

Alimentación saludable en la infancia: un derecho para crecer sanos

Carmenza Muñoz Duran

Geraldine Cristancho Prada

Asesora

Diana Carolina Suárez Díaz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2026

Resumen

Este documento es el resultado de un ejercicio de investigación formativa, desarrollado como opción de grado, que permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica y la investigación educativa. El estudio se llevó a cabo en la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda, trabajando con niños y niñas. El objetivo general fue mejorar la alimentación saludable de los estudiantes, utilizando un enfoque cualitativo en el que se puso en juego una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas reconociendo sus efectos en la formación de hábitos saludables en la infancia. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que, mediante juegos, dinámicas y experiencias pedagógicas, los niños y las niñas participaron activamente en el proceso de aprendizaje, lo que permitió fortalecer la comprensión de la importancia de mantener hábitos de alimentación saludables desde la infancia.

Palabras clave: alimentación saludable, infancia, juego, estrategia.

Abstract

This document is the result of a formative research project, developed as a graduation option, which allowed for reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at the San Juan Bosco Educational Institution, La Esmeralda campus, working with boys and girls. The overall objective was to improve students' healthy eating habits, using a qualitative approach that employed a pedagogical strategy based on play-based learning activities, recognizing their effects on the development of healthy habits in childhood. From this research exercise, it was concluded that through games, activities, and pedagogical experiences, the boys and girls actively participated in the learning process, which strengthened their understanding of the importance of maintaining healthy eating habits from childhood.

Keywords: healthy food, childhood, play, strategy.

Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	11
Pregunta de Investigación.....	13
Objetivos.....	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Referentes Conceptuales	15
<i>Alimentación Saludable en la Infancia.....</i>	<i>15</i>
<i>Nutrición Infantil.....</i>	<i>16</i>
<i>Hábitos Alimentarios.....</i>	<i>16</i>
<i>Desarrollo Integral en la Primera Infancia</i>	<i>17</i>
Referentes Teóricos.....	17
Referentes Técnicos	19
Referentes Legales	19
Referentes Éticos.....	20
Herramientas y Métodos	21
Enfoque y Tipo de Estudio	21
Unidad de Análisis	21
Técnicas para la Recolección de Datos	22
<i>Momento 1: Diagnóstico con el "Semáforo Nutricional"</i>	<i>22</i>
<i>Momento 2: Acción con el "Plato de Superpoderes"</i>	<i>23</i>
<i>Momento 3: Evaluación con la "Caza del Tesoro Nutricional"</i>	<i>23</i>

Categorías para el Análisis de Datos.....	24
Resultados.....	25
Acercamiento de la Población a la Variable.....	25
Experimentación	27
Identificación de Variaciones	28
Análisis y Discusión.....	29
Conclusiones y Recomendaciones	33
Referencias Bibliográficas.....	36
Apéndices	40

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de Investigación</i>	40
--	----

Introducción

La mala alimentación en los niños ya no es solo un problema de nutrición, es una amenaza real que puede llevar a la obesidad o incluso a la muerte si no se corrige a tiempo. En la sede La Esmeralda, hemos podido descifrar una realidad muy dura en el contexto rural de Tarqui, donde este tema cobra una relevancia humana profunda. Lo que se ve a diario es que los niños están dejando de lado la comida que de verdad alimenta para llenarse con puro mecato, gaseosas llenas de azúcar y golosinas. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), comer mal es la causa principal de enfermedades graves en todo el mundo; Por eso, este trabajo nace de la urgencia de entender que no se trata solo de quitar el hambre por el momento. Como docentes, no podemos simplemente brindar una educación sin tocar a fondo lo que es más personal en los niños, que es su alimentación. Es vital y de gran urgencia que nosotras como docentes guiemos, orientemos e informemos a nuestros estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana y balanceada; que sepan que también hay comida saludable y deliciosa con la que pueden suplantar las golosinas, evitando así que crezcan enfermos o con problemas de obesidad en un futuro.

La Institución Educativa San Juan Bosco, en su sede La Esmeralda, se ha destacado por un proceso pedagógico humano y un compromiso docente que busca siempre el bienestar de sus niños de primer grado. Es gratificante ver cómo el trabajo colaborativo da frutos, pero para que esta buena educación sea completa, es urgente abordar el problema de la mala alimentación que afecta a nuestros estudiantes. Debido a que las familias enfrentan jornadas de trabajo muy pesadas en el campo y cuentan con recursos limitados, los niños suelen llegar a clase con una dieta pobre o basan su alimentación en el "mecato" y productos procesados. Abordar este tema no es un capricho, es una necesidad vital que se respalda en referentes como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021), que han advertido que

sin una nutrición adecuada, el cerebro de un niño simplemente no tiene la energía para concentrarse ni aprender. En la misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) señala que la escuela es el lugar ideal para cambiar estos hábitos a tiempo y evitar que los niños sufran enfermedades graves en el futuro. Por eso, el reto ahora es aprovechar lo bueno que ya tiene la institución para enseñarles a comer sano, garantizando que el esfuerzo que hacen los profes en el aula no se pierda por culpa de una mala alimentación y que estos niños crezcan con las mismas oportunidades de éxito que cualquier otro.

El objetivo general de la investigación es mejorar la alimentación saludable por medio de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas en los niños y niñas durante el momento transformador “Compartir y crear con otros” en la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda. El estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, mediante la observación directa en el aula, donde se reconoce a los niños y las niñas como protagonistas de su propio proceso de aprendizaje. Para ello, se aplicaron técnicas de observación, registros fotográficos y actividades lúdicas que permitieron recoger información sobre los cambios en la manera en que los niños se alimentan en su diario vivir.

Como resultado principal, se evidencia que al usar una estrategia pedagógica que incluye juegos y actividades divertidas, se anima a los estudiantes a interesarse más en aprender sobre la alimentación saludable, fomentando su participación. Esta táctica les permite entender por qué es tan crucial comer alimentos nutritivos y cómo eso impacta positivamente su salud y desarrollo. Los niños y niñas, gracias a estas experiencias, pudieron señalar alimentos saludables, además de pensar bien sobre lo que comen cada día. Estos descubrimientos instan al lector a explorar el informe completo, el cual explica el proceso de enseñanza, lo que se hizo y el análisis que apoya, el valor de esta estrategia para mejorar los hábitos alimenticios saludables en las escuela.

Caracterización

El presente proyecto se desarrolla en la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda, ubicada en la zona rural del municipio de Tarqui, Huila. Esta sede atiende a estudiantes de primaria y secundaria en jornada única, dentro de una infraestructura con marcadas deficiencias en el acceso a recursos tecnológicos, servicios de enfermería y áreas recreativas. La vida en esta comunidad gira en torno a familias de recursos limitados que subsisten principalmente del trabajo informal en el campo. Por motivo de esta inestabilidad económica, esta institución enfrenta una rotación constante y abandono escolar, ya que muchas veces deben mudarse junto a sus padres cuando estos se desplazan buscando nuevas opciones de empleo en otras zonas.

Para este estudio, seleccionamos a un grupo de cinco estudiantes de primer grado, con edades entre los seis y siete años. A través de nuestra experiencia en el aula, identificamos que la problemática central es la alimentación inadecuada de los menores, lo cual se debe a una falta de información nutricional, pero también a barreras económicas y a una percepción muy marcada. Debido a las jornadas de trabajo tan extensas, los padres no cuentan con el tiempo para preparar refrigeradores saludables; además, existe la idea generalizada de que se requiere una inversión económica mucho mayor para ofrecer una alimentación equilibrada. Para muchas familias, comprar frutas, verduras o proteínas de calidad se percibe como algo costoso que se vende de su presupuesto diario, por lo que prefieren optar por productos procesados o "mecato", que resultan más baratos a simple vista y ofrecen saciedad inmediata.

En la observación de campo constatamos que, al no contar con una guía clara ni con los recursos para un refrigerador óptimo, los niños eligen gaseosas, dulces y paquetes, reemplazando la comida de verdad por calorías vacías que no aportan los nutrientes necesarios para su

crecimiento. Esta situación afecta directamente su salud y su desempeño en el colegio, lo cual hemos podido validar de forma objetiva en el salón de clases. Como evidencia de esto, hemos notado que los niños sufren de fatiga prematura durante la jornada, tienen períodos de atención muy cortos y muestran una notable dificultad para concentrarse durante el desarrollo de las actividades académicas, factores que frenan su aprendizaje integral.

Para concluir, esta realidad se vuelve más difícil debido a que en la vereda no hay buena conectividad ni acceso a información clara, lo que nos motiva a proponer una estrategia pedagógica que sea cercana y entienda la situación de estas familias. Nuestra intención es crear un espacio donde los alumnos reciban apoyo académico y emocional para que comprendan por qué es tan importante comer bien. Queremos trabajar en derribar esos mitos sobre los costos de la comida sana y lograr que la escuela sea el lugar donde ellos superen esas barreras informativas, logrando así que mejoren tanto en su bienestar físico como en sus resultados escolares.

Planteamiento del Problema

En la actualidad, el grupo de primer grado de la sede La Esmeralda demuestra un entusiasmo notable y una disposición muy activa frente a las dinámicas de aprendizaje. Son niños que trabajan muy bien en equipo y siguen instrucciones con facilidad, especialmente cuando se utilizan materiales impresos y guías didácticas. Sin embargo, a pesar de estas capacidades y de sus ganas de aprender, se observa una barrera física que frena su proceso formativo de manera constante. Los estudiantes suelen presentar episodios frecuentes de fatiga y muestran una marcada dificultad para mantener la atención por periodos prolongados, esto no es un problema de actitud pedagógica, sino que tiene una relación directa con la alimentación inadecuada que reciben en su entorno diario.

Al analizar esta situación, se identifica una desconexión crítica entre los contenidos que se imparten en el aula y los hábitos de vida de los alumnos fuera del colegio. En la escuela se avanza satisfactoriamente en la teoría académica, pero no se está logrando una transformación real en la cultura nutricional de los menores, debido en gran parte a que en sus hogares no existe un acompañamiento sólido por las extensas ocupaciones laborales de los padres. Aquí es donde radica la brecha principal que este proyecto busca abordar, pues el modelo pedagógico vigente es eficiente en lo académico, pero no ha integrado todavía una Educación Alimentaria Nutricional (EAN) que enseñe al niño a alimentarse bien de forma autónoma para compensar la falta de supervisión en casa.

Por este motivo, surge el interés de introducir una estrategia pedagógica que aproveche el éxito que ya tienen los talleres y materiales impresos en esta sede, pero enfocándolos hacia la salud y el bienestar. No se trata de anticipar resultados definitivos, sino de investigar formalmente cómo esta mediación puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Para dar

cumplimiento a lo sugerido por la dirección de curso, la investigación contará con indicadores claros de seguimiento. Los hábitos saludables se evaluarán mediante la observación de la elección de alimentos en los descansos, mientras que el rendimiento escolar se medirá analizando si la capacidad de concentración y los niveles de energía mejoran durante las jornadas de clase.

Pregunta de Investigación

¿Cómo promover hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del grado 1° de la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda (Tarqui) a través de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas durante el primer semestre del 2026?

Objetivos

Objetivo General

Promover hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del grado 1° de la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda (Tarqui) a través de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas durante el primer semestre del 2026.

Objetivos Específicos

Explorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de grado 1°, a través de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas.

Movilizar la buena alimentación saludable en los estudiantes de grado 1° a través de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas.

Reconocer los cambios de la alimentación saludable en la infancia en los estudiantes de grado 1° a través de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas.

Marcos de Referencia

El presente marco de referencia tiene como propósito sustentar teórica, conceptual, técnica y legalmente la investigación orientada a la buena alimentación saludable en la infancia de estudiantes del grado 1° de la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda, de Tarqui, Huila. Este marco permite contextualizar la problemática abordada, delimitar los conceptos clave y fundamentar la intervención educativa desde perspectivas pedagógicas pertinentes al contexto rural.

Referentes Conceptuales

Alimentación Saludable en la Infancia

Uno de los referentes conceptuales más influyentes es la alimentación saludable en la infancia, porque evidencia cómo los lineamientos aplicados en la primera infancia influyen en la formación de estilos de vida que son equilibrados a largo plazo. En la investigación realizada por Olaya Vega y Fewtrell (2024) se sostiene que la adopción de hábitos o prácticas de alimentación saludable desde la primera infancia provoca cambios sostenibles y positivos en el crecimiento, el bienestar general de los niños y la conducta alimentaria. Estas pautas de alimentación saludable inducidas en la niñez mejoran el crecimiento y la conducta alimentaria, y, además, establecen estilos de vida equilibrados que son duraderos. Esto muestra la importancia de fomentar hábitos de nutrición saludable en el entorno escolar. La protección alimentaria durante los primeros años de vida es un tema de interés global. Discutir el progreso de una nación no se limita únicamente a su avance económico, sino que también abarca el nivel de cumplimiento de las necesidades básicas de cada individuo.

Nutrición Infantil

Otro referente conceptual importante es la nutrición infantil, es un proceso donde la alimentación apropiada para los niños es esencial para su bienestar desde el momento en que nacen hasta que son adultos. Es crucial mantener una dieta adecuada en los primeros tres años de vida, ya que esto influye en la disminución de enfermedades y de la tasa de mortalidad, en la prevención de problemas de salud crónicos en el futuro y en el fomento de un desarrollo tanto mental como físico. Así como menciona Acosta Castillo (2018), “Los hábitos de vida saludable adquiridos desde los primeros años hacen y generan impactos positivos que permanecen a lo largo del ciclo vital” (p. 103). De esta manera, educarse nutricionalmente se hace una herramienta importante dentro de cada proceso escolar porque mejora la calidad de vida y el aprendizaje de los niños. En el contexto escolar pueden fomentar la nutrición infantil, ya que juegan un papel importante en cada institución educativa porque promueven las prácticas para tener una buena alimentación saludable; es un espacio donde se pueden orientar a cada niño y niña hacia el consumo de alimentos saludables y el reconocimiento de su importancia para su salud.

Hábitos Alimentarios

De igual manera se retoma el referente conceptual hábitos alimentarios, es el proceso donde se ponen en práctica las costumbres de tener una buena alimentación saludable en su diario vivir. Según la autora Rodríguez (2014) afirma que “Una alimentación adecuada y equilibrada proporciona múltiples beneficios en el desarrollo de los niños y niñas, por ello es necesario trabajar este aspecto ya que en las últimas décadas ha habido un aumento de problemas de salud relacionados con una alimentación no saludable en la infancia” (p. 21). En este contexto, la entidad educativa desempeña una función esencial, puesto que mediante una diversidad de actividades didácticas puede ayudar a promover hábitos alimenticios más

nutritivos. En relación a los alumnos de primer grado, estas vivencias deben estar asociadas a su realidad y facilitar un aprendizaje pertinente a través de la indagación, el juego y la interacción con su entorno.

Desarrollo Integral en la Primera Infancia

Finalmente, se aborda el referente conceptual Desarrollo integral en la primera infancia, que es el proceso mediante el cual los infantes fortalecen y desarrollan sus diferentes dimensiones de desarrollo: cognitiva, social, emocional y física. Cuando un niño o una niña tiene una buena alimentación saludable, es esencial para que tenga un desarrollo adecuado, instituciones como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) señalan que tener una buena nutrición saludable en los primeros años de vida es crucial para su desarrollo, crecimiento, aprendizaje y capacidad de relacionarse con el entorno que los rodea. Suárez-Villa, M., Borré-Ortiz, Y. M., Expósito, M. Y., & Almagro, M. D. C. P. (2020) afirmaron lo siguiente:

Deben poseer formación amplia y pertinente sobre temas relacionados con la nutrición y alimentación, higiene personal, crecimiento y desarrollo del infante, estilos de vida saludables y el buen trato; de manera que les permita fomentar ambientes propicios de aprendizaje y, por consiguiente, contribuir al fortalecimiento del crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas (p. 5).

Referentes Teóricos

En primer lugar, el estudio realizado por Mujica-Stach, Ana Milena, analiza la formación de hábitos saludables en la primera infancia, destacando que esta etapa es crucial para el desarrollo cognitivo y físico de cada niño. Por tanto, según Sevilla- Cabrera et al. (2021), las ciencias establecen que hay una concordancia entre la edad del niño y los hábitos, puesto que la

madurez de él permite una regularidad fundamental en los diversos contextos, desde una respectiva ontológica, el estudio comprende como una práctica social y educativa que se va construyendo desde los primeros años de vida mediante la interacción familia, escuela y comunidad. En consecuencia, Mondragón et al. (2017) sostienen que los hábitos representan conductas desarrolladas a partir de una acción por repetición y que se han convertido en un control automático, en tanto que la memoria y los instintos son formas de conservar el pasado.

De manera complementaria, Durante Pretelt, Inés del Carmen desarrolló una propuesta pedagógica que pretende fomentar y promover mejores hábitos de alimentación, al igual que generar cambios en las preferencias alimentarias hacia alimentos saludables. Otro de los conceptos más importantes es el de preferencia alimentaria que es la tendencia de consumir alimentos y esta se encuentra determinada por el gusto, por la percepción negativa o positiva de los alimentos que depende de varios determinantes como el sabor de los alimentos, las costumbres y la cultura tal como plantean Arboleda y Villa (2016).

De acuerdo con Gallego Palacios (2022), el fortalecimiento de los hábitos saludables en la primera infancia requiere de una propuesta pedagógica que no solo se limite a la teoría, sino que promueva un contacto directo y continuo entre docentes, estudiantes y padres de familia. Este enfoque permite solventar las necesidades específicas de los niños y niñas, asegurando que el consumo de alimentos saludables y la creación de rutinas de higiene se conviertan en procesos cotidianos y significativos para su desarrollo.

Por otra parte, según lo planteado por Martínez (2020) en su estudio sobre seguridad alimentaria en contextos escolares unadistas, se resalta que la malnutrición en los primeros años de vida genera brechas cognitivas difíciles de revertir en la etapa de escolarización primaria. La autora enfatiza que las instituciones educativas funcionan como laboratorios sociales donde se

pueden corregir conductas alimentarias deficientes mediante la implementación de huertas escolares y talleres de sensibilización nutricional, lo cual fortalece la soberanía alimentaria desde la infancia.

Finalmente, López et al. (2022) subrayan la importancia de los entornos protectores en la construcción de la salud integral. Desde la perspectiva de la UNAD, se argumenta que el desarrollo del cuerpo y la mente depende directamente de lo que el infante consume en sus “mil días de oro”. Por lo tanto, educar en nutrición no es solo un tema de salud, sino un derecho que asegura que todos los niños tengan las mismas oportunidades para crecer y aprender bien.

Referentes Técnicos

Para este trabajo, nos apoyamos en los documentos de orientación que dan las entidades con presencia en el territorio. Investigamos y usamos las pautas del Ministerio de Educación Nacional (MEN) y las directrices de las secretarías de educación a nivel departamental y municipal. También incluimos los marcos de trabajo de organizaciones como UNICEF o UNESCO, que brindan las guías técnicas necesarias para entender cómo la nutrición afecta el aprendizaje en los niños. Estos documentos son la base para saber cómo actuar dentro de la institución educativa.

Referentes Legales

La base legal de nuestro estudio empieza por lo más importante: la Constitución Política de Colombia (1991). Si miramos el Artículo 44, ahí se explica que tener una alimentación balanceada es un derecho que los niños tienen por encima de cualquier otra cosa. Esto es clave para el diplomado, porque nos da el respaldo jurídico para exigir que los menores coman bien.

También nos apoyamos en la Ley 1098 de 2006, que es el Código de la Infancia y la Adolescencia. Esta ley básicamente nos dice que es obligación de todos proteger el desarrollo de

los niños. Por otro lado, la Ley 1355 de 2009 entra a jugar un papel importante aquí, porque es la que se encarga de pelear contra la obesidad y obliga a que los colegios sean espacios que ayuden a crear buenos hábitos. Para terminar, no podemos dejar por fuera la Ley 2120 de 2021. Esta norma es la que puso orden con el tema de las etiquetas en la comida, y para nuestra investigación sobre nutrición es fundamental, porque nos ayuda a entender qué es lo que realmente están comprando los padres y qué se vende en las escuelas.

Referentes Éticos

En este trabajo nos tomamos muy en serio la parte ética, siguiendo siempre los principios de respeto y protección que exige la UNAD en su código de ética. De acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, clasificamos esta investigación como de riesgo mínimo, ya que no vamos a realizar intervenciones físicas, sino que nos enfocaremos en la parte pedagógica y de observación.

Lo más importante para nosotros es el bienestar de los menores, por eso manejamos todo bajo el Consentimiento Informado. Esto quiere decir que los padres o tutores legales nos dieron su permiso firmado después de explicarles de qué trata el estudio. También buscamos el asentimiento de los niños, respetando su voluntad de participar. Por último, garantizamos que toda la información que recolectamos en la institución se maneja de forma anónima; no revelamos nombres ni datos personales para proteger la privacidad de las familias, cumpliendo así con las normas de confidencialidad que exige la ley.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

Para el desarrollo de este proyecto, nos hemos inclinado por un enfoque cualitativo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este enfoque se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista e interpretaciones. Tomamos esta decisión porque nuestro interés principal es sumergirnos en la realidad de los niños para comprender cómo piensan frente a su alimentación diaria.

Como metodología de trabajo, aplicamos la Investigación-Acción. De acuerdo con Latorre (2003), esta se comprende como una indagación práctica realizada por el profesorado para mejorar su propia práctica educativa. Consideramos que esta es la herramienta más poderosa para nosotras como futuras licenciadas.

Unidad de Análisis

Nuestra unidad de análisis se centra en un grupo de cinco estudiantes del grado primero que asisten a la Sede La Esmeralda de la Institución Educativa San Juan Bosco. Estos niños y niñas, que están entre los 6 y 7 años, se encuentran en una edad clave para aprender hábitos que les servirán toda la vida.

En este análisis no solo contamos a los menores; también incluimos nuestro papel como docentes investigadoras que guían el proceso y a los padres de familia, quienes son los encargados de la alimentación en casa. Elegimos este grupo porque notamos que, a pesar de estar en una zona rural, existe una fuerte tendencia al consumo de paquetes y bebidas azucaradas, por lo que vimos urgente fortalecer el reconocimiento de la "comida sana" como fuente de salud. Se

busca mejorar la alimentación saludable mediante unas estrategias pedagógicas basadas en actividades lúdico-didácticas.

La elección de esta unidad de análisis responde a las siguientes razones:

Una alimentación infantil sana es esencial para el desarrollo completo de los infantes, porque impacta su crecimiento, salud, y aprendizaje.

Se identificó como una problemática en la escuela, notado en malos hábitos de comida y la falta de saber sobre la importancia de la buena nutrición.

Permitió diseñar estrategias pedagógicas de enseñanza que cambien los hábitos alimenticios, promoviendo un estilo de vida saludable desde chiquitos.

Técnicas para la Recolección de Datos

Para llevar a cabo este estudio, se han seleccionado caminos metodológicos puntuales que nos permitan obtener información real y directa de los niños y niñas. La idea es que cada herramienta utilizada esté amarrada a los propósitos del proyecto para que los resultados sean verdaderamente útiles. Estas técnicas permiten captar si los niños y niñas reconocen lo que es comida saludable.

Para que nuestra investigación sea organizada y arroje resultados claros, hemos planeado tres experiencias pedagógicas donde usamos diferentes formas de recoger la evidencia:

Momento 1: Diagnóstico con el "Semáforo Nutricional"

En esta primera etapa, nuestra técnica es la observación participante. Mientras los niños juegan a clasificar imágenes de alimentos en cajas de colores (verde para lo sano, amarillo para lo moderado y rojo para lo chatarra), nosotras como docentes y observadoras vamos registrando todo lo que dicen en nuestro diario de campo. No solo miramos si aciertan, sino qué dudas

tienen. El registro fotográfico es nuestro soporte principal para documentar cómo interactúan los niños con los materiales y su capacidad inicial para diferenciar los alimentos.

En segundo lugar, para el objetivo de movilización de la buena alimentación, la técnica principal será un análisis de producción gráfica. Durante la implementación de las actividades lúdico-didácticas, se registrarán las reacciones, el nivel de participación y el interés de los estudiantes frente a la actividad y al reconocimiento de alimentos o conceptos presentados. Esto permitirá obtener una muestra cualitativa del proceso de cambio y la aceptación de la estrategia pedagógica. Para trabajar esto se hará a través del siguiente momento:

Momento 2: Acción con el "Plato de Superpoderes"

Aquí aplicamos una técnica llamada Análisis de Producción Gráfica. Les entregamos a cada uno una guía para que ellos mismos identifiquen, encierren y den color a los alimentos que consideran saludables. Nuestro instrumento es la ficha de trabajo física que cada niño termina. Al revisar estos dibujos, podemos evaluar de forma tangible qué tanto han comprendido. Luego, tabulamos estos resultados para saber, por ejemplo, cuántos niños del grupo ya logran reconocer las frutas y verduras como su principal fuente de energía.

Finalmente, para el objetivo de reconocimiento de cambios, se aplicarán entrevistas de percepción dirigidas a los niños y una encuesta sencilla de valoración de competencias al finalizar la intervención. Con esto, se busca identificar si hubo una transformación en el pensamiento de los infantes respecto a lo que consideran una alimentación sana y si logran identificar los beneficios para su propio cuerpo.

Momento 3: Evaluación con la "Caza del Tesoro Nutricional"

Esta es la fase final y la más lúdica. Escondemos dibujos de comida saludable y chatarra por todo el salón; los niños deben rastrear el "tesoro" (lo sano) y dejar de lado los "obstáculos"

(la chatarra). Al terminar el juego, nos reunimos en un círculo de palabra para hacer una entrevista grupal. Usamos una guía de preguntas abiertas para que ellos nos expliquen por qué eligieron esos alimentos. Grabamos sus voces para tener sus testimonios reales y saber si realmente hubo un cambio en su forma de pensar sobre la comida.

Categorías para el Análisis de Datos

El análisis de la información recolectada se organizará a través de tres categorías fundamentales que permiten interpretar la realidad observada y dar respuesta a la pregunta de investigación:

Costumbres y Realidad Alimentaria: Aquí analizamos qué hábitos traen los niños de su casa y cómo su entorno familiar influye en lo que prefieren comer en el recreo.

El Juego como Estrategia de Aprendizaje: Evaluamos si el uso de dibujos, búsquedas de tesoros y dinámicas lúdicas fue más efectivo que una clase tradicional para que los niños asimilaran los conceptos de nutrición.

Progreso en la Autonomía Nutricional: Esta categoría es la más importante, ya que nos indica si al final del proyecto el estudiante es capaz de elegir por sí mismo los alimentos naturales, demostrando que entendió que son un "premio" para su bienestar y crecimiento.

Estas categorías están alineadas con el enfoque cualitativo del estudio, ya que no buscan medir cantidades, sino comprender la profundidad de las experiencias y los sentidos que los niños les otorgan a su alimentación diaria.

Resultados

En esta sección se presentan de manera clara y detallada los hallazgos obtenidos en la investigación, organizados en tres apartados clave en coherencia con los objetivos específicos dispuestos: el acercamiento inicial de la población a la variable, los resultados derivados de la experimentación con la variable, y las variaciones observadas tras su implementación. Los hallazgos se presentan a continuación:

En el acercamiento inicial, realizado con estudiantes de grado primero (6 a 7 años) de la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda, se notaron costumbres alimentarias no muy saludables. con preferencia por alimentos procesados y escaso reconocimiento de la importancia de una alimentación balanceada. Igualmente, se observó poca motivación y participación en actividades.

En cuanto a la experimentación con la variable, se implementaron estrategias pedagógicas lúdicas y vivenciales, como juegos, dibujos y actividades prácticas con alimentos saludables, lo que permitió un mayor interés y comprensión por parte de los estudiantes. Finalmente, tras la implementación, se percibieron cambios notables. Esto se reflejó positivamente en la participación estudiantil, también en la motivación y en el entendimiento de una nutrición balanceada. Por ende, resaltando la relevancia de métodos educativos ágiles y personalizados. El objetivo es consolidar el conocimiento en este dominio crucial, iniciando desde las primeras etapas formativas.

Acercamiento de la Población a la Variable

En este apartado se describe cómo los estudiantes de grado primero (6 a 7 años) de la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda, se relacionaron inicialmente con la variable de estudio: la alimentación saludable. A partir de la fase de exploración, desarrollada

mediante observación directa y conversatorios grupales, se identificaron las percepciones, hábitos y comportamientos iniciales frente a esta temática.

En primer lugar, se evidenció que los estudiantes poseen nociones básicas sobre algunos alimentos, reconociendo principalmente frutas y dulces; sin embargo, presentan dificultades para diferenciar entre alimentos saludables y no saludables. Durante los diálogos iniciales, varios niños asociaron “comer bien” con consumir alimentos de su preferencia, destacándose respuestas como dulces, fritos o productos empacados.

Asimismo, mediante la observación de las loncheras y rutinas alimenticias, se identificó una alta presencia de alimentos procesados y azucarados, y una baja inclusión de frutas, verduras o preparaciones balanceadas. Esto refleja la influencia del entorno familiar en la construcción de sus hábitos alimenticios. En cuanto a su comportamiento en el aula, durante las primeras actividades relacionadas con el tema, como explicaciones orales o guías impresas, se observó desinterés, distracción y poca participación. No obstante, al realizar preguntas abiertas o dinámicas sencillas, algunos estudiantes mostraron curiosidad, aunque con conocimientos limitados.

Como ejemplos concretos, en una actividad “semáforo nutricional” de clasificación de alimentos, varios estudiantes ubicaron productos como gaseosas, dulces y paquetes dentro del grupo de alimentos “saludables”. En otra actividad “plato de los superpoderes” de encerrar los alimentos saludables y luego colorear tuvieron muchas dificultades al comprender cuáles eran los alimentos saludables. De igual forma, en un conversatorio, algunos niños manifestaron que no consumen ciertos alimentos saludables porque “no les gustan” o “en la casa no los compran”.

Otro ejemplo se evidenció en una dinámica de encontrar el tesoro (lo sano) y dejar a un lado los obstáculos (la chatarra), donde algunos estudiantes no lograron identificar verduras básicas o desconocían su nombre.

En síntesis, este acercamiento inicial permitió identificar que los estudiantes presentan conocimientos básicos pero poco estructurados sobre la alimentación saludable, así como hábitos influenciados por su contexto familiar, lo que evidencia la necesidad de implementar estrategias pedagógicas más dinámicas y contextualizadas para fortalecer estos aprendizajes desde edades tempranas.

Experimentación

En esta fase de intervención, se observó cómo las estrategias lúdicas permitieron que los niños conectaran el consumo de alimentos con su bienestar físico inmediato. Durante el desarrollo del “Plato de Superpoderes”, la variable pedagógica influyó directamente en su percepción ontológica: los niños dejaron de ver la comida solo como algo que les gusta para verla como algo que les construye.

En los diarios de campo y en el desarrollo de las guías, surgieron reflexiones espontáneas muy valiosas. Los estudiantes manifestaron que preferían elegir alimentos naturales porque, en sus propias palabras, “comiendo saludable no les dolía el estómago” y sentían que eso no les hacía mal. El descubrimiento clave en esta etapa fue que los niños asociaron la nutrición con la vitalidad, afirmando con entusiasmo que querían comer mejor porque “así se crece más fuerte”. La mediación pedagógica logró que el aula se convirtiera en un espacio de toma de conciencia sobre su propio cuerpo.

Identificación de Variaciones

Al contrastar el diagnóstico inicial con los resultados de la etapa final, la variación en la actitud de los niños es contundente. Mientras que al principio existía una confusión total y una inclinación hacia los paquetes y dulces, tras la implementación de la Caza del Tesoro Nutricional y las entrevistas finales, se evidenció un cambio en su sistema de creencias frente a la comida chatarra.

Las variaciones más significativas fueron:

De la preferencia al riesgo: En un inicio, los niños pedían chatarra por hábito. Tras la intervención, los testimonios cambiaron radicalmente; los estudiantes expresaron con claridad que "si se comía chatarra, se iban para el hospital". Esta asociación entre la mala alimentación y la enfermedad marca un cambio profundo en su razonamiento.

Conciencia del bienestar: Se pasó de una participación pasiva a una elección consciente. Los niños ahora identifican la comida saludable como una herramienta para no enfermarse, validando que el consumo de frutas y verduras es lo que les permite mantenerse sanos y evitar el dolor.

Transformación del lenguaje: El análisis comparativo muestra que los niños incorporaron conceptos de prevención. Ya no ven el dulce como un premio inocente, sino como algo que les puede "hacer mal", lo que demuestra que la estrategia lúdica logró movilizar sus saberes previos hacia una autonomía nutricional mucho más sólida y protectora.

Análisis y Discusión

El análisis de los resultados obtenidos de esta investigación permitió ver cómo la alimentación saludable, trabajada a través de actividades lúdico-didácticas, con estudiantes del primer grado. Tras la intervención, se observó que los infantes mostraron una mejor comprensión de los alimentos nutritivos, manifestaron un mayor entusiasmo por sus ingestas y, paulatinamente, adoptaron decisiones alimentarias más acertadas.

En relación con los objetivos planteados, se constató que estas propuestas didácticas no solo facilitaron el aprendizaje infantil, sino que además indujeron transformaciones en sus costumbres y en sus percepciones sobre la alimentación. Desde esta mirada, la alimentación saludable no se entiende solo como algo necesario para el cuerpo, sino como un proceso que se construye desde pequeños, a través de experiencias significativas que aportan a su bienestar y desarrollo integral.

Al comienzo de esta investigación, se pudo evidenciar que los niños no tenían un conocimiento claro sobre la alimentación saludable. Muchos solo relacionaban la comida con sus gustos, no con el beneficio para su organismo. En varios casos, seleccionaban alimentos poco nutritivos, mostrando desinterés por frutas y verduras. Esto, en parte, era algo que ya se esperaba desde el inicio de la investigación, teniendo en cuenta sus contextos y hábitos cotidianos. No obstante, también resultó sorprendente constatar cómo algunos niños ya poseían ciertos preconceptos sobre alimentación saludable, aunque esto no se traducía siempre en acciones. En general, estos resultados iniciales confirmaron la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que orientaran mejor sus hábitos alimenticios desde edades tempranas.

Durante la fase de experimentación, se evidenció que la alimentación saludable, trabajada a través de actividades lúdico-didácticas, tuvo un impacto positivo en los niños. Con el avance de

las dinámicas, los niños manifestaron un mayor anhelo por explorar los alimentos, demostrando más motivación, a su vez, distinguieron cuáles eran sanos y cuáles no. Igualmente, se notó un cambio en sus actitudes, ya que algunos empezaron a mostrar disposición para probar nuevos alimentos y hablar sobre la importancia de comer mejor. Estos hallazgos empatan con lo propuesto por Olaya Vega y Fewtrell (2024), quienes subrayan la necesidad de incentivar hábitos nutricionales saludables desde la niñez para optimizar el desarrollo completo. Similarmente, concuerda con Sevilla-Cabrera (2021), el cual señala que las estrategias educativas basadas en el juego y la colaboración activa facilitan aprendizajes más valiosos en los niños. Asimismo, se vincula con la proposición de UNICEF (2020), quien realza la obligación de impulsar una educación nutricional para mejorar la calidad de vida y el bienestar infantil.

Considerando lo anterior, las actividades desarrolladas resultaron ser muy apropiadas, pues facilitaron a los infantes el entendimiento de conceptos cruciales, que lograron trasladar a sus rutinas, evidenciando la importancia de este tipo de estrategias en la formación de hábitos saludables.

Los cambios observados en el aspecto ontológico de la unidad de análisis se reflejaron especialmente en su forma de pensar, actuar y relacionarse con la alimentación. Al inicio, muchos veían la comida solo como algo que les gustaba o no, pero luego comenzaron a entenderla como algo importante para su cuerpo y su bienestar. Esto se evidenció a través de los audios y las impresiones de las actividades de comida saludable, donde algunos niños expresaban ideas como que las frutas “ayudan a crecer” o que ciertos alimentos “son buenos para estar fuertes”, mostrando una mayor conciencia sobre lo que consumen. Adicionalmente, en sus intervenciones y comentarios, se percibió que varios infantes comenzaron a modificar sus elecciones alimenticias, denotando interés por alternativas más saludables e incluso curiosidad

por probar cosas nuevas. Estos cambios reflejan no solo un aprendizaje teórico, sino una transformación en su manera de ver la alimentación, demostrando cómo las vivencias moldean su desarrollo y contribuyen a la formación de hábitos más saludables desde una perspectiva personal.

Los resultados obtenidos demuestran que la lúdica no es solo un complemento, sino el eje central de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN). En coherencia con lo expuesto por Sevilla et al. (2021), se evidenció que en los entornos rurales, el aprendizaje significativo ocurre cuando el niño vincula el alimento con su realidad inmediata. Al aplicar las actividades lúdico-didácticas, se observó una transformación en la intención de consumo; los estudiantes pasaron de una preferencia pasiva por productos procesados a un interés activo por las frutas y verduras locales, validando la tesis de que el entorno escolar es el espacio más fértil para la promoción de la salud.

Si bien toda investigación formativa enfrenta retos, en este proceso se aprovecharon las particularidades del entorno rural de Tarqui. La principal consideración fue la sincronización de los tiempos familiares con los escolares, dado que las labores del campo a veces limitan la presencia constante de los acudientes. No obstante, este desafío se convirtió en una oportunidad para fortalecer la autonomía del niño, permitiendo que los cinco estudiantes participantes se convirtieran en multiplicadores del mensaje saludable en sus hogares, superando así las barreras de tiempo iniciales.

Las implicaciones prácticas de este trabajo se centran en el fortalecimiento de la autonomía infantil dentro del entorno escolar. Al finalizar las actividades, se observó que el aprendizaje no dependió de una instrucción autoritaria, sino de la capacidad de los niños para identificar qué alimentos benefician su cuerpo y cuáles son perjudiciales. En la práctica, esto

significa que el estudiante de la Sede La Esmeralda ha desarrollado un criterio propio; ahora es capaz de reconocer que el consumo excesivo de azúcares y procesados afecta su energía y salud, lo que genera una autorregulación consciente. Esta transformación reduce la necesidad de una supervisión constante, ya que es el propio niño quien, motivado por el conocimiento adquirido en la experiencia lúdica, opta por hábitos que favorecen su bienestar integral.

En conclusión, la ejecución de este proyecto de investigación formativa valida el postulado de que el aprendizaje significativo en la infancia rural está mediado por la experimentación y el sentido de utilidad del saber. Se logró una transformación en el sistema de creencias de los participantes, quienes ahora asocian el bienestar no con la saciedad, sino con la calidad nutricional. No obstante, surge como prospectiva investigativa la necesidad de indagar sobre la transversalidad de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en las áreas básicas del currículo, explorando cómo la conciencia sobre el consumo perjudicial puede fortalecer procesos de pensamiento lógico y ético. Se sugiere para futuros estudios profundizar en la creación de entornos alimentarios escolares protegidos que sostengan los niveles de autonomía alcanzados en esta intervención.

Conclusiones y Recomendaciones

En resumen, los hallazgos de esta investigación permitieron evidenciar que la implementación de una estrategia pedagógica basada en actividades lúdico-didácticas fue efectiva para promover hábitos de alimentación saludable en alumnos de primer grado de la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda (Tarqui, Huila) . Durante el proceso investigativo, se pudo examinar los hábitos alimenticios de los infantes, detectando sus gustos y conocimientos previos; luego, se impulsaron prácticas más saludables mediante actividades significativas; finalmente, se constataron cambios en su modo de pensar y comportarse en lo relativo a la comida. Estos resultados responden de manera positiva a los objetivos planteados, porque no solo se produjo aprendizaje sino también alteraciones en los hábitos y posturas de los estudiantes. Así, se da respuesta a la pregunta de investigación, evidenciando que el uso de actividades lúdico-didácticas realmente ayuda a promover hábitos de alimentación saludables en los niños, facilitando que aprendan de manera animada, participativa y significativa.

En relación con el aspecto ontológico, la investigación movilizó de manera integral a los participantes, ya que no solo aprendieron sobre alimentación saludable, sino que también transformaron su forma de pensar y actuar frente a lo que consumen. Los niños pasaron de ver la comida como un gusto a reconocer su importancia para su bienestar. De esta manera, se lograron avances significativos en la unidad de análisis, reflejados en sus comentarios, decisiones y participación, demostrando que la estrategia aplicada generó una transformación real en sus hábitos y en su manera de comprender la alimentación.

Al evaluar el impacto de la variable pedagógica "Educación Alimentaria Nutricional" en la Sede La Esmeralda, se evidencia que la intervención lúdica generó una transformación

cualitativa en el comportamiento de los estudiantes. Este análisis destaca tanto los logros como las limitaciones observadas durante la implementación de la propuesta:

El impacto primordial radica en la agencialidad y autonomía infantil. Se logró que los niños de primer grado no solo identificaran los grupos de alimentos, sino que desarrollaran un criterio de rechazo autónomo hacia el consumo de productos perjudiciales. La eficacia de las actividades permitió que el cambio de hábito naciera de la comprensión de los beneficios para su propio desarrollo. Por otra parte, se identificó como limitación la dificultad de vinculación presencial de los padres de familia en las dinámicas realizadas. Debido a las extensas jornadas laborales propias del contexto rural, no fue posible contar con su asistencia en los tiempos previstos para la ejecución de la estrategia. Sin embargo, esta situación refuerza la importancia del logro alcanzado con los menores, puesto que se espera que sean ellos mismos, desde su nueva conciencia nutricional, quienes actúen como agentes multiplicadores en sus hogares y con sus pares, expresando y modelando lo aprendido en sus entornos cotidianos.

Los resultados de la presente investigación realizan una contribución significativa a la literatura existente en el campo de la pedagogía infantil y la salud pública, al demostrar que la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es efectiva cuando se fundamenta en la construcción de la autonomía del menor. Este estudio trasciende los enfoques tradicionales de control externo, aportando una evidencia novedosa: el niño de primer grado posee la agencialidad necesaria para rechazar alimentos perjudiciales de forma voluntaria cuando el aprendizaje es vivencial. Metodológicamente, se aporta una ruta validada de investigación-acción en contextos rurales que puede servir de base para futuros estudios que busquen mitigar la obesidad infantil. Asimismo, este trabajo influye en futuras investigaciones al proponer el estudio del niño como un "líder de bienestar", capaz de movilizar conocimientos desde la escuela hacia entornos familiares

complejos, abriendo un nuevo campo de indagación sobre la influencia ascendente de los hijos en los hábitos de los padres.

Se recomienda a la Institución Educativa San Juan Bosco, sede La Esmeralda, continuar implementando estrategias pedagógicas basadas en actividades lúdico-didácticas, puesto que estas se mostraron eficaces al impulsar hábitos alimenticios saludables entre los infantes.

Además, resulta fundamental una mayor implicación familiar, así, los conocimientos asimilados en clase se consolidan también en el hogar . Por otra parte, se propone la continuidad de estas actividades a lo largo del año escolar, incorporándolas de forma transversal en diferentes áreas, con el fin de fortalecer y mantener los hábitos saludables en los niños. También se debe considerar experiencias más prácticas, por ejemplo, la elaboración de platos fáciles o el manejo de huertos escolares, permitiendo a los alumnos un aprendizaje basado en la práctica.

Para obtener una visión más integral, se recomienda para futuras investigaciones incluir la variable de "Seguridad Alimentaria Local", vinculando el rechazo a lo perjudicial con el consumo de productos propios de la región de Tarqui. Asimismo, se sugiere un seguimiento longitudinal para evaluar si esta autonomía se mantiene firme frente a la presión social en grados superiores.

Referencias Bibliográficas

- Acosta Castillo, L. M., Buitrago Zambrano, A. L., & Parra Rodríguez, C. A. (2018). *Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá, Pediatría, 51 (1), 9-14.*
https://pdfs.semanticscholar.org/73ba/63ad084afad082c3375598735cb61a407a97.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Arboleda Montoya, L. M., & Villa Alcaraz, P. A. (2016). *Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. Saúde e Sociedade, 25(3), 750-759.*
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902016149242>
- Constitución Política de Colombia [Const]. (1991). *2da Ed. Legis.*
<http://www.secretariasenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>
- Durante Pretelt, Inés del Carmen. (2024). *Aprender a comer saludable: una propuesta para la educación nutricional en la infancia.* Proyecto aplicado.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/65127>
- Congreso de la República de Colombia. (8 de noviembre de 2006). *Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia.* Diario Oficial No. 46.446.
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html
- Congreso de la República de Colombia. (14 de octubre de 2009). *Ley 1355 de 2009. Por la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como una prioridad de salud pública.* Diario Oficial No. 47.502.
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1355_2009.html
- Congreso de la República de Colombia. (30 de julio de 2021). *Ley 2120 de 2021. Por la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir*

enfermedades no transmisibles. Diario Oficial No. 51.751.

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2120_2021.html

FAO. (2021). *El estado mundial de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

<https://www.fao.org/3/cb4474es/online/cb4474es.html>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019:*

Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación.

<https://www.unicef.org/media/61091/file/SOWC-2019-ES.pdf>

Gallego Palacios, G. P. (2022). *Estilos de vida saludables: una propuesta pedagógica para*

formar hábitos en las niños y niñas del grupo caminantes de 1 a 2 años. Fuente:

Repositorio Institucional UNAD <https://share.google/DSON0Hcxz2vvON0A4>.

López, M. A., García, R. J., & Méndez, L. F. (2022). *La educación alimentaria y nutricional*

como estrategia pedagógica en el desarrollo integral de la primera infancia. Universidad

Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/49512>

Latorre, A. (2003). La investigación-acción: conocer y cambiar la práctica educativa. *Editorial*

Graó. [https://arteydocencia.files.wordpress.com/2013/08/investigacion-accion-antonio-](https://arteydocencia.files.wordpress.com/2013/08/investigacion-accion-antonio-latorre-2003-cap3adtulo-2.pdf)

[latorre-2003-cap3adtulo-2.pdf](https://arteydocencia.files.wordpress.com/2013/08/investigacion-accion-antonio-latorre-2003-cap3adtulo-2.pdf)

Mondragón, A., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento

académico. Caso de estudiantes de la licenciatura en administración de la unidad

académica profesional Tejupilco. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el*

Desarrollo Educativo, 8(15), 661-685.

<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/315>

- Mujica-Stach, Ana Milena (2023). Formación de hábitos en la primera infancia: tiempos de pospandemia. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, Vol. 19 Issue 2, p271-288. 18p. <https://research-ebsco-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/search/details/yhamicubxz/details?limiters=FT1%3AY%2CFT%3AY&q=la+formaci%C3%B3n+de+h%C3%A1bitos+alimentarios+en+la+primera+infancia&searchMode=all>
- Martínez, S. L. (2020). *Seguridad alimentaria y nutricional en el entorno escolar: Retos para el aprendizaje en la básica primaria*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/35824>
- Ministerio de Salud. (4 de octubre de 1993). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>
- Olaya Vega, G., & Fewtrell, M. (2024). Efectos de las nuevas directrices de alimentación complementaria sobre la conducta alimentaria, consumo de alimentos y crecimiento en niños colombianos: seguimiento de 6 años de un ensayo controlado aleatorio. *Revista Colombiana de Pediatría*, 61(1), 33–45. <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/14/2311>
- OPS. (2020). *Entornos escolares saludables: Recomendaciones de políticas para prevenir la obesidad infantil*. Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53239>
- Rodríguez López, A. (2014). *Adquisición de hábitos alimenticios saludables. Una propuesta didáctica para Educación Infantil*. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/6671>

Sevilla, Y., Valles, M., Cortes, M., Fernández, R., y Solano, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo.

Revista Nutrición Hospitalaria, 38(6), 1217-1223. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>

Suárez-Villa, M., Borré-Ortiz, Y. M., Expósito, M. Y., & Almagro, M. D. C. P. (2020).

Prácticas educativas en salud: eje fundamental en el desarrollo de la primera infancia en centros de desarrollo integral. Salud Uninorte, 36(1), 325-341.

<https://www.redalyc.org/journal/817/81771254017/81771254017.pdf>

UNICEF. (2020). *La nutrición en la primera infancia: base para el desarrollo saludable*.

<https://www.unicef.org/es/nutricion>

Apéndices

Apéndice A

Muestras de Investigación

<https://drive.google.com/drive/folders/1MKm9LOqAnZ9tMowW8681egwHonDCmHf6>