el desarrollo, rendimiento escolar, concentración y desempeño de los estudiantes del grado primero del colegio adventista, por lo que se hace necesario prestar atención a como se alimentan los niños, articulando un trabajo pedagógico entre la familia y la escuela para transformar esta situación en oportunidades, desde la implementación y promoción de hábitos seguros y balanceados como herramienta de cambio y garantía del derecho a una alimentación segura y sana en la infancia.

Siendo así, la alimentación saludable es un pilar fundamental para la vida humana y va en concordancia con la propuesta de investigación en aras de transformar hábitos de alimentación, este referente explica conceptos claves para poder mantener una dieta equilibrada y balanceada, integrando en gran medida el consumo de frutas, verduras, alimentos ricos en nutrientes, proteínas y minerales, mejorando la nutrición de la infancia y la forma actual de alimentarse, incentivando la reducción en el consumo de alimentos bajos en nutrientes, comestibles altos en azúcares y sodio como: dulces, gaseosas, empaquetados, etc..  
Comprendiendo que no aportan ningún beneficio en la conservación de un cuerpo y una mente

sana en etapas tempranas y futuras, por ello se hace necesario la implementación de actividades lúdicas para poder abordar de forma eficaz el problema.

Así mismo la actividad lúdica explica como el juego cumple un papel fundamental para mantener la atención, la concentración y la cooperación, permitiendo que los estudiantes puedan transformar e interactuar con diversas concepciones de forma divertida e interactiva. Cabe precisar que el juego lúdico es base fundamental para este proyecto, concibiendo este término como una actividad física en la que se obtiene satisfacción y diversión, fortaleciendo así el lenguaje y la comunicación personal e interpersonal (Aguilar, 2015).

En este sentido las actividades lúdicas se convierten en eje central para el aprendizaje donde los niños en la interacción con los materiales didácticos, la observación, el dialogo, el compartir con otros, el consumo de frutas, la identificación de alimentos beneficiosos y no beneficiosos, logran mantener la motivación y el cambio de comportamientos desde la conciencia y el sentir crítico. Por ello la acción lúdica se convierte en una estrategia pedagógica importante para el conocimiento desarrollándose de forma innata en el cuerpo humano, estimulando la creatividad, la motivación y el disfrute de los nuevos aprendizajes y concepciones (Moreno et. al., 2017).

### **Referentes Teóricos**

En la etapa inicial de 5 y 6 años, es un periodo crítico en el fomento de hábitos saludables, entendiendo que estos cimientos son esenciales para la vida y desarrollo a corto, mediano y largo plazo, por lo que la nutrición correcta se convierte en un paso significativo para asegurar el crecimiento, el desarrollo físico, mental, cognitivo y social. Por este motivo la mala alimentación en los diversos entornos en que emergen los niños se han convertido en un gran reto, ya que existe una sociedad donde las familias aún no se concientizan sobre lo que comen o

no se le presta mayor relevancia al tema, así mismo la creciente publicidad engañosa frente a los alimentos ultra procesados y dañinos para la salud a la que acceden todas las personas y que son las que replican con los niños, se convierten en hábitos diarios, también la falta de sensibilización y de trabajo articulado en los entornos escolares para promover espacios de participación en el fomento de hábitos saludables son escasos o reducidos, dando prioridad al aprendizaje de matemáticas, español, sociales etc. Pero poco se logra armonizar cambios en la nutrición para propender mejores avances en todos los ámbitos de desarrollo del cuerpo y la mente y que van de la mano en la forma correcta de alimentarse.

En esta medida, las actividades lúdicas y el aprendizaje significativo juegan un rol esencial en la transformación del saber, como el desarrollo de habilidades y capacidades, en la adquisición de una alimentación más sana, nutritiva y segura. Por ello la creación de ambientes estimulantes, diversos, enriquecidos y el diseño de planeaciones con un fin educativo claro, promueve e integra el aprendizaje significativo de forma lúdica, potenciando el desarrollo armónico e integral de la infancia en su actuar y pensar del buen comer (Iglesias et. al., 2023).

Así mismo, el proyecto está enfocado bajo la teoría de actividades lúdicas, donde se enmarca como una estrategia que ayudará a lograr cambios importantes en la toma de decisiones y elección de los alimentos que consumen con regularidad para mejorar la recepción de la información, la expresión y la coordinación motora fina y gruesa.

Por ello, la lúdica y el uso de juegos didácticos se convierten en una estrategia invaluable porque facilita la comprensión, la participación, la exploración, la motivación, el aprendizaje autónomo – colectivo, además de contribuir al desarrollo de capacidades y habilidades motoras. Por esto se convierte en la base de la propuesta investigativa y de acción, con el objetivo de

instruir en hábitos de alimentación saludable de forma divertida y recreativa (Aristega et. al., 2015).

Otro referente que sustenta esta investigación es la repercusión y la necesidad de reconocer la buena alimentación como eje principal para que el cuerpo humano funcione bien y pueda adquirir los nutrientes y minerales esenciales para lograr calidad de vida, buena salud y un óptimo desempeño de los estudiantes. La alimentación ideal es aquella que se da por medio del aprovechamiento de minerales y nutrimentos de los diferentes alimentos, dando paso a un mejor desarrollo del cerebro y de todas las funciones cognitivas (Fernández, 2024). En concordancia con la problemática identificada, se hace necesario integrar planeaciones pedagógicas creativas y eficaces para mejorar hábitos alimenticios y la percepción de los estudiantes en la interacción con las comidas.

Por otro lado, la propuesta investigativa se sustenta desde una problemática real y la puesta en marcha de un plan de acción por medio de estrategias lúdicas, lo cual despierta la curiosidad, el pensamiento y el razonamiento de los estudiantes durante todo el proceso.

Así mismo, las actividades lúdicas han sido una herramienta valiosa en el proceso porque permiten acercar a los estudiantes de forma amena y significativa al conocimiento y al aprendizaje a través de la interacción, la cooperación, el interés y la estimulación. La lúdica se convierte en un aliado importante para compaginar los espacios y momentos de esparcimiento – socialización, logrando un óptimo desarrollo integral y aprendizaje de los estudiantes (Raga, 2024).

Es importante comprender que la familia y la escuela son actores esenciales en la promoción de hábitos saludables en los estudiantes, lo que va en concordancia con el plan lúdico, ya que con esta intervención formativa busca transformar la vida misma, alcanzando mejoras en

la autoestima, mejor rendimiento escolar, concentración, un buen peso, la prevención de enfermedades leves y crónicas, y el fortalecimiento de un sistema inmunológico fuerte.

Por consiguiente, se hace necesario refutar la necesidad de integrar una alimentación sana en los entornos escolares y familiares, en aras de transformar la vida y el buen desarrollo físico, social, cognitivo y emocional de los estudiantes.

### **Referentes Técnicos**

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar cuenta con el Conpes 113 de 2008, que estableció la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que tiene como objetivo garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad.

Por ende, el Ministerio de Salud y Protección estableció en la Ley 1355 de 2009, art. 4, que los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, en base a las diversas características culturales. A la vez, UNICEF Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS). Esta guía ofrece diez pasos prácticos para garantizar una alimentación adecuada en los primeros años de vida, etapa crítica para el desarrollo físico y cognitivo. Enfatiza que las decisiones alimentarias tomadas en esta etapa influyen en los hábitos alimentarios a lo largo de toda la vida.

### **Referentes Legales**

Frente a este panorama, el Estado colombiano ha reconocido la importancia de garantizar el derecho a la alimentación adecuada mediante la formulación de políticas y leyes específicas que van en concordancia con los fines pedagógicos del proyecto.

El Ministerio de Salud y Protección Social Minsalud cuenta con la Ley 2120 de 2021, establece medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles. En el art. 9, señala la obligación de promover espacios educativos que fortalezcan la alimentación balanceada, el consumo de frutas, verduras y productos locales. Además, dispone la implementación de campañas pedagógicas dirigidas a la comunidad escolar para fomentar hábitos saludables, garantizar el acceso a agua potable y promover el uso del etiquetado nutricional como herramienta de información.

Así mismo, la Ley 1804 de 2016, conocida como la Ley de Primera Infancia, reconoce la seguridad alimentaria y nutricional como eje fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas desde la gestación hasta los seis años. En su artículo 4, se establece que las acciones estatales deben promover hábitos alimentarios saludables en las familias, valorando las prácticas culturales y culinarias propias, con el fin de mejorar la salud, prevenir enfermedades y garantizar el derecho a una nutrición adecuada.

En este sentido, tanto la política de primera infancia como las disposiciones de la Ley 2120 se articulan en torno a la construcción de una sociedad más consciente, en la que la alimentación es entendida no solo como una necesidad biológica, sino como un derecho fundamental para alcanzar el bienestar y el desarrollo integral de la niñez.

También la Constitución Política de Colombia en el artículo 44 indica cuáles son los derechos fundamentales de los niños; dentro de ellos encontramos la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

Por consiguiente, teniendo en cuenta el artículo 44, podemos evidenciar que es importante que en los colegios y en los hogares integren la enseñanza sobre alimentación saludable con estrategias recreativas, favoreciendo la adquisición de conocimientos y formación de hábitos saludables desde la infancia como mecanismo de protección integral, asegurando el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo.

### **Referentes Éticos**

El desarrollo de esta investigación se fundamentó en principios éticos que garantizan el respeto, la protección y el bienestar de los estudiantes participantes, considerando que se trata de una población infantil entre 5 y 6 años. En primer lugar, se aplicó el principio de respeto por la dignidad y la identidad de los niños, evitando el uso de nombres propios o información que permitiera su identificación. Los registros fotográficos y las observaciones fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y de análisis pedagógico.

Asimismo, se tuvo en cuenta el principio de consentimiento informado, mediante la autorización de la institución educativa y de los acudientes. Aunque los niños no firman documentos legales, se respetó su asentimiento, permitiendo que participaran de manera voluntaria y sin presiones. Durante todas las actividades se preservó la confidencialidad, garantizando la protección de la información recopilada.

El principio de no maleficencia orientó el diseño de las actividades lúdico-pedagógicas, asegurando que estas no representaran ningún riesgo físico o emocional para los estudiantes.

Paralelamente, se promovió la beneficencia, procurando que cada experiencia aportara a su desarrollo integral, fomentando aprendizajes significativos relacionados con la alimentación saludable.

Al igual, se respetaron los principios de justicia y equidad, asegurando que todos los niños tuvieran las mismas oportunidades de participar y expresarse, así como el principio de honestidad investigativa, presentando los resultados de manera transparente y fiel a las evidencias observadas durante el proceso

## **Herramientas y Métodos**

### **Enfoque y Tipo de Estudio**

La investigación es de carácter metodológico cualitativo, ya que permite realizar un estudio detallado por medio de diferentes técnicas cualitativas como entrevistas, observación y aplicación de estrategias lúdico-pedagógicas, esto con el fin de interpretar fenómenos, significados, comportamientos y experiencias de la unidad de análisis.

También busca identificar la percepciones de los estudiantes del grado primero del colegio adventista de Vista Hermosa, Meta frente a como se alimentan, como se relacionan con los alimentos, como interactúan entre sí, cómo se comportan, reaccionan, participan y expresan de forma verbal o no verbal frente a las variables disponibles, este estudio posibilita observar, describir y valorar de forma directa el impacto que tienen las diferentes estrategias lúdico-pedagógicas en los niños produciendo información significativa para el posterior análisis y descripción de fenómenos, este enfoque resulta adecuado para este proyecto porque permite una profundización en la comprensión del acontecimiento ,apreciar la influencia de experiencias pedagógicas en formación de hábitos alimenticios saludables y generar propuestas innovadoras y que sean aplicables en el campo de la educación .

### **Unidad de Análisis**

El grupo de análisis son 15 estudiantes del grado primero del colegio adventista de Vista Hermosa, Meta, entre 5 y 6 años, identificando sus posturas y actitudes frente al tipo de alimentación adoptada.

### **Técnicas para la Recolección de Datos**

En el objetivo uno se utilizó la Técnica de observación donde se aplicó una observación directa en el aula para registrar las actitudes, comportamientos e intereses de los estudiantes con

la actividad inicial la cual se ubicó dentro de salón dos bowls uno con frutas y el segundo con alimentos ultra procesados, la idea de esta actividad pedagógica es que los niños tomen uno de los alimentos y observar y registrar mediante fotografías su afinidad con estos alimentos.

En el objetivo dos se aplicará la técnica de observación directa en el aula donde se implementará una actividad pedagógica de intervención taller educativo sobre hábitos de alimentación con ayuda de recurso audiovisual, para registrar sus expresiones y las acotaciones que realicen se van a tomar través de diario de campo la participación activa, los saberes previos, el desempeño, la armonía con los recursos dispuestos, las percepciones y actitudes durante las actividades lúdico-didácticas

En el objetivo tres se implementará un análisis comparativo para evaluar los comportamientos, preferencias y actitudes iniciales de los estudiantes con las posteriores percepciones, actitudes, expresiones, gustos y cambios con el nuevo conocimiento adquirido, para la aplicación de esta técnica se realizará un juego de roles donde los niños van elaborar un plato saludable con fichas educativas de alimentos saludables y bajo la pregunta ¿cómo elaborarías un plato saludable?, en esta última fase se busca comparar, analizar y evaluar los conocimientos adquiridos.

### **Categorías para el Análisis de Datos**

La categoría uno se realiza como un reconocimiento inicial de los hábitos y prácticas alimenticias de los niños por medio de la guía de observación, en concordancia con los gustos y preferencias alimentarias de forma inicial en los estudiantes. Este primer objetivo se implementa con esta técnica para realizar una observación profunda acerca de los gustos alimenticios de los niños, registrando sus comportamientos y preferencias al momento de elegir cómo alimentarse, qué consideran nutritivo y qué no.

En esta ampliación se busca resaltar que la observación no solo permitió identificar la inclinación inmediata hacia alimentos dulces o procesados, sino también comprender las razones emocionales, sociales y cotidianas que influyen en dicha elección. De esta manera, esta categoría se convierte en un punto de partida diagnóstico que orienta la planificación pedagógica, ya que permite determinar con mayor precisión cómo deberá ser la implementación de las actividades lúdicas y las actividades complementarias que nutran el conocimiento de los niños acerca de una alimentación saludable.

Asimismo, esta categoría reconoce que el proceso inicial es clave para comprender el nivel de conciencia de los estudiantes frente a la alimentación, permitiendo ubicar sus saberes previos, sus ideas erróneas y sus motivaciones internas. Todo esto facilita una intervención más pertinente, contextualizada y coherente con las necesidades detectadas en el grupo.

La categoría dos se basa en el desarrollo de hábitos saludables mediante la implementación de actividades pedagógicas y lúdicas para transformar la manera en que los niños se alimentan. Se registra la información por medio de la guía de observación directa para registrar el desempeño y el componente actitudinal de los estudiantes. Estas actividades buscan que los niños transformen su concepto erróneo de la alimentación y logren reconocer los alimentos que aportan nutrientes a su cuerpo.

Ampliando esta idea, se destaca que durante esta fase los niños no solo identifican qué alimentos son saludables, sino que también analizan situaciones cotidianas que enfrentan dentro de sus hogares y su entorno escolar. Esto les permite moldear sus hábitos y los de su familia desde una práctica lúdica en el aula de clase, fortaleciendo su autonomía y criterio. Con ayuda de las TIC, se busca hacer entender a los niños qué consecuencias tiene la mala alimentación para

su edad y cómo elegir alimentos que nutren su cuerpo les beneficia tanto en la salud como en su desarrollo integral.

De esta manera, esta categoría no solo implica observar cambios en el comportamiento, sino reconocer cómo las experiencias vivenciales y significativas generan reflexión, conciencia y motivación interna para mejorar sus decisiones alimentarias dentro y fuera del aula.

La categoría tres se centra en la valoración del aprendizaje sobre prácticas alimenticias mediante un análisis crítico y comparativo entre lo que reconocían los niños inicialmente y los aprendizajes adquiridos después de la intervención. A través de la guía de observación se registra lo que sucedió al inicio, lo que fue surgiendo durante el proceso y lo que se logró transformar.

En esta ampliación se resalta que esta categoría permite evidenciar de manera clara si las actividades lograron transformar el conocimiento, las percepciones y la perspectiva que tienen los niños del grado primero sobre la alimentación saludable. La valoración se realiza con la elaboración del plato saludable didáctico, donde los niños interactúan con alimentos sanos y no sanos y, desde esta elaboración, se identifica cómo construyen su plato, qué alimentos consideran esenciales, cuáles recomiendan consumir en menor cantidad y cómo justifican sus elecciones.

Además, esta fase final del análisis permite comprender si los niños lograron integrar conceptos nutricionales, si desarrollaron sentido crítico y si aplican los aprendizajes de manera autónoma. Se convierte en un momento clave para evaluar si la intervención generó cambios reales, sostenibles y coherentes con los objetivos planteados en el proyecto.

A su vez, esta categoría refleja el grado de interiorización del aprendizaje, mostrando si los estudiantes lograron comprender qué es una dieta balanceada, qué aporta cada alimento al organismo y cómo tomar decisiones saludables de manera consciente, tanto para ellos como para su familia.

## Resultados

### Acercamiento de la Población a la Variable

En primera medida el predominio de hábitos alimentarios dañinos en los estudiantes dio paso a la integración de una estrategia pedagógica mediada por la observación directa de forma crítica y analítica, con el fin de validar una problemática real y latente que propende un trabajo práctico mediado por la exploración libre y sistemática de los resultados.

Al principio, se buscó identificar el nivel de acercamiento y las percepciones que los estudiantes del grado primero, con edades entre 5 y 6 años, tenían frente a la alimentación saludable. Para ello, se desarrolló una actividad exploratoria basada en la observación directa, en la cual se presentaron dos bandejas ubicadas en la entrada del aula: una con golosinas y otra con frutas frescas. La dinámica no fue anunciada como actividad pedagógica, sino como un momento natural de ingreso al salón, con el propósito de observar comportamientos espontáneos y reconocer los saberes previos de los niños.

Después, uno a uno los estudiantes ingresaron y escogieron libremente el alimento de su preferencia. Durante esta selección se evidenció una clara inclinación por los dulces: de los 15

participantes, 12 eligieron golosinas y únicamente 3 optaron por frutas. Los niños expresaron con entusiasmo frases como “¡ay, ¡qué rico!, un cariñito, Teacher, ¿de a cuántos puedo tomar?, no pasa nada que tome un dulce, Teacher, cojo un dulce porque ayer comí fruta”, acompañadas de sonrisas y gestos de alegría que reflejaban su preferencia por este tipo de alimentos. La mayoría de los niños, después de su elección, con un movimiento suave levantaban la cabeza y nos miraban para saber si les íbamos a decir algo. Algunas justificaciones también permitieron comprender su razonamiento; por ejemplo, varios comentaron que en casa no les permitían comer muchos dulces, por lo que querían aprovechar la oportunidad.

También, se evidenciaron concepciones erróneas sobre lo que significa alimentarse de manera saludable. Un caso particular ocurrió cuando se pidió a los niños que levantaran la mano quienes habían elegido fruta. Una niña alzó una bolsa de *trululús* con forma de banano y afirmó con seguridad que ella había tomado fruta “porque tiene forma de banano”. Este ejemplo permite identificar cómo, a esta edad, los niños asocian el concepto de “fruta” con la apariencia externa, más que con sus propiedades nutricionales.

Sin embargo, estas actitudes iniciales son fundamentales para comprender el punto de partida de la población estudiada. La preferencia marcada por los alimentos dulces demuestra que los hábitos saludables aún no están interiorizados, y que la elección alimentaria se basa principalmente en el gusto inmediato y el placer sensorial antes que en criterios nutricionales. Asimismo, la confusión sobre qué alimentos son saludables evidencia la necesidad de fortalecer procesos de educación alimentaria dentro del aula.

Finalmente, esta fase diagnóstica permitió reconocer que los estudiantes muestran motivación, espontaneidad y curiosidad frente a las actividades propuestas, lo cual es un punto de partida favorable para el desarrollo del proyecto. Los hallazgos obtenidos orientaron la planificación de las fases posteriores, enfocadas en promover la comprensión, valoración y práctica de hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdico-pedagógicas significativas. Esta observación inicial, como técnica de recolección de datos, fue clave para identificar los conocimientos previos, las creencias y las actitudes que posteriormente se buscará transformar a lo largo del proceso educativo.

## **Experimentación**

Durante la fase de experimentación se desarrollaron diversas actividades pedagógicas orientadas a fortalecer en los estudiantes del grado primero la comprensión y la importancia de

una alimentación saludable. Esta etapa tuvo como propósito observar cómo la variable influía en las percepciones, actitudes y comportamientos alimenticios de los niños, promoviendo una reflexión significativa en torno a sus hábitos cotidianos.

Después, la actividad se complementó con la proyección de un video educativo que presentaba la historia de un niño que no quería alimentarse adecuadamente y consumía únicamente dulces y comida chatarra. El recurso audiovisual generó sorpresa y reflexión entre los participantes, quienes comenzaron a comentar espontáneamente frases como: “Ese niño está enfermo por comer mal”, “No quiere hacerle caso a la mamá” o “Si come tanta chatarra, se cansa más”. Estas expresiones mostraron que los estudiantes comprendieron la relación entre una alimentación inadecuada y sus efectos negativos en la salud, evidenciando un avance en su capacidad de análisis y reflexión.

Por otro lado, se realizó una actividad de trabajo en equipo donde los niños clasificaron diferentes alimentos entre saludables y no saludables. Esta dinámica permitió observar cómo identificaban los alimentos según su apariencia, sus conocimientos previos y los nuevos conceptos aprendidos durante el taller. Aunque algunos mostraron confusiones iniciales —por ejemplo, creer que ciertos productos procesados eran saludables—, la guía pedagógica permitió corregir estas ideas y afianzar la información correcta.

Sin embargo, uno de los momentos más significativos ocurrió al finalizar la charla y el video: algunos estudiantes pidieron cambiar los dulces que habían tomado inicialmente por una fruta. Este gesto espontáneo se interpretó como un indicador temprano de reflexión y transformación en sus decisiones alimentarias, demostrando que la información recibida influyó positivamente en su forma de pensar.

Adicionalmente, se llevó a cabo la elaboración de un picadillo de frutas y una socialización grupal sobre cómo debe lucir un “plato saludable”. Los niños pudieron manipular, probar y conocer de cerca los alimentos naturales, lo cual fortaleció su interés y consolidó sus aprendizajes. Esta fase permitió evidenciar que los estudiantes no solo adquirieron nuevos conocimientos, sino que también comenzaron a mostrar cambios en sus actitudes y en la forma de hablar y decidir sobre la alimentación, destacando el impacto positivo de las estrategias lúdicas y pedagógicas implementadas.

En este sentido estos resultados de experimentación van en concordancia con lo que refieren algunos autores. Destacando que para poder encarar esta problemática y alcanzar una mejor aceptación de los alimentos sanos y nutritivos por parte de los estudiantes se requiere el diseño de estrategias lúdicas e interactivas, juegos, material didáctico y recursos audiovisuales para mejorar la comprensión y el afinamiento de los conceptos relacionados con la nutrición. (Herrera y Bolaño, 2024)

### **Identificación de Variaciones**

Al inicio del proceso, los estudiantes mostraban una marcada preferencia por los dulces y alimentos procesados. Durante la fase diagnóstica, 12 de los 15 niños eligieron golosinas en lugar de frutas, demostrando que su inclinación alimentaria estaba orientada principalmente por el gusto inmediato antes que por la conciencia nutricional. Sus expresiones y comportamientos iniciales evidenciaban desconocimiento sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y poca identificación de alimentos saludables.

Después de la intervención pedagógica, se evidenciaron cambios significativos en las actitudes, creencias y comportamientos de los estudiantes. Uno de los indicadores más importantes fue la transformación en la elección de alimentos: varios niños solicitaron cambiar

los dulces por frutas luego de observar el video y participar en la charla educativa. Este gesto espontáneo mostró una primera toma de conciencia y la disposición de modificar sus hábitos alimenticios.

Por otro lado, la actividad del “plato del buen comer” permitió observar variaciones profundas en la comprensión y clasificación de los alimentos. Durante esta dinámica, los estudiantes seleccionaron, recortaron y organizaron alimentos saludables y no saludables, representándolos de forma creativa. En comparación con la fase inicial, se notó que los niños identificaban con mayor precisión los alimentos que aportan al crecimiento, a la energía y al bienestar. Comentarios como “este alimento sí es saludable porque tiene vitaminas” o “este no va porque daña los dientes” evidenciaron una apropiación progresiva de los conceptos trabajados.

En el ámbito actitudinal, también se observaron cambios relevantes. Mientras al inicio predominaba la emoción por los alimentos dulces, después de la intervención los niños mostraron curiosidad y motivación por conocer más sobre las frutas, verduras y alimentos naturales. Manifestaron interés por probar nuevos alimentos, participaron activamente en la elaboración del picadillo de frutas y se mostraron orgullosos de presentar sus platos saludables. Estas actitudes reflejan un avance en la disposición hacia hábitos positivos y una comprensión más amplia de la relación entre la alimentación y la salud.

En comparación con las primeras observaciones, se evidenció además un fortalecimiento en las habilidades sociales y comunicativas durante las actividades grupales. Los estudiantes dialogaron, compartieron ideas, debieron negociar qué alimentos incluir en su plato y justificaron sus decisiones. Esto favoreció la expresión oral, la escucha activa y la participación colaborativa, aspectos clave para el desarrollo integral.

Como resultado, las variaciones encontradas muestran que las estrategias lúdico-pedagógicas aplicadas lograron cumplir con los objetivos del proyecto. Los estudiantes no solo comprendieron la importancia de una alimentación saludable, sino que comenzaron a integrar estos aprendizajes en sus decisiones alimentarias. Finalmente, los cambios observados permiten concluir que la intervención tuvo un impacto positivo en la formación de hábitos alimenticios y en la construcción de una conciencia nutricional adecuada para su edad, demostrando la efectividad del enfoque pedagógico implementado.

La transformación observada en los estudiantes no se produjo de manera espontánea, sino como resultado directo de las estrategias pedagógicas implementadas durante el proceso. Las actividades basadas en la lúdica, la experimentación y la participación activa favorecieron que los niños se involucraran de manera significativa en el aprendizaje. El uso de recursos visuales, como el video educativo, facilitó la comprensión sobre las consecuencias de una alimentación inadecuada, mientras que la elaboración del “plato saludable” permitió que los estudiantes aplicaran los conceptos aprendidos de forma concreta y práctica.

El cambio en sus actitudes y comportamientos puede explicarse porque las actividades promovieron la construcción de conocimiento desde la experiencia cercana a su realidad. Los niños no solo escucharon información, sino que manipularon alimentos, clasificaron opciones, debatieron con sus compañeros y reflexionaron sobre sus propias decisiones alimentarias. Este tipo de participación activa fortaleció la expresión libre, la toma de decisiones y la capacidad de justificar sus elecciones, contribuyendo a una comprensión más profunda del tema.

Así mismo, las dinámicas grupales fomentaron la interacción, el diálogo y la escucha, lo que aumentó la confianza de los estudiantes para expresar sus ideas. Este ambiente pedagógico seguro y motivador hizo posible que los niños se sintieran cómodos para reconocer errores, hacer

preguntas y modificar sus comportamientos sin temor a ser juzgados. Cabe destacar que las frases más comunes fueron “Profe, comer frutas nos ayuda a crecer sanos”, “Todos debemos comer frutas para crecer”, “El plato saludable me gustó”, “Las frutas son ricas”. Por último, los resultados obtenidos muestran que el cambio en la percepción y elección de alimentos saludables no solo responde a la transmisión de información, sino al diseño de experiencias educativas significativas, participativas y contextualizadas. Esto evidencia que las estrategias utilizadas fueron pertinentes y efectivas, logrando avances reales en la formación de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

Resultado importante que demuestra un trabajo eficiente en concordancia con lo que expresan algunos autores. La promoción de hábitos de alimentación saludable por medio de actividades lúdicas permite culminar la investigación participativa de una manera positiva, dando cumplimiento a los objetivos propuestos y promoviendo en los niños conciencia real sobre la importancia de replicar el buen comer en cada uno de los momentos de su vida y estudio.

(Ramírez et. al., 2019)

## **Análisis y Discusión**

En el desarrollo de esta investigación permitió analizar de manera profunda como los niños y niñas construyen interpretan y transforman sus hábitos alimentarios a partir de experiencias lúdicas, vivenciales y pedagógicas, en la implementación en efecto, revela que los niños llegaban al aula con conocimientos fragmentados y con muchas idea errónea sobre lo que significa alimentarse de una manera adecuada mostrando preferencia por alimentos poco saludables y bajo conocimiento sobre alimentación balanceada y nos distinguen entro alimentos naturales y procesados, esto coincide con lo planteado en el problema, Tras las actividades lúdico-pedagógicas, los participantes fueron adoptando nuevas posturas y preferencias, integrándose activamente en juegos y talleres prácticos, donde identificaron alimentos favorables y comprendieron la importancia de practicarlas en su diario vivir además generaron un impacto directo en la conducta, en la toma de decisiones y en la percepción que los niños tenían sobre los alimentos.

Durante este proceso de la implementación de las estrategias lúdico-pedagógicas se observó la motivación, participación activa y la forma de experimentar con los materiales dispuestos en el ambiente educativo si generan trasformaciones reales en la formar de pensar y actuar de los estudiantes, el análisis de las actitudes reflejo un cambio progresivo en su comportamiento pasando de elegir alimentos procesados y altos en azucares y después preferir frutas y elaborar un plato saludable, además los niños reconocieron, nombraron e interactuaron correctamente con los alimentos que favorecen su desarrollo integral, salud y aprendizaje, así mismo comprendieron las consecuencias negativas sobre el consumo de alimentos dañinos, pasaron de nombrar los alimentos o dar respuestas a decir “voy a decirle a mi mamá que me empaque frutas para estar saludable” “Las frutas ahora me gustan”, “la comida sana es rica”

los niños y niñas fueron el centro de atención y observación directa, analizando que adoptaban distintas posturas, actitudes y comportamientos en relación con las estrategias utilizadas, siendo así que su atención y participación se desarrolló de forma lúdica, crítica y significativa.

Este cambio confirma lo expuesto por Herrera y Bolaño (2024), quienes resaltan que el uso de recursos audiovisuales, dinámicas participativas y juegos didácticos facilita la comprensión de conceptos nutricionales y fortalece la formación de hábitos alimentarios. Los estudiantes no solo aprendieron qué alimentos eran saludables; también comprendieron el porqué, logrando relacionarlo con su bienestar físico, su energía y su crecimiento.

Sin embargo, este proceso de investigación permitió reconocer nuevas influencias en los estudiantes, incluyendo mayor interés por su nutrición, elaboración consciente de platos balanceados y la comprensión de los efectos positivos y negativos de estos. Por ello, los resultados confirman que las estrategias lúdicas favorecen la integración de nuevos y valiosos conocimientos, promoviendo aprendizaje significativo y hábitos saludables seguros, esto evidencia que el juego no fue solamente un recurso motivado, sino un medio para transformar la comprensión y el pensamiento crítico entorno a la nutrición.

Por lo tanto, los resultados indican que el desarrollo de las actividades lúdico-pedagógicas fue positivo porque se logró transformar las percepciones iniciales de los niños, dando un paso importante hacia el fomento del buen comer, entendiendo que el factor alimentario juega un papel esencial en la vida y desarrollo de la infancia; por ello, estos resultados dotan de sentido la educación alimentaria escolar porque para ello se hace necesario el consumo de alimentos ricos en vitaminas, minerales y nutrientes, favoreciendo la salud, desarrollo y aprendizaje a corto, mediano y largo plazo.

No obstante, la participación activa a través del juego despertó el interés, curiosidad y motivación de los participantes, obteniendo como resultado mejoras en sus actitudes, conductas y preferencias alimentarias en su entorno familiar y escolar. Así mismo, la integración de metodologías lúdicas y vivenciales favoreció la apropiación de nuevos conocimientos, la formación de hábitos saludables y el desarrollo integral de los niños, siendo una estrategia pertinente y replicable en diferentes escenarios educativos.

De hecho es importante discutir la influencia del hogar para que este proceso en la adquisición de hábitos alimenticios sanos y seguros sea más eficaz, por ello las familias tendrían que preocuparse en brindar alimentos sanos y frescos a los niños entendiendo que los niños se vinculan con los alimentos en gran medida con lo que se dispone y ofrece en casa, así mismo la escuela se convierte en fortalecedor de conocimientos para que los infantes adquieran información relevante sobre alimentos sanos y dañinos, habilidades que se podrán replicar en futuras tomas de decisiones, paso significativo que por medio de las estrategias pedagógicas implementadas dejaran implantada una semillita en la mente de los niños respondiendo de forma más acertada y consciente con los alimentos que se les ofrece o eligen.

Asimismo, el análisis permite concluir que la familia constituye un factor determinante en la construcción de hábitos saludables. Aunque los cambios en casa no fueron inmediatos, sí se observaron variaciones positivas, como la mejora en los contenidos de las loncheras y el creciente interés de los padres por apoyar el proceso desde el hogar. Este fenómeno coincide con lo establecido en la Ley 1804 de 2016 y la Ley 2120 de 2021, que resaltan el papel de los entornos familiares y educativos en la formación de estilos de vida saludable.

En este sentido, la discusión y análisis evidencia que las escuelas tienen un papel fundamental como espacio protector y promotor de hábitos de una vida saludables, no solo

desde lo académico, sino desde la construcción de experiencias significativas que conectan con la vida cotidiana de los niños, esta investigación confirma que la educación alimentaria no puede limitarse a la teoría sino que también requiere estrategias dinámicas, vivenciales y lúdicas que permiten a los estudiantes comprender, aplicar y apropiarse del conocimiento.

En conclusión, la discusión y el análisis demuestra que las actividades lúdicas fueron una herramienta eficaz y pertinente para transformar percepciones, motivar actitudes positivas y mejorar hábitos alimentarios contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

## Conclusiones

Tras el análisis anterior, se puede decir que la investigación pedagógica es una herramienta que nos permite identificar necesidades, dificultades y realidades que viven los niños en sus entorno escolares y familiares ; especialmente en los relacionado con los hábitos alimentarios, Gracias a la observación sistemática, la planeación intencionada, la ejecución organizada e implementación coherente de las diferentes estrategias, se lograron avances significativos en la comprensión, reflexión y transformación de prácticas alimentarias, promoviendo hábitos más saludables, óptimos y balanceados en la primera infancia.

En síntesis, las actividades lúdico-pedagógicas fortalecieron el buen comer en los estudiantes, ya que comprendieron la importancia de elegir alimentos nutritivos y cómo aplicarlo de manera práctica en su vida diaria de manera autónoma y consiente, esta metodología no solo incentivo la participación activa, el interés ,la reflexión sobre sus hábitos alimentarios y el aprendizaje significativo , sino que también despertó el interés genuino de los niños por conocer cómo funciona su cuerpo y como la alimentación influye en su bienestar físico social, emocional y cognitivo. Del mismo modo, se observó una mayor reflexión sobre sus hábitos alimentarios, lo cual potencio su desarrollo integral y consolido competencias fundamentales relacionadas con la salud, la toma de decisiones, la autorregulación y el rendimiento escolar.

En conclusión, este proyecto arrojó resultados altamente favorables, ya que los participantes lograron integraron sus conocimientos previos con nuevas experiencias pedagógicas vivenciales, fortaleciendo la adquisición de conceptos prácticos y su aplicación en situaciones cotidianas. Este proceso consolido aprendizajes significativos que aumentan su capacidad para elegir alimentos con mayor claridad, criterio y responsabilidad, recociendo la relación directa entre nutrición y bienestar.

La evidencia sugiere que se realizó un seguimiento bimestral que permita evaluar la permanencia de los aprendizajes y conductas frecuentes de alimentación saludable a corto y mediano plazo y fortalecer la formación docente en temas de alimentación saludable y balanceada.

Por otro lado, los logros alcanzados se vieron reflejados en el adecuado reconocimiento por parte de los niños para clasificar, discriminar y elegir los alimentos saludables y no saludables. Este discernimiento se incorporó progresivamente en sus prácticas diarias, además se evidenció que la mayoría de sus loncheras ya no contenían dulces, gaseosas, paquetes, o comida chatarra, sino que se evidencio una preferencia por frutas, verduras, pollo y alimentos ricos en vitaminas y proteínas. Estos cambios demuestran que el aprendizaje no solo fue conceptual, sino también actitudinal y comportamental.

Asimismo, se logró crear conciencia y sensibilización en las familias sobre la buena alimentación. Muchos padres manifestaron que los niños ahora eran más conscientes respecto a lo que deseaban comer y se inclinaban por alimentos sanos, reconociendo tanto los beneficios como las repercusiones negativas de cada elección alimentaria. Esto generó un impacto positivo en el hogar, donde varias familias comenzaron a tomar decisiones más responsables y coherentes con el conocimiento adquirido durante la intervención pedagógica.

De igual forma, el proyecto permitió confirmar que la educación alimentaria debe ocupar un lugar central en la escuela, como parte esencial del desarrollo integral de los niños. Promover una alimentación equilibrada desde la primera infancia no solo evita enfermedades futuras, sino que contribuye al crecimiento saludable, a una mejor disposición para el aprendizaje y al cuidado general de la salud física y emocional.

A modo de cierre, garantizar el derecho a una alimentación sana en la infancia es un tema de gran relevancia en las agendas políticas y públicas actuales, debido al incremento del consumo de comida chatarra y alimentos ultra procesados. En este contexto, este proyecto se posiciona como una propuesta innovadora, pertinente y transformadora, que responde a necesidades tanto locales como globales. Además, sienta bases importantes para que en el currículo educativo se otorgue mayor valor al tema de la alimentación sana, segura y balanceada, como una apuesta que transforma vidas, construye futuro y aporta a la formación de ciudadanos más conscientes, críticos y responsables con su salud y bienestar.

### Referencias Bibliográficas

- Aguilar, J. P. (2015). Técnica Lúdica. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32014161/Tecnicas\\_ludicas\\_Jose\\_Palacios\\_Aguilar-libre.pdf?1391468180=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTecnicas\\_ludicas.pdf&Expires=1764130691&Signature=cJhwkYmBeMt0Z1tNFMU~rgBIC3uQURQpdIma9tsmeli3i3j](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32014161/Tecnicas_ludicas_Jose_Palacios_Aguilar-libre.pdf?1391468180=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTecnicas_ludicas.pdf&Expires=1764130691&Signature=cJhwkYmBeMt0Z1tNFMU~rgBIC3uQURQpdIma9tsmeli3i3j)
- Aristega Mora, A. M., Guijarro Intriago, R. V., Salazar Sánchez, M. E., & Marquínez Mora, L. G. (2025). Actividades lúdicas y su intervención en el refuerzo académico de estudiantes de segundo año de educación básica. *10*. Obtenido de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3762/3411>
- Basulto Julio, M. M.-A. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336\\_Postura\\_del\\_GREP-AEDN\\_Definicion\\_y\\_caracteristicas\\_de\\_una\\_alimentacion\\_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-u](https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-u)
- Calpa Tenorio, Y. A. (2024). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.co/server/api/core/bitstreams/9d032328-d11c-4f7d-8a16-e56fb02becbd/content>
- Cueto, J. P. (2020). La Investigación Acción Como Estrategia De Revisión De La Práctica Pedagógica En La Formación Inicial De Profesores De Educación Básica. *15, n. esp. 4*. Obtenido de <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/14534/13757>

- Fernández, M. N. (2024). ¿Cómo influye la calidad nutricional de la alimentación en el desarrollo cognitivo de niños de primer ciclo escolar? Obtenido de <https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/2948/Fern%20c%20a%20nde%20z%20M.%20El%20impacto.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Herrera Gonzalez, K. N., & Bolaño Cond, M. P. (2024). Estrategias lúdico - pedagógicas en la promoción de hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto José de la Cruz Puche. Obtenido de <https://repositorio.cecar.edu.co/server/api/core/bitstreams/edb62b3b-c159-4f55-bd95-62be6e2703f9/content>
- Iglesias, T., Marquez , C., & Pechi, V. (2023). Ambientes pedagógicos como potenciadores de aprendizajes en la Primera Infancia. Obtenido de <https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/2600/Iglesias%20T.%20Ambientes.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Manobanda Hernandez, M. L. (2025). La gamificación en el aprendizaje salud y nutrición con los estudiantes de Octavo semestre de la carrera de pedagogía de las ciencias experimentales, química y biología. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/15146/1/Manobanda%20H.%20Mercy%20L.%20%282025%29%20La%20gamificaci%3b3n%20en%20el%20aprendizaje%20saalud%20y%20nutrici%3b3n%20con%20los%20estudiantes%20de%20octavo%20semestre%20de%20la%20Carrera%20de%20Pe>
- Manobanda, M. I. (2025). La gamificación en el aprendizaje salud y nutrición con los estudiantes de Octavo semestre de la carrera de pedagogía de las ciencias experimentales, química y biología. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15146>

Merida, H. M. (2004). La investigación cualitativa. Obtenido de

[https://www.academia.edu/10232857/Investigacion\\_cualitativa](https://www.academia.edu/10232857/Investigacion_cualitativa)

Moreno patino, Y., Vargas Rincon, E. L., & Cruz Varón, Y. F. (2017). La lúdica-pedagógica como

estrategia para la adquisición de hábitos saludables de alimentación y sueño en el grado transición de la institución educativa jorge eliecer gaitan. Obtenido de

<https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/186f80cb-b265-4292-9386-df069eb578e8/content>

Raga, F. B. (2024). Estrategia lúdico-pedagógica para fomentar hábitos de vida saludable en los

estudiantes de grado sexto de la Institución Rural Inmaculada Caucheras. Obtenido de

<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/81459e31-93e8-41aba30a-34258a25b9fe/content>

Ramirez, Z. J., Gil peñaloza, N., & Diaz, M. E. (2019). Identificando hábitos alimenticios

saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de patolin. Obtenido de

<https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3deb170dc56d661/content>

Zapata, O. A. (2005). ¿Como encontrar un tema y construir un tema de investigación?

*Innovación Educativa*, vol. 5, núm. 29, , pp. 37-45 . Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/1794/179421472004.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A

*Muestras de investigación*

<https://drive.google.com/drive/folders/1vR54UnS5d4UrXcuNT95W4EV5YdNly5wu?usp=shari>

ng