

Adquisición de hábitos alimenticios saludables por medio de la educación

Yesica María Cuellar Meneses

Asesor

Paola Ruiz Medina

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 la Gaitana, sede Central del municipio de Timaná, Huila, trabajando con los niños y niñas del grado segundo. El objetivo general fue fortalecer los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede Central de Timaná (Huila) por medio de la implementación de una huerta escolar durante el primer semestre del 2026, utilizando un enfoque cualitativo desde la investigación-acción pedagógica, con diseño pre-post, en el que se desarrolla la huerta escolar reconociendo sus efectos en la resignificación de la alimentación como una práctica cultural y de vida saludable. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que la huerta escolar logró la transformación de la relación afectiva y cognitiva de los niños frente a los alimentos saludables.

Palabras clave: Alimentación saludable, huerta escolar, práctica pedagógica, práctica cultural.

Abstract

This document is the result of a formative research exercise, developed as a graduation option, which allowed for reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at the La Gaitana Educational Institution, main campus, in the municipality of Timaná, Huila, working with second-grade students. The general objective was to strengthen healthy eating habits in second-grade students at the La Gaitana Educational Institution, main campus, in Timaná (Huila) through the implementation of a school garden during the first semester of 2026. A qualitative and experimental approach was used, which explored the school garden and its effects on redefining food as a cultural practice and a healthy lifestyle. Based on this research exercise, it was concluded that the school garden transformed the children's affective and cognitive relationship with healthy foods.

Keywords: Healthy eating, school garden, pedagogical practice, cultural practice.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	12
Pregunta de Investigación	15
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
Marco de referencia	17
Referentes conceptuales	17
Referentes teóricos	20
Referentes técnicos	26
Referentes legales	27
Referentes éticos	29
Herramientas y Métodos	32
Enfoque y Tipo de Estudio	32
Unidad de Análisis	33
Técnicas para la Recolección de Datos	33
Categorías para el Análisis de Datos	35
Resultados	37
Acercamiento de la población a la variable	37
Experimentación	38
Identificación de variaciones	41

Análisis y Discusión	43
Conclusiones y Recomendaciones	49
Referencias Bibliográficas	52
Apéndices.....	52

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de investigación</i>	56
--	----

Introducción

El presente proyecto se realiza en la sede Central de la Institución Educativa la Gaitana del municipio de Timaná, Huila, siendo un territorio especialmente agrícola, predominando una población rural de estratos 1 y 2. El estudio está centrado en los niños y niñas de segundo de primaria de esta sede, en donde se busca la transformación de sus hábitos alimenticios por medio de un proyecto de huerta escolar. Los estudiantes tienen una oportunidad de aprendizaje que nace en la necesidad de fortalecer los hábitos alimentarios saludables desde mediaciones pedagógicas contextualizadas. En esta problemática infieren factores como la cultura de la compra de alimentos dañinos de bajo costo, jornadas laborales largas, en donde no hay tiempo para la preparación de alimentos saludables, además de una tradición basada en el consumo de carbohidratos, normalizando el uso de productos que no son sanos para el ser humano. Por lo que tratar esta problemática es fundamental para un desarrollo integral de los niños.

Se identifica que los estudiantes del grado segundo de la institución, tienen fortalezas importantes como la conexión con la agricultura gracias al trabajo de sus padres o abuelos, además la disposición hacia el trabajo colaborativo y práctico, sin embargo, los procesos metodológicos en la actualidad, en su mayoría son tradicionales, en donde los contenidos no tienen en cuenta el contexto y no se aprovechan esas potencialidades para poder vincular procesos educativos que fortalezcan la alimentación saludable en los niños. Frente a esto, se propone realizar una huerta escolar como mediación pedagógica, teniendo como base la hipótesis de que la participación de los niños en el diseño, la implementación y el mantenimiento de ese proyecto, ayuda a que puedan tener hábitos de alimentación saludable, conectando con sus tradiciones y la teoría.

El objetivo general de la investigación es fortalecer los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede Central de Timaná (Huila) por medio de la implementación de una huerta escolar durante el primer semestre del 2026. La metodología se realiza a partir de un enfoque cualitativo desde la investigación-acción, con un diseño pre-post, por lo cual primero se realiza una entrevista semiestructura para identificar saberes previos, a continuación dos actividades pedagógicas centradas en el fortalecimiento de los hábitos de alimentación saludable y finalmente una entrevista post intervención, con el fin de reconocer variaciones en los hábitos de alimentación saludable. Para el análisis de la información se tienen en cuenta tres categorías de análisis las cuales son conocimiento y representaciones previas frente a la alimentación; actitudes y experiencias en la mediación pedagógica; y cambios evidenciados en los hábitos de la alimentación saludable.

El hallazgo más relevante de la presente investigación se centra en que la huerta escolar logró la transformación de la relación afectiva y cognitiva de los niños frente a los alimentos saludables, convirtiendo el saber agrícola de las familias en un puente para la construcción de hábitos alimentarios más conscientes. Este resultado surgió de la experiencia vivida por medio del juego y las actividades pedagógicas, a través de la preparación colectiva de alimentos, siendo una evidencia poderosa del potencial transformador de la pedagogía experiencial. Para la comprensión más profunda del proceso que hizo posible este hallazgo, se invita a recorrer el informe completo en donde cada fase de investigación el cual da a conocer con detalle el proceso que se desarrolló.

Caracterización

La Institución Educativa la Gaitana, se encuentra ubicada en el municipio de Timana, Huila, al sur de Colombia, este municipio se caracteriza por tener una actividad económica basada en la agricultura, con productos como la ganadería y el café, cuenta con aproximadamente 23.418 habitantes, de los cuales el 64% pertenecen al área rural y el 21,8% son niños menores de 12 años (DANE, 2025). Es uno de los municipios más antiguos del país, el cual está cargado de mucha cultura, teniendo a la Cacica Gaitana como un referente de gran importancia, ya que fue una líder que luchó por la libertad de la población contra el yugo de los españoles (Red Huila, 2018), en su honor se nombró a la Institución Educativa la Gaitana, siendo un centro educativo público y mixto, que brinda formación de primaria y bachillerato, la sede central está ubicada en el la zona urbana del municipio. En su proyecto educativo institucional PEI, describe su búsqueda por educar a los estudiantes en competencias académicas, pero también socioemocionales para que sean personas comprometidas con su comunidad, responsables y críticas (Institución Educativa la Gaitana, 2025).

El grupo seleccionado para la realización de este proyecto investigativo son 22 niños del grado segundo de la sede Central de la Institución Educativa la Gaitana, quienes se encuentran entre los seis y los ocho años, esos estudiantes pertenecen a los estratos uno y dos, teniendo composiciones familiares nucleares o monoparentales, es necesario aclarar que muchos de estos niños solamente viven con su mamá, quienes son cabeza de hogar (según observación directa realizada en el aula y registro del diagnóstico institucional). La mayoría de los padres de familia desempeñan labores en la agricultura, el comercio informal o labores del hogar. Esta investigación centra su unidad de análisis en la búsqueda de transformación de los hábitos de alimentación saludable en estos niños por medio de la educación en la creación de huertas, por lo

que es importante identificar sus prácticas alimentarias observadas directamente en el entorno escolar (tiempos de descanso, refrigerios traídos al aula, preferencias alimenticias expresadas por los estudiantes), su nutrición y aquellos cambios que se puedan evidenciar luego de la aplicación del proyecto.

Los niños de la institución educativa tienen algunas necesidades respecto a la alimentación saludable, teniendo en cuenta su nivel socioeconómico y las tradiciones en la nutrición de estas familias. En el entorno, se evidencian desafíos que son importantes analizar, como la prevalencia a una alimentación basada en productos ultraprocesados que son de bajo costo y poco contenido nutritivo, además la poca información sobre la importancia de la nutrición. Sin embargo, el hecho de pertenecer a un sector agrícola, es una oportunidad importante para conocer la forma en la cual el campesino se nutre y de esta manera promover en los estudiantes el aprendizaje para la identificación y la elección de los alimentos saludables que están presentes en su entorno. Es por ello, que se ve la necesidad de que estos niños puedan aprender sobre los beneficios de una alimentación balanceada y también sobre cómo se producen los alimentos, su valor nutricional y la importancia de incorporar estos hábitos desde pequeños para que tengan un desarrollo integral y que se puedan prevenir enfermedades producidas por la mala alimentación.

El proceso de aprendizaje de los hábitos de alimentación saludable de estos niños y niñas puede influenciarse por diversos factores sociales y económicos. Muchos de los niños no cuentan con los recursos adecuados para tener una alimentación saludable, generando que los padres busquen alimentos según su facilidad de preparación y su costo, haciendo uso de comida ultra procesada y no se inclinan por la compra de opciones nutritivas y frescas, que pueden ser percibidas como más costosas. Esta situación fue identificada a partir del reconocimiento

preliminar y de la observación de los refrigerios y meriendas de las estudiantes del aula, a nivel familiar, muchas veces los papás se encuentran trabajando durante todo el día, especialmente cuando hay cosecha de café, lo que hace que se reduzca el tiempo para que se preparen los alimentos. A nivel comunitario, hay una tradición cultural muy marcada, la cual puede estar influenciada por el consumo de carbohidratos como la yuca, la papa, el plátano y fritos para mayor rapidez de preparación. De igual forma se presentan problemáticas respecto a la publicidad y la disponibilidad de los alimentos en las tiendas cercanas a los hogares o las escuelas. Es por ello que a través de la implementación de ese tipo de proyectos se busca generar un cambio en las prácticas alimentarias de los estudiantes.

Planteamiento del Problema

Los estudiantes del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana sede Central, demuestran gran interés por actividades prácticas que se realizan en la escuela, en especial aquellas que se hacen fuera del aula de clases, además, teniendo en cuenta su propio contexto comunitario y familiar, los niños tienen un conocimiento empírico que es muy valioso sobre la agricultura, la importancia del trabajo en el campo y el cuidado de las plantas. De igual forma se observa que tienen una actitud positiva para aprender colaborativamente, evidenciando la disposición y la realización de preguntas constantemente, lo que ayuda a que se genere una base en la cual se puedan realizar ese tipo de procesos pedagógicos. A pesar de que en el contexto hay algunas limitaciones a nivel socioeconómico, los estudiantes tienen un interés por aprender sobre lo que los rodea y de tener una conexión afectiva con su entorno, lo que contribuye a tener un potencial pedagógico para las intervenciones educativas que busquen generar aprendizajes contextualizados y relevantes.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje de la institución en la actualidad tienen metodologías centradas en el aula, las guías y los tableros, esto ha ayudado a avanzar en algunas materias como matemáticas o español, sin embargo, todavía hay carencia de contenidos que estén centrados en la cotidianidad de los estudiantes, en especial aquellos que están relacionados con el tema de la salud. Hay espacios físicos dentro de la institución que se pueden aprovechar, sin embargo, no se están usando, ya que no hay prácticas que enseñen a los niños sobre el proceso de producción, transformación y el consumo de los alimentos saludables. Además, hay falta de estrategias pedagógicas innovadoras, para que los estudiantes puedan conectar el aprendizaje con su entorno, lo que hace que se no se aprovechen todos los conocimientos que tienen sobre el sector agrícola.

Teniendo en cuenta este contexto, se identifica la necesidad de generar huertas escolares como una opción para la mediación pedagógica, en donde haya una transformación sobre la forma en que los estudiantes miran la nutrición, aspecto que les puede ayudar, no sólo en el ámbito académico, sino en su propia vida. La implementación de esta estrategia responde a la necesidad de la contextualización del conocimiento y también de poder aprovechar sus fortalezas. El punto de partida es la hipótesis de que la participación de los estudiantes en el diseño, la implementación y el mantenimiento de las huertas escolares, ayuda a que tengan mayor conocimiento y mayor interés sobre los hábitos alimenticios sanos, al poder tener una relación directa con el tema, pueden generar un vínculo afectivo, conociendo el valor nutricional que tienen estas plantas y desarrollando habilidades para conocer desde pequeños qué es lo más saludable. Esto contribuye de forma pertinente al contexto del municipio de Timaná, en donde hay una tradición marcada sobre el sector agrícola, lo que puede ser un espacio entre el saber cotidiano y el conocimiento teórico, en donde esta actividad puede ser un laboratorio, emergen diferentes áreas del conocimiento para un desarrollo integral.

La brecha del conocimiento en donde esta investigación infiere, es la distancia que hay entre el aprendizaje empírico que tiene los estudiantes del grado segundo frente a temas agrícolas y la disposición hacia generar un aprendizaje práctico, además, la falta de estrategias en pedagogía, donde se puedan aprovechar las fortalezas que tienen este grupo de niños para la promoción de hábitos de alimentación saludable. Teniendo en cuenta que en el entorno hay alimentos procesados de bajo costo, las jornadas extensas de los padres de familia, la falta de tiempo para cocinar y las tradiciones, hacen que la alimentación no sea la adecuada, generando barreras para mejorar los hábitos. La ausencia de este tipo de proyectos en la institución, contribuye a justificar la necesidad de la realización de este, en donde por medio de estos

resultados, se puede tener evidencias sobre el diseño de estrategias pedagógicas desde la escuela, para que se formen generaciones que tengan una conciencia plena frente a la salud y a la alimentación adecuada.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede Central de Timaná (Huila) por medio de la implementación de una huerta escolar durante el primer trimestre del 2026?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede Central de Timaná (Huila) por medio de la implementación de una huerta escolar durante el primer trimestre del 2026.

Objetivos Específicos

Explorar los conocimientos previos y las representaciones de los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana sede Central, sobre los hábitos de alimentación saludable y su relación con el entorno agrícola.

Movilizar los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede Central, por medio de la experimentación de huertas escolares.

Reconocer los cambios en los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede central, luego de la implementación de la huerta escolar.

Marco de referencia

Referentes conceptuales

Los hábitos de alimentación saludable se definen como conductas mediante las cuales los seres humanos consumen alimentos nutritivos, variados y suficientes, teniendo en cuenta sus necesidades propias. La práctica sostenida, contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y ayuda al desarrollo físico, emocional e integral, especialmente en la etapa de la niñez (Begnini, 2023).

Estos hábitos no son innatos, puesto que dependen de una construcción social desde la familia, la escuela y de la comunidad, por lo que mantener una alimentación equilibrada, respetar horarios de comida y disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, puede afectar la salud y el bienestar de las personas, especialmente en los niños, en donde puede influir directamente en la concentración y el rendimiento cognitivo (Casagallo et al., 2025). En este aspecto la huerta escolar es un escenario importante para la transformación de estos hábitos, teniendo en cuenta que ayuda a que los estudiantes puedan establecer un vínculo de forma directa con el origen de los alimentos saludables, ayudando a favorecer la valoración y el consumo desde su propia experiencia, por lo que en el presente proyecto investigativo, comprender y fortalecer esas conductas, constituye el eje principal para la intervención pedagógica.

En este aspecto se hace uso de la huerta escolar, la cual es entendida como una estrategia educativa integral, en la cual se combina la experiencia agrícola con el desarrollo de competencias cognitivas y actitudinales. Espín et al. (2025) la definen como un escenario que ayuda a la toma de decisiones por medio de datos recogidos a través de la observación directa, la identificación de plantas y la planificación de cultivos.

La implementación sostenida de una huerta escolar genera impactos positivos en los hábitos alimentarios y con la reducción del desperdicio de alimentos, además del fortalecimiento de la conciencia ambiental (Piñarte y Figueroa, 2024). De esta forma, la huerta escolar no solamente funciona como un espacio de producción agrícola, sino como un eje articulador para este proyecto, ya que es el medio por el cual se busca la movilización de los hábitos de alimentación saludable en los niños y las niñas de grado segundo, teniendo en cuenta una conexión del saber campesino propio del contexto agricultor de Timaná, con el conocimiento nutricional y convirtiendo el aula de clases, en un laboratorio en el cual la alimentación se conoce, se cultiva y se valora antes de consumirse.

Otro aspecto importante es la educación alimentaria y nutricional, el cual es un proceso pedagógico contextualizado, a nivel cultural, económico y territorial, el cual contribuye a la promoción de metodologías activas enfocadas a la adopción voluntaria de hábitos alimentarios saludable a través de un enfoque participativo y transformador (ICBF, 2024).

En Latinoamérica se ha evidenciado que la intervención de la Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas contribuye a generar transformaciones mucho más sólidas y perdurables que los programas aislados (Fuentes y Estrada, 2023). La huerta escolar representa dentro de este enfoque una estrategia coherente para poder materializar esta educación, teniendo en cuenta que no se limita a la transmisión de la información nutricional teóricamente, sino que busca involucrar al estudiante en procesos reales de siembra del cuidado y del consumo de los alimentos, brindando un aprendizaje con sentido y también con un arraigo cultural importante. Es por ello que a través de esta investigación, se busca la articulación de la educación alimentaria nutricional con prácticas pedagógicas cotidianas, las cuales nacen a partir de la experiencia, la vivencia y la reflexión sobre el origen y el valor nutricional de los alimentos.

Otro factor importante a tener en cuenta es el aprendizaje significativo y experiencial, puesto que desde la perspectiva del constructivismo, el aprendizaje significativo se genera cuando el estudiante busca la vinculación de los nuevos saberes, con conocimientos y experiencias previas, ampliando la comprensión del contexto. Al respecto, García y Hurtado (2023), dicen que las huertas escolares, son una estrategia eficaz para la transformación de la cultura ambiental y alimentaria.

Estas huertas favorecen el aprendizaje, ya que se pone al estudiante como sujeto activo que observa, experimenta y reflexiona, por medio del contacto directo con los ciclos naturales de los alimentos. Este proceso desarrolla competencias ciudadanas y también las socioafectivas, las cuales son fundamentales en la infancia (Cando et al., 2025). En este caso del proyecto “sembrando futuros saludables” se cobra una relevancia importante ya que los niños y niñas llegan con saberes empíricos frente a la siembra derivados de sus familias, los cuales se convierten en un puente frente a la experiencia previa y también al nuevo conocimiento nutricional que la huerta escolar permita que se pueda construir. En este proyecto, el aprendizaje por medio de la experiencia se vuelve realidad cuando los niños y niñas participan activamente en el diseño, la siembra y el cuidado de la huerta.

Finalmente respecto a la formación de hábitos en la infancia, se tiene en cuenta que este es un periodo sensible y estratégico para poder consolidar hábitos de vida saludable. Herrán y Varela (2023) señalan que la promoción de hábitos saludables necesita de una interacción articulada entre diferentes factores a nivel individual y del contexto, además que debe involucrar a la familia, la escuela y la comunidad.

Alcíbar y Ubillos (2024) dicen que los patrones establecidos durante la infancia, se mantienen en la mayoría de los casos a lo largo de la vida, lo que exige una intervención

coordinada entre los diferentes entornos que están presentes en la vida del niño. La huerta escolar responde a esta exigencia, teniendo en cuenta que con la participación de los estudiantes en una experiencia práctica sensorial y significativa en la etapa de crecimiento, que es fundamental para su desarrollo, se potencia la consolidación de actitudes positivas frente a la alimentación saludable, lo cual puede promoverse no sólo en el aula de clases, sino en su hogar y en la comunidad. Los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa La Gaitana, tienen esa ventana de oportunidad que esta investigación busca aprovechar mediante la huerta escolar.

Referentes teóricos

El fundamento teórico del presente proyecto se construye a partir de tres enfoques, los cuales tienen como propósito sustentar la implementación de la huerta escolar como una estrategia pedagógica para la formación de los hábitos de alimentación saludables en los niños y niñas de grado segundo en Institución Educativa La Gaitana.

El primero de los enfoques es el constructivismo social el cual es una teoría que contribuye a conectar los contenidos curriculares con la realidad vivida por los estudiantes, activando así procesos de apropiación del conocimiento de forma más profunda y sostenida. Autores como Mendieta y López (2023) resaltan que la enseñanza de la alimentación en ciencias naturales en escuelas de educación básica se puede apoyar en los fundamentos teóricos del constructivismo de Vygotski, brindando una educación alimentaria y formando personas conscientes de sus decisiones nutricionales, teniendo en cuenta que este tipo de estrategias resultan activas y contextualizadas, reconociendo el entorno sociocultural como factor determinante del aprendizaje. Este fundamento sustenta de forma directa el primer objetivo específico del proyecto, el cual está orientado a la exploración del acercamiento de los niños y niñas a la huerta escolar, teniendo en cuenta que el constructivismo social parte del

reconocimiento del entorno y también de los saberes culturales previos como un punto de partida para generar el aprendizaje.

Otro aspecto importante en esta teoría es la zona de desarrollo próximo de Vygotsky, teniendo en cuenta que de acuerdo con Fernández (2024) cuando las actividades escolares se diseñan en el umbral entre lo que el niño puede lograr de forma autónoma y lo que alcanza con apoyo colaborativo, se potencia de manera significativa la construcción conjunta del conocimiento, desarrollando simultáneamente habilidades de observación, de comunicación y de trabajo en equipo. En este sentido, las huertas escolares son escenarios naturales de activación de la zona de desarrollo próximo ZDP, favoreciendo no sólo saberes a nivel disciplinar sino también competencias transversales importantes para los objetivos de la Institución Educativa la Gaitana. Esto se hace visible en las actividades de la huerta escolar, cuando los niños y las niñas trabajan en grupo, cuando se apoyan de forma mutua durante la siembra y también durante el cuidado de los cultivos y construyen de forma colectiva las nociones frente a la alimentación saludable, que difícilmente se lograría al alcanzar individualmente.

Desde la teoría del constructivismo, Espín et al. (2025) también la relaciona con las huertas escolares, ya que contribuye a potenciar en el aprendizaje interdisciplinario, promover valores como la solidaridad y la responsabilidad, además generan actitudes positivas y perdurables hacia la alimentación saludable. Asegura que el aprendizaje interdisciplinario surge de la activación de la ZDP, puesto que las actitudes duraderas son el producto de anclaje de experiencia concreta y la reflexión. De esta forma el constructivismo social no sólo brinda un sustento teórico para comprender de qué forma aprende los niños, sino también contribuye a la justificación de la elección de la huerta escolar como una estrategia pedagógica importante para el proyecto, puesto que esta responde fielmente a principios de aprendizaje colaborativo,

contextualizado y socialmente situado que defiende esta teoría, la cual puede aplicarse directamente en el proyecto investigativo, puesto que los estudiantes de la Gaitana pueden construir su propio conocimiento acerca de las huertas escolares, teniendo en cuenta su entorno.

Este enfoque es articulado de forma directa con el aprendizaje significativo, siendo una teoría formulada por el psicólogo pedagogo estadounidense David Paul Ausubel, exponiendo de forma sistemática un punto de vista cognoscitivo, en donde el aprendizaje genuino no se genera solamente por la repetición o la memorización mecánica de los contenidos, sino cuando los nuevos aprendizajes se conectan de forma intencionada con los saberes que ya se poseen en una estructura cognitiva; es decir, con los conocimientos previos. Este proceso es transformado tanto con el nuevo contenido como la estructura cognitiva existente, generando la comprensión flexible, profunda y duradera, con el fin de que los estudiantes puedan aplicarlo en contextos variados (Choco et al., 2022).

Ambas teorías reconocen que el conocimiento no se transmite, sino que este se construye de forma activa y juntas también fundamenta la decisión metodológica de partir de las experiencias agrícolas familiares de los niños de la institución, para poder movilizar sus hábitos de alimentación saludable por medio de la huerta escolar. Para que este aprendizaje se genere, se debe tener en cuenta dos aspectos, por una parte, el material de la enseñanza debe ser significativo, es decir debe tener una lógica interna de forma clara y está relacionado con experiencias reales pasadas, por otra parte, el estudiante debe estar dispuesto a poder aprender de forma significativa, lo que implica una actitud activa y la búsqueda de sentido. Al respecto Fuentes y Estrada (2023), afirman que la educación alimentaria produce aprendizajes significativos y duraderos, especialmente cuando está integrada al tejido curricular, porque es allí donde los nuevos saberes pueden conectarse sistemáticamente con los conocimientos previos de

los estudiantes. En el marco del proyecto “sembrando futuros saludables” la huerta escolar cumple de forma precisa con esta función, puesto que actúa como el material significativo que conecta el saber campesino de los estudiantes, con un conocimiento nutricional, respondiendo de esta forma al segundo objetivo específico, orientado a la movilización de los hábitos de alimentación saludable por medio de la experimentación.

El aprendizaje significativo tiene en cuenta los saberes previos, los cuales tienen un punto de partida muy importante de toda la enseñanza significativa, puesto que son conceptos, ideas y experiencias en donde los estudiantes guardan su estructura cognitiva y funcionan como anclas, en donde se fija un nuevo aprendizaje, el conocimiento nuevo simplemente se superpone de manera superficial sin integrarse de forma duradera cuando no existe este anclaje. Además, se tiene en cuenta los organizadores previos, los cuales son materiales introductorios que los docentes pueden presentar antes del contenido nuevo, con el fin de activar o de construir un puente cognitivo de lo que ya se conoce y lo desconocido, facilitando de esta forma la asimilación del nuevo material (Piñarete y Figueroa, 2024). En la fase exploratoria del proyecto, la entrevista semi estructurada cumplió con esta función diagnóstica, ayudando a identificar los saberes previos de los niños frente a la alimentación y la siembra, con el fin de diseñar desde allí una secuencia pedagógica que ayudara a garantizar el anclaje significativo de estos nuevos aprendizajes.

Otro aspecto importante es la diferenciación progresiva, siendo un proceso a través del cual los conceptos generales e inclusivos, pueden presentarse primero y luego van siendo especificados y diferenciados en ideas mucho más particulares y concretas, respetando la lógica con la que la mente organiza y jerarquiza de conocimiento; estos mecanismos tienen didácticas directas, los profesores no pueden enseñar de forma significativa sin tener primero un

diagnóstico de los estudiantes y también sin diseñar un puente hacia el saber previo, en el mismo sentido es difícil desarrollarlo sin organizar la secuencia de los contenidos de lo general a lo particular, de esta forma se puede garantizar que cada nuevo aprendizaje pueda anclarse dentro de la estructura mental del estudiante (Márquez y Vargas, 2022). Esta progresión se evidencia en la secuencia de las actividades del proyecto, que avanza desde la clasificación de los alimentos con el semáforo, hasta la siembra y el consumo de la huerta, teniendo en cuenta una lógica que va desde lo conocido a lo nuevo y de lo conceptual a lo vivencial.

A estos dos enfoques anteriores se suman la pedagogía crítica y liberadora de Paulo Freire, la cual brinda una dimensión transformadora muy importante, en donde no basta con que los niños construyan conocimiento a partir del contexto, sino que ese conocimiento debe empoderarlos para que puedan tomar decisiones mucho más conscientes frente a su alimentación. Esta articulación entre las tres teorías contribuyó a sustentar especialmente el tercer objetivo específico, el cual se orienta a reconocer los cambios en los hábitos alimentarios luego de la intervención. Esta teoría propone un lugar de educación dialógica, problematizadora y transformadora, partiendo de la realidad del estudiante. La educación genuina genera concientización, siendo un proceso en donde las personas toman conciencia acerca de su situación en el mundo y a partir de ello actúan para poder transformarla. Al respecto, Revelo (2023), asegura que en el ámbito escolar la pedagogía crítica genera concientización los estudiantes, convirtiéndose en sujetos críticos de su propia realidad.

Freire propuso una educación en la que el educador y el educando pueden reconocerse de forma mutua como sujetos que aprenden juntos, teniendo en cuenta la lectura crítica de la propia realidad, siendo una práctica educativa como un acto político de transformación y no sólo de transmisión de información; esto es muy importante, puesto que se entiende como un proceso en

donde las personas desarrollan comprensión crítica respecto a condiciones culturales, sociales e históricas, que pueden determinar su existencia y de esa forma se pueden generar acciones para transformarlas. Esto implica el diseño de aprendizajes teniendo en cuenta una realidad concreta de los estudiantes, para poder recuperar sus saberes comunitarios y culturales y sean protagonistas activas de su formación (Casagallo et al., 2025). En el contexto del municipio de Timaná, Huila, en donde las familias se encuentran vinculadas a la producción agrícola y enfrentan las condiciones socioeconómicas complicadas, las cuales pueden condicionar sus prácticas alimentarias, este enfoque es pertinente, puesto que la huerta escolar no se presenta como una imposición externa, sino como un espacio en el cual los niños y las niñas tienen en cuenta sus saberes culturales como un punto de partida.

Teniendo en cuenta este enfoque en la huerta, se destaca que no basta con que los niños sepan acerca de los alimentos saludables, sino que es importante que comprendan porque los hábitos son importantes para su vida y puedan empoderarse para tomar decisiones mucho más conscientes. Desde esta perspectiva la huerta no es un espacio de producción, sino de formación crítica porque al cultivar, los niños pueden preguntarse ¿de dónde viene lo que comen? ¿Quién lo produce? y ¿Qué esfuerzo que implica? Esto concuerda con lo planteado por García y Hurtado (2022) quienes aseguraron que la huerta escolar genera cambios profundos en la cultura ambiental de los estudiantes, fortaleciendo su sentido de pertenencia y responsabilidad con el entorno, lo que demuestra que la huerta trasciende su función nutricional para convertirse en un eje de transformación de la cultura escolar.

En síntesis, el constructivismo social, el aprendizaje significativo y la pedagogía crítica no están presentes en el proyecto como un marco teórico independiente, sino como un sistema articulado en el cual justifica, por qué la huerta escolar es una estrategia muy importante para la

transformación de los hábitos de alimentación saludable en los niños y las niñas de grado segundo, teniendo en cuenta el contexto, los saberes previos y la capacidad de actuar críticamente frente a su propia realidad.

Referentes Técnicos

El marco técnico que orienta el presente proyecto, brinda los lineamientos, las guías y los documentos desde una perspectiva práctica y operativa, las cuales fundamentan la implementación de la huerta escolar como una estrategia pedagógica para la formación de los hábitos de alimentación saludable.

En primera medida se resalta la Resolución N°0003 del 7 de enero de 2026, siendo el Marco normativo más actualizado que regula el programa de alimentación escolar PAE en Colombia, unifica un solo Marco técnico y administrativo en los cuales se definen estándares de calidad y criterios de focalización para las sedes educativas de Colombia, la resolución articula el PAE con el derecho humano a la alimentación y reconoce la diversidad cultural territorial y el mercado local de cada región, como criterios de orientación, lo que respalda la propuesta de la huerta escolar en la Institución Educativa la Gaitana.

También se tiene en cuenta el Plan Nacional de Implementación de Guías Alimentarias para Colombia 2023 a 2026, el cual es liderado por el ICBF con apoyo técnico de la FAO, articulado con el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio De Salud, establece la ruta nacional para el posicionamiento de las guías alimentarias basadas en alimentos a nivel territorial, este documento provee el marco conceptual y operativo en el cual del cual el Estado colombiano define la educación alimentaria escolar.

En la Resolución N° 374 de 2024 el Ministerio de Educación nacional establece un modelo diferencial para los territorios rurales, teniendo en cuenta a municipios como Timaná, los

cuales requieren de condiciones operativas particulares, en donde se respete el enfoque cultural de la alimentación escolar, brindando un respaldo normativo explícito a la implementación de la huerta escolar en la I.E la Gaitana.

Finalmente se tiene en cuenta la Política de Huertos Escolares de la FAO, en la cual se establece que los huertos escolares se deben concebir como herramientas educativas y no como una fuente de producción de alimentos, además plantea que la promoción de los hábitos alimentarios saludables, la educación nutricional y el fomento de las técnicas agrícolas de forma sostenibles deben ser acciones orientadoras y que el éxito de estas iniciativas deben tener en cuenta el respaldo de las familias, la escuela, los profesores y la participación activa de los niños. Este documento es muy importante ya que brinda los criterios internacionales que orientan la implementación y también la evaluación de la huerta escolar que se propone.

Referentes Legales

En el marco legal el cual orienta este proyecto, se construye desde diferentes niveles normativos, a nivel internacional, constitucional y legal, los cuales en conjunto, establecen unas condiciones de derecho, en las cuales se plantea la implementación de la huerta escolar como una estrategia pedagógica para la formación de los hábitos de alimentación saludable.

A nivel internacional la convención sobre los derechos del niño ONU (1989), incorporada al ordenamiento jurídico en Colombia por medio de la ley 12 de 1991, reconoce a todos los menores de 18 años como sujetos activos de pleno derecho. En el artículo 24, se consagra el derecho al nivel más elevado de la salud, por medio de una atención prioritaria a la desnutrición. En los artículos 28 y 29, se busca garantizar el derecho a la educación primaria de forma gratuita y obligatoria y una formación en el cual se tenga en cuenta el desarrollo integral de la personalidad. Por medio de esto se puede reconocer la huerta escolar como un escenario

concreto de ejercicio de derecho. Aunque esa convención es un marco general de garantía de derechos y no una norma que respalda directamente la huerta escolar, se brinda un horizonte ético dentro del cual proyectos como este, adquieren un sentido, que es promover el derecho a la salud y también a una educación integral desde la primera infancia.

A nivel nacional la Constitución política de Colombia de 1991 hace que se refuerce este horizonte. El artículo 44, habla sobre la alimentación equilibrada, además la salud y la educación, teniendo en cuenta los derechos fundamentales de los niños con prevalencia sobre los derechos de los demás. También en el artículo 67, se define la educación como derecho fundamental con función social, que busca el mejoramiento cultural y la protección del ambiente. Esto brinda un respaldo a este tipo de proyectos pedagógicos como la huerta escolar buscando promover condiciones de soberanía y autonomía alimentaria. Estos principios constitucionales dan un respaldo a nivel general a proyectos pedagógicos que como es el caso de la huerta escolar, puesto que busca una articulación frente a la formación académica con el fomento de las condiciones de conciencia alimentaria en los estudiantes y de autonomía.

A nivel legal la Ley 1098 de 2006 - código de la infancia y la adolescencia precisa y concreta estos derechos en su artículo 17 se garantiza el derecho a una buena calidad de vida con alimentación nutritiva y equilibrada; además el derecho al desarrollo integral desde la primera infancia en el artículo 29; el derecho a una educación de calidad gratuita y obligatoria en el artículo 28; y el derecho a la participación activa en las actividades de las instituciones educativas con artículo 31. Estos principios brindan un fundamento legal pertinente para la presente intervención, teniendo en cuenta que la huerta escolar responde a varios de ellos de forma simultánea; promueve la alimentación saludable, activa la participación de los estudiantes

y también contribuye al desarrollo integral, aunque el alcance concreto dependerá siempre los resultados específicos frente a la implementación.

La ley 115 de 1994 que es la ley General de educación, es la norma que guarda una relación mucho más directa frente a esta propuesta pedagógica del proyecto. En el artículo 5 se establecen entre los fines de la educación, el pleno desarrollo de la personalidad, además la formación en valores y el fomento de actitudes de investigación, además en los objetivos de la educación básica primaria consagrados en el artículo 21, se tiene en cuenta la comprensión del entorno físico, social y cultural y el desarrollo de valores éticos y civiles, en donde la huerta escolar genera una práctica adicional de forma vivencial. En la ley también se resaltan proyectos como granjas integrales, dentro del PEI, lo que brinda una base para la propuesta del presente proyecto.

Finalmente la Ley 1355 de 2009 - ley de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, define estas condiciones como una prioridad de salud pública y establece en el artículo 11, que los establecimientos educativos deben desarrollar proyectos pedagógicos en los cuales se promuevan los estilos de vida saludable y la alimentación balanceada, lo cual brinda a la presente propuesta un respaldo normativo de forma explícita en el ámbito de la salud escolar, generando una articulación con el componente educativo y también el componente nutricional, el cual da sentido a esta estrategia de la huerta escolar.

Referentes Éticos

El componente ético del presente proyecto reconoce que las investigaciones que involucran a los niños y niñas como sujetos de estudio, exigen una reflexión cuidadosa frente a los principios que deben orientar la relación entre el investigador, los participantes y también la comunidad educativa. Por lo que se tiene en cuenta la resolución 8430 de 1993 del ministerio de

salud de Colombia, siendo una norma fundamental para toda las investigaciones con seres humanos en el país, pues exige garantizar la seguridad de los participantes, además de ajustarse a principios científicos, éticos, obtener el consentimiento informado del representante legal y asegurar la capacidad de asentimiento voluntario de los niños.

También se tienen en cuenta los principios bioéticos formulados por Beauchamp y Childress (2010), los cuales son un marco ético de forma universal para investigaciones con personas, por lo que se aplican de esta forma en la presente investigación: la autonomía se respeta a través de la firma libre e informada del consentimiento por parte de padres y acudientes, la beneficencia se garantiza ya que la intervención se diseña para producir beneficios de forma concreta en los hábitos alimenticios de los estudiantes; la eficiencia se asegura por medio de la planificación de actividades que no representen riesgo físico, psicológico y que encuentren con supervisión permanente; y la justicia se garantiza con la intervención total del grupo, sin ningún tipo de discriminación ni exclusión.

De igual forma Teniendo en cuenta la resolución 8430 de 1993 y los principios de autonomía y protección de la infancia, se desarrollará un consentimiento informado de forma escrita para padres y acudientes y un asentimiento para los niños y niñas que participan. En el consentimiento informado se explica el objetivo del estudio las actividades de la huerta, el tipo de información que se recolectará, las garantías de confidencialidad. El asentimientos se realizará de manera oral y adaptada a la edad de los estudiantes, brindando información respecto a un lenguaje sencillos sobre el propósito del proyecto y solicitando su aprobación voluntaria.

La evidencia recolectada por medio de observaciones, registros de campo, encuestas, registros fotográficos, se usarán de forma exclusiva para fines académicos e investigativos. Los datos de los participantes serán anónimos y sólo podrán emplearse con autorización expresa de

los padres y con propósitos estrictamente pedagógicos e investigativos, la información no será compartida con terceros sin autorización previa, en cumplimiento de la ley 1581 de 2012.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

La investigación adopta un enfoque cualitativo, el cual contribuye a abordar la pregunta de investigación y los objetivos; este enfoque se aplica teniendo en cuenta que el objeto de estudio no se requiere cuantificar estadísticamente, sino que busca aplicar una serie de prácticas, actitudes, percepciones y transformaciones, que surgen de la experiencia de los niños y niñas, además de la comprensión de las dinámicas comunitarias, contextuales y familiares, las cuales necesitan ser comprendidas en su complejidad y que no sólo se midan desde la variación numérica (Salazar, 2020). Es por ello, que la perspectiva cualitativa, brinda un enfoque a este proceso de transformación que se experimenta a través de la implementación de la huerta escolar, identificando sus perspectivas y sus cambios como datos importantes y significativos para la investigación.

El tipo de estudio corresponde al de investigación-acción pedagógica, el cual según Restrepo (2006), busca hacer un proceso sistemático, reflexivo y cíclico, en donde se examina la práctica cotidiana, se conocen las debilidades, las rutinas y teorías, y a partir de ese análisis se diseña una práctica pedagógica alternativa mucho más efectiva a la realidad de los estudiantes, poniendo en marcha prácticas nuevas; finalmente se busca evaluar las evidencias concretas con la realidad en el aula. El fin de este tipo de estudio es construir un saber pedagógico propio, contextualizado y fundamentado, el cual nace de la experiencia real y no sólo de la aplicación de teorías generales.

Asimismo, el diseño adoptado es de tipo pre-post, estructurado en tres momentos, un momento inicial de exploración de conocimientos previos y representaciones (objetivo específico uno), un momento de implementación de la estrategia pedagógica de la huerta escolar (objetivo

especifico dos) y un momento final de reconocimiento de los cambios producidos tras la intervención (objetivo específico tres).

Unidad de Análisis

La unidad de análisis son los 22 niños y niñas del grado segundo de la sede central de la Institución Educativa La Gaitana, quienes se encuentran entre los seis y los ocho años, esos estudiantes pertenecen a los estratos uno y dos.

Técnicas para la Recolección de Datos

Las técnicas seleccionadas buscan garantizar la participación activa de los niños y niñas del grado segundo como sujetos centrales en el proceso de investigación, por lo que se hará uso de las siguientes técnicas:

Por medio del objetivo específico uno, se busca comprender ideas previas y expectativas iniciales de los niños y las niñas frente a la relación con la huerta escolar, para ello aplicará una entrevista semiestructurada, teniendo en cuenta preguntas abiertas adaptadas al lenguaje infantil, brindando temas como los conocimientos previos respecto a la alimentación saludable, las experiencias de huertas caseras, los hábitos alimenticios en sus hogares, las preferencias alimenticias, entre otros aspectos. Para ello se seleccionó una muestra intencionada de ocho niños y niñas, seleccionados por medio de criterios de profundidad y diversidad de perfiles. Este número se justifica desde la investigación cualitativa, donde no se busca representatividad estadística sino riqueza informacional, ocho participantes permiten alcanzar saturación temática en entrevistas semiestructuradas con población infantil (Martinez-Salgado, 2012), garantizando al mismo tiempo variedad de perspectivas. Se hacen las entrevistas individuales en un espacio tranquilo, estas se graban en audio, teniendo en cuenta el consentimiento informado de los padres de familia y el asentimiento de los estudiantes.

A través del objetivo específico dos, se busca que los niños participen de forma activa en la implementación de la huerta escolar, por lo que se realizarán dos actividades para tal fin:

La primera experiencia es denominada “aprendo a conocer lo que me hace bien: el semáforo de la huerta saludable” en la cual se clasifican los alimentos teniendo en cuenta una metáfora del semáforo (verde para los alimentos saludables; amarillo para los de consumo moderado y rojo para los que deben evitarse). Con esta actividad se pretende que los estudiantes puedan dar a conocer sus gustos alimenticios y reflexionen frente a la importancia de la alimentación.

La segunda experiencia llamada “sembrando sabores, cosechando salud” este es el momento central de la movilización pedagógica, teniendo en cuenta cuatro rincones de aprendizaje y juegos:

Rincón 1, “manos a la tierra”: Los niños preparan la tierra, siembran, riegan y registran en un cuaderno la siembra de semillas de cebolla, tomate y cilantro.

Rincón 2, “alimentos que me hacen bien”: se clasifican imágenes de alimentos con un juego de memoria.

Rincón 3, “cosechando arte y color”: se invita a expresar a través de dibujos un mural con mensajes saludables.

Rincón 4, “Del huerto al plato”: se cierra el ciclo por medio de la preparación de ensaladas y bebidas con frutas y verduras, asumiendo el rol de chefs y clientes en un juego.

La técnica de recolección de estas dos actividades son los diarios reflexivos y las fotografías, teniendo en cuenta el rastreo de la evolución de las actividades y las percepciones alimentarias de los niños y las niñas, con el fin de poder analizar los comportamientos, la

reacciones y los intercambios verbales que hacen parte de la transformación de los estudiantes respecto al tema.

Para cumplir con el objetivo específico tres, se hace uso de la técnica del cuestionario post - experiencia, en el cual se combinan acciones dibujadas y habladas con preguntas abiertas sobre los cambios luego de la aplicación de la estrategia.

Categorías para el Análisis de Datos

Para el análisis de los datos recolectados se tendrán en cuenta tres categorías analíticas, enfocadas en los tres objetivos de estudio:

La primera es “Conocimiento y representaciones previas frente a la alimentación” respondiendo el objetivo uno, buscando comprender la percepción que tienen los estudiantes sobre la alimentación saludable, los alimentos que se consumen en el día a día y la relación entre la salud, la comida y el entorno agrícola. Allí se tienen en cuenta referentes ontológicos, en donde se identifica que los hábitos alimenticios no son prácticas neutrales sino construcciones culturales, en donde se tiene en cuenta el contexto y los saberes del entorno.

La segunda categoría es “actitudes y experiencias en la mediación pedagógica” que está orientada en el objetivo dos y busca generar transformaciones progresivamente entre los niños y las niñas respecto a la alimentación saludable a largo de la participación de la huerta escolar. Allí se indaga sobre la motivación, las emociones y las resistencias que surgen durante la experimentación en el ciclo de la producción de los alimentos.

La tercera categoría son “Cambios evidenciados en los hábitos de la alimentación saludable” que se orienta al objetivo tres, en donde se busca sistematizar la transformación de las prácticas y las actitudes en la alimentación de los estudiantes luego de la intervención; allí se

buscará contrastar el estado inicial de la primera categoría y el posterior a la intervención, identificando los avances respecto al conocimiento de los niños sobre la alimentación saludable.

Resultados

En esta sección se presentan de forma clara los hallazgos obtenidos en la investigación - acción participativa, la cual se desarrolló con 22 niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, sede Central de Timaná, Huila, bajo el proyecto “Sembrando futuros saludables”. Los resultados se organizan en tres apartados, teniendo en cuenta los objetivos específicos.

Acercamiento de la población a la variable

Con el fin de conocer las percepciones y experiencias previas de los niños y niñas del grado segundo, respecto a las huertas escolares y la alimentación saludable, se hizo uso de una entrevista semiestructurada a una muestra de ocho estudiantes, teniendo en cuenta la diversidad de perfiles. Estas entrevistas se realizaron individualmente en un espacio tranquilo en la institución y fueron registradas en audio, teniendo en cuenta el consentimiento informado de los padres de familia y también el asentimiento de los niños.

Los hallazgos encontrados en esta fase de exploración dieron a conocer que 7 de 8 estudiantes, es decir, la mayoría de los niños y niñas entrevistados, han tenido algún tipo de contacto previo con el trabajo de agricultura, a través de sus familias, las cuales se dedican al cultivo del Café, sin embargo, este conocimiento sobre la tierra y los cultivos no se relaciona con un aprendizaje nutricional, puesto que cuando preguntó sobre qué alimentos consideraban saludables cinco de los ocho niños mencionaron “ el arroz, la yuca, los frijoles y el chocolate” como los alimentos buenos del día a día, sin hacer referencia a frutas o verduras.

Respecto a las preferencias alimenticias, se logró conocer una inclinación hacia productos ultraprocesados, pues la mayoría de los estudiantes señaló como sus alimentos favoritos “las papas fritas de paquete, las gaseosas y los dulces” sólo dos de los ocho niños

mencionaron frutas. Respecto al concepto de huerta escolar, todos los niños dijeron no haber participado nunca en algo parecido en la escuela, sin embargo, seis de los ocho niños dijeron tener familiaridad con la práctica de sembrar en casa o sus fincas, ayudando a sus papás. Esta conexión afectiva, nació como un activo pedagógico, pues un niño manifestó “mi abuelo tiene una mata de tomate en el patio y yo le echo agua a los domingos y una vez hicimos huevos pericos con los tomatitos” esto refleja los saberes previos que hay entre la experiencia agrícola y la alimentación con estos productos.

A nivel general las entrevistas lograron evidenciar que los niños y niñas, contaban con representaciones culturales sobre la alimentación fuertemente condicionadas por su entorno familiar y también había una inclinación por alimentos no saludables. Al mismo tiempo se identificó una disposición afectiva positiva hacia las actividades prácticas relacionadas con la siembra, lo cual fue un punto de partida importante para el diseño de la estrategia pedagógica.

Experimentación

La fase de experimentación se realizó por medio de dos actividades pedagógicas diseñadas para fortalecer de forma progresiva los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes, articulando la práctica con la reflexión sobre las prácticas de alimentación.

La información recolectada por medio de este apartado se hizo a través de tres técnicas complementarias, las cuales se articulan con el diseño metodológico de investigación acción; primero se tuvo en cuenta la observación participante, la cual permitió a la investigadora identificar de forma sistemática los comportamientos, las reacciones en intercambios verbales de los estudiantes en el desarrollo de las actividades. En segundo lugar el diario reflexivo docente, el cual fue un instrumento importante para la documentación de los momentos pedagógicos significativos, además de los avances observados en tiempo real y la tensiones. Finalmente se

tuvo en cuenta las producciones de los estudiantes como los dibujos, las participaciones orales registradas, la huerta realizada, entre otros, los cuales ayudaron a aportar evidencias directas frente a estos procesos de resignificación de forma progresiva respecto a la representaciones de los niños y niñas frente a la alimentación saludable y la huerta escolar.

Actividad 1: “Aprendo a conocer lo que me hace bien; el semáforo de la huerta saludable”

En esta actividad, los 22 estudiantes participaron activamente en la clasificación de los alimentos haciendo uso del semáforo en donde: verde significaba alimentos saludables; amarillo de consumo moderado y rojo para los que se deben evitar. En la actividad se evidenciaron conocimientos previos del grupo y al también se generaron los primeros pasos para aprender frente a la alimentación saludable.

Se evidenció que, al empezar la actividad varios estudiantes ubicaban alimentos como el arroz blanco, la arepa, en el semáforo verde, y ponían la zanahoria y el brócoli en el amarillo, diciendo que no les gustaba su sabor o que no se compraban en su casa, esto evidenciado entre el gusto personal y el conocimiento a nivel nutricional, fue un aspecto detonante para la enseñanza en la actividad, pues a medida que se guiaba la reflexión con preguntas como ¿De dónde viene este alimento? o ¿Qué le hace a tu cuerpo cuando lo comes? los niños empezaron a repensar las clasificaciones.

Por medio del diario reflexivo, se registró un momento importante: “cuando le mostré la imagen del tomate, un niño dijo en voz alta que eso era de color rojo, como el semáforo de pare y que no se debía comer, por lo que otros niños rieron y estuvieron de acuerdo, luego se hizo la pregunta si alguien había visto un tomate crecer y cuatro niños levantaron la mano, a continuación se pidió que lo describieran y al hacerlo la actitud del grupo cambió de forma

notable, pues empezaron a verlo como algo propio” Esto da a conocer de que forma la mediación pedagógica que se apoya en los conocimientos previos de los estudiantes, logran resignificar los aprendizajes.

Actividad 2: Sembrando sabores, cosechando salud

Esta actividad fue muy importante y se realizó a través de cuatro rincones de aprendizaje organizados simultáneamente, en donde se rotaron los estudiantes en grupos de cinco o seis personas.

En el rincón 1, llamado “manos a la tierra” los niños prepararon el sustrato sembraron semillas de cebolla, tomate y cilantro y registraron en su cuaderno la siembra, cómo se hizo, qué aspectos fueron importantes. Esto generó emociones en el grupo, pues varios estudiantes estaban felices de sembrar y de interactuar con la tierra, además en los días siguientes estuvieron muy pendientes del avance de sus plantas, demostrando gran interés por la actividad.

En el rincón 2 llamado “alimentos que me hacen bien” los estudiantes participaron en un juego de memoria con imágenes de alimentos, en cual ocasionó un debate sobre cuáles eran los alimentos más nutritivos, el juego favoreció la verbalización de conocimientos que los niños no solía expresar en el aula. Los niños estuvieron muy activos y muy participativos en el juego.

En el rincón 3 llamado “cosechando arte” los estudiantes hicieron un mural colectivo con dibujos y mensajes sobre la alimentación saludable, esto dio a conocer un cambio importante, en donde, mientras que la entrevista inicial comida se hablaba principalmente productos de paquetes, en el mural predominaron representaciones de frutas, verduras y la propia huerta escolar.

En el rincón 4 “del huerto al plato” los niños asumieron los roles de chef y clientes en un juego de preparación de ensaladas y bebidas con frutas y verduras, este rincón generó las

reacciones más significativas respecto a transformaciones alimenticias de los estudiantes, los cuales probaron al menos un alimento que previamente habían manifestado no consumir o rechazar.

Identificación de variaciones

Para conocer los cambios en los hábitos de alimentación saludable luego de la implementación de la huerta escolar, se aplicó un cuestionario post experiencia, en la cual se combinaron acciones dibujadas y habladas con preguntas abiertas.

Los resultados obtenidos fueron contrastados con la información que se recogió en la primera entrevista, permitiendo conocer variaciones significativas en las tres dimensiones de análisis planteadas que son: conocimientos sobre alimentación saludable, las actitudes y disposición hacia los alimentos y prácticas alimentarias reportadas.

Al analizar las variaciones en los conocimientos sobre alimentación saludable, se observó que la fase inicial sólo tres niños lograban identificar correctamente cuatro o más grupos de alimentos saludables cuando se les formulaba la pregunta, luego de la intervención este número aumentó, en donde 18 de los estudiantes podían nombrar alimentos y también explicar con sus propias palabras si son nutritivos o no y cómo se producen.

Luego de la intervención también se identificó que 8 niños describieron el proceso de siembra y cosecha de muchos de los alimentos, además reconocieron la importancia y la ventaja de consumir alimentos frescos y saludables, esto da a conocer que la experiencia práctica en la huerta fue importante para consolidar este conocimiento.

En lo que respecta a las variaciones en las actitudes hacia alimentos saludables, la comparación entre los datos de la fase exploratoria y los resultados post intervención dio a conocer una transformación frente a la disposición afectiva de los estudiantes respecto a los

alimentos saludables, pues en el cuestionario final, se les pidió que dibujaran el plato de comida que quisieran comer hoy, mientras que en una actividad parecida al inicio se reflejaban paquetes, gaseosas y frituras, esta vez se incluyeron alimentos como frutas y verduras.

Además, 10 estudiantes expresaron orgullo y pertenencia hacia los alimentos que habían sembrado, una niña dijo “el tomate que sembramos es mío y lo voy a comer cuando crezca y lo voy a llevar a mi casa para que mi mamá lo use en un guiso” este tipo de vínculo emocional con el alimento que se generó por medio de la experiencia de cultivarlo, fue identificado como uno de los mecanismos más importantes para una transformación de las actitudes.

Finalmente, al examinar las variaciones en las prácticas alimentarias reportadas, y teniendo en cuenta que el desarrollo del proyecto se generó en un tiempo relativamente corto, los datos en el cuestionario post de experiencia dieron a conocer cambios breves en las prácticas alimentarias de los estudiantes, pues 7 niños dijeron que al menos en una ocasión habían pedido en su casa les prepararan una ensalada, además los niños dijeron haber compartido con sus familias información aprendida durante las actividades lo que da a conocer un efecto de réplica para hogar.

Teniendo en cuenta estos hallazgos se da a conocer que la implementación de esta estrategia genera cambios positivos y progresivos respecto al conocimiento, las actitudes y las prácticas de los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana frente a la alimentación saludable, esto refleja la importancia de la huerta escolar como mediador pedagógico para la construcción de hábitos alimenticios más conscientes y saludables en los niños y niñas.

Análisis y Discusión

Los resultados generados a través del proyecto “Sembrando futuros saludables” responden de forma coherente a los objetivos específicos planteados en la investigación, buscando explorar el acercamiento inicial de los niños frente a la huerta escolar, movilizar los hábitos de alimentación saludable a través de la experimentación y reconocer variaciones generadas luego de la intervención. A nivel general, los hallazgos dan a conocer una transformación de forma progresiva y significativa frente al conocimiento, las prácticas y las actitudes alimentarias de los niños y niñas de grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana. El análisis que se presenta a continuación, evidencia los resultados, teniendo en cuenta las variables planteadas y el enfoque ontológico central del estudio que es la resignificación de la alimentación como una práctica cultural y de vida saludable.

Por medio de la fase de exploración se logró observar el acercamiento inicial de los estudiantes a la huerta escolar como estrategia pedagógica, evidenciando que los niños y niñas tenían un conocimiento empírico valioso frente a la tierra, la cual se había heredado del contexto de sus familias, pero no había una comprensión nutricional que se asociara a este saber agrícola. Este hallazgo se relaciona con el planteamiento del problema puesto que da a conocer que aunque exista un conocimiento campesino culturalmente rico, este no ha sido resignificado como práctica saludable, lo que evidencia la necesidad de una mediación pedagógica en la cual se conecten ambas dimensiones. Además, teniendo en cuenta el aprendizaje significativo que propone Ausubel, se confirma la importancia de la intervención, puesto que aquellos saberes agrícolas previos de los estudiantes, son como anclas cognitivas sobre las cuales es posible la construcción de nuevos aprendizajes nutricionales. La huerta escolar cobra sentido como una variable del estudio, ya que no se trata solo de un espacio de producción, sino de un escenario de

transformación cultural y alimentaria, tal como lo plantea García y Hurtado (2022), quienes afirman que la huerta escolar genera cambios profundos en la cultura ambiental en los estudiantes.

Respecto a la implementación de las dos actividades pedagógicas, se identificó que la huerta escolar tiene una capacidad efectiva para resignificar la alimentación como una práctica cultural y saludable, teniendo en cuenta las representaciones culturales de los niños y las niñas frente a la alimentación, puesto que en las actividades, la mayoría de los estudiantes modificaron al menos una de las clasificaciones iniciales, por medio del semáforo y otros probaron de forma voluntaria un alimento antes de rechazarlo en el “rincón del huerto al plato”, estos cambios se deben ver como indicios de una resignificación profunda, de igual forma, el probar voluntariamente un alimento antes de rechazarlo, representa una ruptura con patrones culturales arraigados, lo que pedagógicamente representa un avance significativo frente a la construcción de hábitos alimentarios saludables y sostenidos. Desde el aprendizaje significativo de Ausubel, citado por Choco et al. (2022), estos resultados tienen un sentido de interpretación claro, los cultivos de la huerta no son solamente una actividad práctica, sino que es una ancla vivencial que ayudó a que los nuevos saberes sobre nutrición pudieran ser conectados con las experiencias reales y concretas de los estudiantes. También se verifica la pertenencia de la zona de desarrollo próximo Vygotski, citado por Fernández (2024), teniendo en cuenta que la huerta escolar activó procesos de construcción colectiva del conocimiento, en donde el saber compartido sobre los alimentos cultivados, se convirtió en un motor para la transformación cultural de manera grupal. Los resultados de esta fase, dan a conocer que la huerta escolar como variable del estudio, es una estrategia pedagógica efectiva y pertinente para la movilización de hábitos de alimentación saludable, desde una dimensión vivencial, cultural y también socialmente situada.

Los cambios más representativos respecto a la resignificación de la alimentación como una práctica cultural y de vida saludable se analizaron tres dimensiones, el conocimiento, las actitudes y las prácticas reportadas: En cuanto al conocimiento aumentó el número de los estudiantes capaces de identificar cuatro o más grupos de alimentos saludables, describiendo el ciclo de producción de los alimentos y generando una conexión que ninguno había logrado establecer al inicio del proceso. Teniendo en cuenta esto, Fuentes y Estrada afirman que los aprendizajes nutricionales son significativos y duraderos cuando estos son integrados al tejido del currículo y se conectan con experiencia reales, lo cual explica por qué la huerta escolar logró aquello que la enseñanza tradicional no había conseguido, que los estudiantes comprendieran de dónde provienen los alimentos y su valor nutricional, resignificando de esta forma la alimentación, no como un acto biológico, sino como una práctica cultural aprendida y vivida. El vínculo afectivo que se construyó a través del cultivo no es un efecto secundario del proceso, sino que es un mecanismo central de transformación de los hábitos alimentarios en la infancia, puesto que cuando los niños y las niñas desarrollan un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia los alimentos que ellos mismos sembraron y cuidaron, la alimentación saludable se convierten en una elección culturalmente significativa (Espín et al., 2025).

Los hallazgos de este estudio son consistentes con los planteamientos de García y Hurtado (2022), los cuales sostienen que la huerta vinculada al currículo, transfiere su función nutritiva, para convertirse en un eje de transformación cultural escolar, lo que se confirma a través de las evidencias generadas verbalmente por los estudiantes. Sin embargo el presente estudio profundiza este hallazgo desde un contexto específico: el municipio de Timaná, Huila en donde hay una brecha entre el saber campesino y el autoconsumo de los alimentos nutritivos. Esta particularidad permite aportar una dimensión que es poco explorada en otras

investigaciones, la cual es la resignificación de los alimentos como una práctica cultural, en la cual los niños y las niñas, modifican su identidad alimentaria desde sus propios saberes, convirtiendo la huerta escolar en un puente frente a la cultura agrícola familiar y la conciencia nutricional. Además, según Espin et al. (2025), los mayores impactos de las huertas escolares se generan cuando las experiencias son completadas con actividades de reflexión y cocina, frente a los ciclos alimentarios, lo que se verificó plenamente a través del rincón “del huerto al plato”, generando apropiación efectiva hacia los alimentos y mayor interés en su consumo. Esta coincidencia se explica porque el impacto no está solo en el acto de cultivar, sino en la cadena completa, desde la siembra, hasta el consumo reflexivo, donde el alimento tiene mayor significado cultural y saludable. Sin embargo, el aporte diferencial de este estudio, se genera ya que esta transformación fue mediada de forma intencional por una estrategia pedagógica articulada desde el constructivismo social, el aprendizaje significativo y la pedagogía crítica, lo que demuestra que el potencial de la huerta depende del enfoque pedagógico implementado.

Las principales limitaciones de esta investigación son la brevedad del tiempo de implementación, puesto que esto impidió observar cambios perdurables frente a las prácticas alimentarias, para conocer si estas se consolidan o se diluyen a lo largo del tiempo. Frente al aspecto central del estudio, esta limitación es importante porque la resignificación de la alimentación como una práctica cultural y saludable, no es un proceso que se complete en pocas semanas, sino que necesita experiencia sostenida y repetida, para que estos significados nuevos sean acogidos en la identidad alimentaria de los estudiantes. Además, se identifica que hicieron falta actividades que llegaran directamente a los hogares, en donde se forman los hábitos más arraigados, puesto que la investigación solamente estuvo centrada en el entorno escolar. Esto influyó en los resultados, puesto que los cambios observados en actitudes y las prácticas

alimentarias, pueden no haberse transferido plenamente al contexto familiar, que es en donde la cultura alimentaria se produce y se transforma profundamente. Sin embargo esas limitaciones no invalidan los resultados obtenidos, sino que orientan con claridad futuras investigaciones y propuestas pedagógicas, por medio de proyectos similares deberían contemplarse periodos de implementación más prolongados, instrumentos de seguimiento de los hogares y estrategias de vinculación familiar, lo cual puede ayudar a medir la sostenibilidad de los cambios y de esta forma potenciar la resignificación de la alimentación saludable, más allá del área escolar.

Los resultados frente a esta investigación tienen implicaciones directas para el diseño de estrategias pedagógicas en el contexto rural con tradición agrícola, como es el municipio de Timaná, ya que se evidencia que la huerta escolar es una herramienta muy importante a nivel cultural para la educación alimentaria en los grados de primaria, especialmente cuando estas se articulan con los saberes del entorno. Este tipo de intervenciones pueden tener un efecto multiplicador hacia las familias, puesto que los niños dieron a conocer que habían compartido la información en sus hogares, esto abre una posibilidad para el diseño de proyectos que puedan involucrar formalmente a padres de familia como agentes de cambio. A nivel de la política institucional, los hallazgos respaldan la incorporación de la huerta escolar como un proyecto transversal del PEI de la Institución Educativa la Gaitana, teniendo en cuenta el respaldo de la ley general de la educación y la normatividad vigente del país.

En conclusión, el análisis confirma que la huerta escolar “sembrando futuros saludables” contribuyó a la movilización de forma progresiva y significativa de hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas de grado segundo, siendo un puente entre el saber agrícola, familiar y el conocimiento nutricional y científico. Los cambios más significativos se registraron a nivel cognitivo y actitudinal. Las transformaciones en las prácticas cotidianas, aunque se ven

prometedoras, necesitan un seguimiento mucho más prolongado para poder evaluar la consolidación de estos resultados, por lo que nacen nuevas preguntas de investigación como: ¿en qué medida la vinculación de las familias al proyecto, puede potencializar los cambios observados en los niños? o ¿qué condiciones institucionales contribuyen al favorecimiento de la sostenibilidad de la huerta escolar como una estrategia pedagógica de forma permanente?, por lo que en futuras investigaciones se pueden explorar diseños longitudinales para que sean de mayor duración y modelos con estrategias de participación familiar y comunitaria, en donde el impacto vaya más allá del aula de clases.

Conclusiones y Recomendaciones

La investigación “sembrando futuros saludables” dio a conocer que la implementación de la huerta escolar con los niños y niñas de grado segundo de la Institución Educativa la Gaitana, brindó transformaciones positivas frente a tres dimensiones analizadas: conocimientos sobre la alimentación saludable, actitudes frente a los alimentos y prácticas alimentaria reportadas. En coherencia con los tres objetivos específicos planteados, los hallazgos dieron a conocer que ese entorno educativo no solo activa y resignifica conocimientos previos, sino que moviliza representaciones culturales frente a la comida y genera cambios observables en los hábitos alimenticios, confirmando así la pertinencia y alcance de la intervención pedagógica. Estos resultados respondieron de forma directa a la pregunta de investigación, confirmando que la huerta escolar es una estrategia pedagógica pertinente y efectiva para el fortalecimiento de los hábitos de alimentación saludable, teniendo en cuenta un contexto sociocultural marcado por la tradición agrícola.

La investigación ayudó a la movilización del aspecto ontológico del estudio que es la resignificación de la alimentación como una practica cultural y de vida saludable, por medio de la transformación de las representaciones culturales que los niños tenían frente a la comida. Antes de la intervención, los niños y niñas mostraron una preferencia marcada por productos ultraprocesados y no tenía ninguna conexión entre la siembra, el cultivo y la alimentación saludable; luego de la implementación de la vuelta escolar, se logró identificar alimentos saludables con mayor precisión y se evidenció un aumento en su preferencia hacia estos, lo que da a conocer un avance importante en la comprensión del vínculo entre la siembra del cultivo y la salud. Además el desplazamiento simbólico generado en los dibujos frente a los productos

procesados a vegetales de la huerta, son los indicadores más importantes de esta movilización ontológica.

La huerta escolar como la variable pedagógica mediadora del estudio, dio a conocer que es muy pertinente para el contexto del municipio de Timaná, puesto que su eficacia contribuyó a potencializar la conexión afectiva que existen de los estudiantes con la tierra, lo cual viene de sus familias, quienes en su mayoría se dedican a la práctica agrícola, que disminuyó la resistencia inicial al contacto con los alimentos frescos. Sin embargo el alcance presentó algunos límites frente a la dimensión de las prácticas cotidianas, teniendo en cuenta que hubo poco tiempo para la implementación, teniendo en cuenta que la transformación de hábitos arraigados necesitan una intervención mucho más sostenida en el tiempo y que tenga mayor implicación de la familia.

Este estudio aporta la literatura existente sobre las huertas escolares en contextos colombianos, dando a conocer la articulación entre el campesino y la educación nutricional científica, la cual actúa como un catalizador pedagógico. En primera medida, la investigación confirma y enriquece los hallazgos descritos por Piñarete y Figueroa (2024) y Espín et al. (2025), en donde el componente del conocimiento agrícola es una variable que ayuda a acelerar procesos de resignificación alimentaria en niños de básica primaria. A nivel metodológico, la combinación entre las entrevistas semiestructuradas, los diarios reflexivos y las fotografías, además del cuestionario luego de la experiencia, dentro del enfoque de investigación - acción participativa, evidenció una estrategia de recolección muy robusta para la captura de las transformaciones frente al tema.

Teniendo en cuenta los hallazgos se recomienda a la Institución Educativa la Gaitana que la huerta escolar se institucionalice como un proyecto transversal permanente en el PEI y que se pueda articular con el currículo en áreas como ciencias naturales, lenguaje, entre otros. Se

sugiere también adaptar la metodología de los cuatro rincones de aprendizaje para todos los grados de básica primaria, para que pueda irse escalando de forma progresiva, teniendo en cuenta la edad, además se recomienda diseñar encuentros de forma trimestral con los padres de familia, en donde se repliquen esas prácticas alimentarias trabajadas en la huerta, para que se cree un ecosistema de hábitos saludables que vayan más allá de la escuela.

Respecto a los ajustes metodológicos para otras investigaciones, se recomienda la ampliación de el periodo de la intervención y también explorar el papel de los padres de familia como una variable en donde se diseñe una comparación y que los padres participen de forma activa en las actividades de la huerta, con el fin de determinar si se busca involucrar, potenciar o acelerar la transformación de los hábitos alimenticios en los niños y finalmente se sugiere investigar si las prácticas culinarias ancestrales de la región, pueden enriquecer esta dimensión nutritiva y cultural.

Referencias Bibliográficas

- Beauchamp, T., & Childress, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas, N° 22*, 121-157.
- Begnini, L. (2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *Saberes del Conocimiento*, 887-892.
- Cando, V., Andy, F., Vergel, E., & Espín, M. (2025). Huertos escolares: estrategia interdisciplinaria para fomentar el trabajo en equipo y el cuidado ambiental en séptimo año de Educación Básica. *MQRInvestigar, 9(1)*.
- Casagallo, E., Sandoval, A., Romero, V., Paredes, H., & Manosalvas, A. (2025). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas del Tercer Año de Educación General Básica en la Ciudad de Quito en el Año lectivo 2024-2025. *Revista Científica y Académica. Vol. 5, No. 1*.
- Choco, J., Perlaza, S., & García, L. (2022). Estrategias pedagógicas para la promoción de la seguridad alimentaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(3)*, 2251-2266.
- Código de la Infancia y la Adolescencia. Ley 1098 de 2006. 8 de noviembre de 2006
- Constitución Política de Colombia (1991). *Artículos 44, 65 y 67*. 7 de Julio de 1991 (Colombia)
- DANE. (2025). *Proyecciones de población*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>
- Espín, P., Muñoz, L., Pilaguano, D., Carcelén, M., Rodríguez, A., & Rodríguez, M. (2025). Efectividad de los programas de huertos escolares en la enseñanza de conceptos de biología y sostenibilidad. *South Florida Journal of Development, 6(4)*.

- Fernández, L. (2024). Incidencia de la Zona del Desarrollo Próximo en el Desarrollo de Competencias Científicas en Estudiantes de Básica Primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6).
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). *Cultivar la Agenda 2030 desde el huerto escolar. España: UNICEF España.*
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Educación vol.47 n.1.*
- García, Y., & Hurtado, B. (2023). La huerta escolar como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la cultura ambiental en los estudiantes de grado quinto de básica primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6).
- Gobernación del Huila. (2026). *Huila logra cobertura universal del PAE: 114.700 estudiantes recibirán alimentación escolar en 2026.* Neiva: Portal oficial de la Gobernación del Huila.
- Herrán, Y., & Varela, M. (2023). Hábitos de alimentación infantil y su relación con las prácticas y conocimientos nutricionales parentales. *Revista chilena de nutrición vol.50 no.6.*
- Institución Educativa la Gaitana. (2025). *Proyecto Institucional Educativo.* Institución Educativa la Gaitana.
- Instituto Colombiano De Bienestar Familiar (ICBF). (2024). *Plan Nacional de implementación de las Guías alimentarias para Colombia 2023-2026.*
- Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación. 8 de febrero de 1994
- Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. 14 de octubre de 2009.

- Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012
- Márquez, M., & Vargaz, M. (2022). Huerta escolar como estrategia didáctica facilitadora de aprendizajes sobre fundamentos ecológicos ambientales para el desarrollo sostenible. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 1779-1792.
- Mendieta, M., & López, F. (2023). Análisis de la enseñanza de la alimentación en ciencias naturales para una vida saludable con estudiantes de educación básica desde la práctica docente. *Revista RedCA*, vol. 5, núm. 15, 46-62.
- ONU. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) & Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación de Brasil (FNDE). (2023). *Escuelas Sostenibles: Educación alimentaria y nutricional con huertos escolares pedagógicos*. Roma: FAO.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2010). *Nueva política de huertos escolares: Promover hábitos alimentarios saludables durante toda la vida*. Roma: FAO.
- Piñarete, C., & Figueroa, P. (2024). Importancia de las huertas escolares. Como una estrategia para el consumo de alimentos saludables en un Hogar Infantil de la Primera Infancia de Bogotá-Colombia. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 15(1), 29-45.
- Red Huila. (2018). *Timaná*. Obtenido de <https://redhuila.com/timana-2/>
- Resolución 8430 de 1993. [Ministerio de Educación]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993
- Resolución N.º 374 [Ministerio de Educación]. Por la cual se expiden los lineamientos Técnicos, administrativos, estándares y las condiciones mínimas para el modelo de atención del

programa de alimentación escolar en las sedes educativas ubicadas en zonas rurales dispersas. 29 de julio de 2024

Resolución 0003 de 2026 [Unidad Administrativa Especial De Alimentación Escolar]. Por la cual se establecen los lineamientos técnicos - Administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del programa de alimentación escolar PAE. Ministerio de educación. 18 de febrero de 2026.

Revelo, H. (2023). Huerta Escolar Mediada por la Chagra como Estrategia Pedagógica para Facilitar la Transición a la Modalidad Técnica Agropecuaria en los Estudiantes de Quinto de Primaria de la Institución Educativa Técnica San Juan Bautista de la Salle. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* 7(5).

Secretaría de Educación Departamental del Huila. (2024). *Plan de Alimentación Escolar – PAE. Vigencias 2022, 2023 y 2024*. Neiva: Gobernación del Huila.

Apéndices

Apéndice A

Muestras de investigación

Evidencias de las experiencias aplicadas en campo.pdf