

Educación Alimentaria Nutricional participativa con familias para el fortalecimiento de la autonomía y la educación sensorial en niños de 3 años del CDI San Antonio

Yubi Limboth Castañeda Beltrán

Asesora

Liliana Mileta Andrade Gallego

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 el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) San Antonio, trabajando con niños y niñas de 3 años del nivel Jardín y sus familias de estratos 1 y 2. El objetivo general fue fomentar hábitos de autonomía alimentaria y educación sensorial, utilizando un enfoque cualitativo y experimental en el que se puso en juego la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) participativa, reconociendo sus efectos en la aceptación de alimentos naturales y la reducción de ultraprocesados. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que la mediación pedagógica que involucra directamente a los cuidadores transforma la percepción de la alimentación saludable en una alternativa viable para hogares con presupuesto limitado.

Palabras clave: Nutrición, infancia, familia, hábitos, aprendizaje.

Abstract

This document is the result of a formative research exercise, developed as a degree option, which allowed reflection on pedagogical practice and research educational. The study was conducted at the San Antonio Child Development Center (CDI), working with 3-year-old children from the Kindergarten level and their families from strata 1 and 2. The general objective was to promote habits of food autonomy and sensory education, using a qualitative and experimental approach in which Food Education was put into play Nutritional (EAN) participatory, recognizing its effects on the acceptance of alimony and the reduction of ultra-processed foods. From this research exercise, it was concluded that pedagogical mediation that directly involves caregivers transforms the Perception of healthy eating as a viable alternative for households on a budget limited.

Key words: Nutrition, childhood, family, habits, learning.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	11
Pregunta de Investigación	13
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos.....	14
Marcos de Referencia	15
Referentes Conceptuales	15
Referentes Teóricos	16
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.....	21
Categorías para el Análisis de Datos	22
Resultados	23
Acercamiento de la Población a la Variable	23
Experimentación	24
Identificación de Variaciones	25

Análisis y Discusión	27
Conclusiones y Recomendaciones	31
Referencias Bibliográficas	35
Apéndices.....	37

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de Investigación</i>	37
--	----

Introducción

La presente investigación se lleva a cabo en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) San Antonio, una institución dedicada a la atención integral de la primera infancia bajo los lineamientos del ICBF. El centro se encuentra ubicado en una zona urbana caracterizada por una alta densidad poblacional y un entorno comercial de barrio donde predominan las tiendas locales y mercados informales. Este contexto geográfico y económico es determinante, ya que el acceso físico a los alimentos está mediado por la oferta inmediata de estos comercios minoristas, los cuales influyen directamente en la disponibilidad de insumos para la canasta básica de las familias residentes.

La población objeto de estudio está conformada por niños y niñas de 3 años que asisten al nivel de Jardín. El grupo se caracteriza por provenir de hogares clasificados en los estratos socioeconómicos 1 y 2, con una composición familiar diversa que incluye estructuras monoparentales (lideradas mayoritariamente por madres cabeza de familia), extensas (con presencia de abuelos y tíos en el mismo hogar) y nucleares. Esta diversidad demográfica implica que el cuidado y la alimentación de los menores rotan entre diferentes figuras de autoridad, cada una con distintos niveles de conocimiento sobre nutrición y pautas de crianza.

A los 3 años, los niños atraviesan una fase de autoafirmación donde la aceptación o rechazo de nuevos sabores neofobia es común. Las necesidades de aprendizaje identificadas se centran en el desarrollo de hábitos de autonomía alimentaria y la educación sensorial, permitiendo que los niños reconozcan y prefieran alimentos naturales sobre los artificiales. El desafío principal radica en que el entorno familiar a menudo carece de estrategias pedagógicas para manejar el rechazo alimentario, optando por soluciones rápidas y menos nutritivas para evitar conflictos durante la hora de la comida.

El proceso de aprendizaje alimentario está condicionado por factores externos. La inestabilidad de ingresos en familias de estrato 1 y 2 limita la compra de frutas y proteínas frescas, priorizando alimentos que generen mayor saciedad a menor costo. Asimismo, en las familias monoparentales, la escasez de tiempo para la preparación de alimentos frescos conduce al uso de comida rápida. En las familias extensas, se observa una brecha generacional donde los cuidadores de mayor edad tienden a premiar a los niños con dulces o productos azucarados, afectando la instauración de una conducta alimentaria saludable y coherente con lo enseñado en el CDI.

La alimentación en la primera infancia constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, no solo desde el punto de vista biológico, sino también desde dimensiones cognitivas, sociales y emocionales. En este sentido, la formación de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas se convierte en una responsabilidad compartida entre la familia, la institución educativa y el entorno social.

En Colombia, diversas políticas públicas han resaltado la importancia de la educación alimentaria como estrategia para prevenir problemáticas asociadas a la malnutrición, tales como el sobrepeso, la obesidad y las deficiencias nutricionales. Sin embargo, en contextos de vulnerabilidad socioeconómica, estas orientaciones enfrentan múltiples barreras relacionadas con el acceso a alimentos, las prácticas culturales y las dinámicas familiares.

Por ello, resulta necesario plantear propuestas pedagógicas que no solo transmitan conocimientos, sino que promuevan experiencias significativas que transformen las prácticas cotidianas de las familias. En este marco, la presente investigación cobra relevancia al integrar la educación alimentaria con la participación familiar y la exploración sensorial, generando un impacto más allá del aula.

Caracterización

La presente investigación se desarrolla en el CDI San Antonio, institución de atención integral a la primera infancia ubicada en una zona urbana de alta densidad poblacional donde el acceso a los alimentos está determinado principalmente por comercios minoristas informales. Esta condición geográfica configura un entorno donde la disponibilidad de productos ultra procesados supera ampliamente la de alimentos frescos, condicionando las decisiones alimentarias de las familias residentes.

Los niños y niñas de 3 años que conforman la unidad de análisis pertenecen a hogares de los estratos socioeconómicos 1 y 2, con estructuras familiares diversas: monoparentales lideradas mayoritariamente por madres cabeza de familia, extensas con presencia de múltiples cuidadores y nucleares. Esta diversidad implica que las pautas de alimentación varían de acuerdo con quien ejerce el cuidado en cada momento, generando incoherencias que dificultan la consolidación de hábitos estables.

Desde el punto de vista del desarrollo, los niños de 3 años atraviesan una etapa de autoafirmación en la que el rechazo a nuevos sabores y texturas conocida como neofobia alimentaria es una respuesta normativa. Sin embargo, en este contexto dicha barrera se ve reforzada por la oferta limitada de alimentos naturales en el hogar y la ausencia de mediaciones pedagógicas que faciliten la exposición progresiva y placentera a nuevos alimentos. A esto se suma la presión del tiempo sobre los cuidadores en hogares monoparentales y las prácticas de premiación con dulces en familias extensas, factores que agravan la situación nutricional y dificultan la transferencia de hábitos desde el CDI al hogar.

Desde una perspectiva social, las familias participantes enfrentan condiciones económicas que influyen directamente en la calidad de la alimentación, priorizando alimentos de

bajo costo y alta disponibilidad, generalmente ultra procesados. Esta situación se ve reforzada por la falta de información práctica sobre alternativas saludables accesibles, lo que limita la diversificación de la dieta en los hogares.

Asimismo, las dinámicas familiares, caracterizadas en algunos casos por la ausencia de uno de los cuidadores o jornadas laborales extensas, reducen el tiempo destinado a la preparación de alimentos, favoreciendo el consumo de productos de rápida preparación.

Planteamiento del Problema

Los niños y niñas de 3 años del CDI San Antonio demuestran una notable disposición para el aprendizaje a través del juego y la exploración sensorial, mostrando curiosidad por los colores y texturas de los alimentos ofrecidos en el centro. Se destaca que el grupo cuenta con un acompañamiento docente comprometido y un entorno institucional que garantiza el acceso a raciones balanceadas durante la jornada escolar. Las familias, a pesar de las limitaciones económicas propias de los estratos 1 y 2, manifiestan un alto interés en el bienestar de sus hijos y participan activamente en las convocatorias del centro, lo que constituye una base sólida de corresponsabilidad para cualquier intervención educativa.

Actualmente, la mediación del aprendizaje nutricional funciona eficazmente dentro del aula mediante la repetición de rutinas y el modelamiento de los docentes. Sin embargo, se identifica una desconexión en la transferencia de estos hábitos al hogar: las estrategias pedagógicas tradicionales no están logrando impactar las decisiones de compra en familias monoparentales ni modificar los hábitos de premiación con dulces en familias extensas. Esta falta de coherencia entre el CDI y el entorno familiar genera que el niño perciba la alimentación saludable como una norma escolar y no como un estilo de vida, lo que limita la consolidación de conductas alimentarias sostenibles.

Surge así el interés por introducir la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) participativa como variable de mediación para involucrar directamente a los cuidadores en la construcción de menús económicos y saludables. La hipótesis de trabajo plantea que, si se implementan talleres de cocina creativa y sensibilización económica que reconozcan las diversas estructuras familiares, se logrará mejorar la aceptación de alimentos naturales en los niños y se reducirá la compra de ultra procesados en el hogar. Esta mediación busca transformar la

percepción de la alimentación sana, de una opción costosa a una alternativa viable y atractiva para las familias de estratos 1 y 2. La brecha de conocimiento reside en la dificultad de adaptar las recomendaciones nutricionales estándar a la realidad de familias con presupuesto limitado y tiempo de cuidado fragmentado. Existe una necesidad urgente de investigar metodologías que logren que el conocimiento sobre sana alimentación trascienda las paredes del CDI y se instale en las dinámicas cotidianas de hogares diversos. Esta situación conduce a la formulación de una pregunta que oriente el proceso experimental para fortalecer el desarrollo integral de la población de estudio.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer los hábitos de alimentación saludable en las familias de los niños y niñas de 3 años del CDI San Antonio mediante la implementación de una estrategia participativa de Educación Alimentaria Nutricional durante el periodo académico 2026?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer los hábitos de alimentación saludable en las familias de los niños y niñas de 3 años del Centro de Desarrollo Infantil (CDI) San Antonio, mediante la implementación de una estrategia participativa de Educación Alimentaria Nutricional (EAN), durante el primer periodo académico 2026

Objetivos Específicos

Explorar las percepciones, prácticas alimentarias y barreras socioeconómicas de las familias de estratos 1 y 2 del CDI San Antonio, durante el primer periodo académico 2026

Diseñar e implementar una estrategia participativa de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) con las familias del CDI San Antonio, durante el primer periodo académico 2026

Reconocer los cambios en los hábitos de alimentación saludable, la autonomía alimentaria de los niños niñas de 3 años del CDI San Antonio durante el periodo académico 2026.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

El presente proyecto se sustenta en cuatro conceptos estrechamente relacionados que, en conjunto, explican tanto el problema identificado como el enfoque pedagógico adoptado para intervenirlo. El punto de partida es la neofobia alimentaria, definida por Birch y Fisher (1998) como el rechazo persistente de los niños a probar alimentos nuevos, fenómeno normativo entre los 2 y 6 años que en los niños del CDI San Antonio se manifiesta principalmente frente a frutas, verduras y preparaciones no habituales en el hogar. Comprender esta barrera desde su base teórica permite diseñar estrategias que no buscan imponer la aceptación, sino generar exposiciones repetidas y placenteras al alimento desconocido.

La herramienta pedagógica para reducir esa resistencia es la educación sensorial, proceso intencional que utiliza el olfato, el tacto y el gusto como vías de acceso al alimento antes del momento de la comida. Desde una perspectiva vygotskiana, el adulto docente o familiar cumple la función de mediador que andamia la experiencia sensorial del niño, transformando lo amenazante en familiar (Vygotsky, 1988). Este enfoque se inscribe a su vez dentro de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN), entendida por Contento (2011) no como transmisión de información nutricional, sino como conjunto de estrategias participativas orientadas a facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables. En el contexto de este proyecto, la EAN actúa como puente entre la propuesta institucional del CDI y las prácticas del hogar, razón por la cual los talleres con familias son su expresión metodológica central.

El horizonte al que apunta este proceso es la autonomía alimentaria, es decir, la capacidad del infante para autorregular su ingesta y tomar decisiones progresivamente conscientes sobre qué y cuánto comer. Satter (1987) propone que el adulto define qué, cuándo y dónde se ofrece el

alimento, pero es el niño quien decide si come y cuánto, principio que protege su autorregulación natural. El objetivo del proyecto es que esta autonomía deje de ser una norma exclusiva del CDI y se convierta, gracias a la participación de las familias, en una práctica cotidiana sostenible en el hogar. Así, los cuatro conceptos conforman una cadena coherente: la EAN como marco pedagógico, la neofobia como problema a intervenir, la educación sensorial como estrategia metodológica y la autonomía alimentaria como logro formativo esperado.

Referentes Teóricos

El sustento teórico de la presente investigación se construye a partir de un enfoque interdisciplinar que articula aportes de la psicología del desarrollo, la pedagogía activa y la educación alimentaria. Estos referentes permiten comprender la problemática de la neofobia alimentaria y la formación de hábitos nutricionales en la primera infancia como un fenómeno complejo, influenciado por factores sociales, culturales y familiares.

En primer lugar, la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura resulta fundamental para entender cómo los niños adquieren comportamientos alimentarios a través de la observación e imitación de modelos significativos. Según este autor, los niños no aprenden únicamente por instrucción directa, sino principalmente mediante la observación de las acciones de los adultos y sus consecuencias. En el contexto del CDI San Antonio, esta teoría permite explicar por qué los hábitos alimentarios de los cuidadores influyen directamente en las decisiones de los niños. Cuando los padres consumen alimentos ultra procesados o utilizan los dulces como recompensa, los niños tienden a replicar estas conductas. Por el contrario, cuando los adultos modelan prácticas saludables, se genera un aprendizaje significativo que favorece la aceptación de alimentos naturales.

En relación con lo anterior, la propuesta se fortalece con los planteamientos de Lev Vygotsky, quien resalta la importancia del contexto social en el desarrollo del aprendizaje. Su concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) permite comprender que el niño puede alcanzar niveles superiores de aprendizaje cuando cuenta con la mediación de un adulto o un par más competente. En esta investigación, tanto la docente como los cuidadores cumplen el rol de mediadores al guiar la exploración sensorial de los alimentos. A través de esta interacción, el niño transita progresivamente del rechazo inicial hacia la aceptación, fortaleciendo su autonomía alimentaria. Esta perspectiva justifica la inclusión de las familias en el proceso pedagógico, ya que el aprendizaje no se limita al aula, sino que se construye en la interacción cotidiana.

Por su parte, la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget aporta elementos clave para comprender las características del pensamiento infantil a los 3 años. En la etapa pre operacional, los niños construyen conocimiento a través de la experiencia sensorial y la interacción con el entorno. Esto implica que el aprendizaje sobre los alimentos no puede darse únicamente desde la explicación verbal, sino que requiere experiencias concretas donde el niño pueda tocar, oler, manipular y probar. En este sentido, la educación sensorial se convierte en una estrategia coherente con el nivel de desarrollo del niño, facilitando la construcción de significados a partir de la experiencia directa.

Complementando esta visión, los aportes de John Dewey sobre la pedagogía activa refuerzan la idea de que el aprendizaje se produce a través de la experiencia. Dewey plantea que los conocimientos adquieren sentido cuando están vinculados con la vida cotidiana del estudiante. En el caso de esta investigación, la cocina se convierte en un espacio pedagógico donde los niños aprenden haciendo, experimentando y reflexionando sobre sus propias acciones.

Esta metodología favorece no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades prácticas y actitudes positivas hacia la alimentación saludable.

En el campo específico de la educación alimentaria, los planteamientos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) resultan altamente relevantes. La FAO sostiene que la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) debe trascender la transmisión de información y centrarse en procesos participativos que promuevan cambios reales en los hábitos de las personas. Este enfoque respalda la implementación de talleres de cocina creativa como estrategia metodológica, ya que permiten a las familias aprender de manera vivencial, reconociendo que la alimentación saludable puede ser accesible y adaptada a sus condiciones económicas.

Asimismo, autores como Birch y Cooke han demostrado que las preferencias alimentarias en la infancia no son innatas, sino que se construyen a partir de la exposición repetida y del entorno social. La neofobia alimentaria, entendida como el rechazo a alimentos nuevos, es una etapa normal del desarrollo; sin embargo, puede intensificarse cuando no existen estrategias adecuadas de mediación. En este sentido, la investigación retoma estos aportes para diseñar experiencias pedagógicas que reduzcan la resistencia a nuevos alimentos mediante la exploración sensorial y el juego.

Por otro lado, el enfoque de participación familiar propuesto por Joyce Epstein resalta la importancia de la articulación entre familia e institución educativa. Esta autora plantea que el desarrollo integral del niño depende de la coherencia entre los diferentes contextos en los que se desenvuelve. En coherencia con este planteamiento, la presente investigación integra a las familias como agentes activos del proceso educativo, reconociendo que los cambios en los hábitos alimentarios solo serán sostenibles si se fortalecen tanto en el CDI como en el hogar.

Finalmente, la teoría de la autonomía alimentaria propuesta por Ellyn Satter aporta un marco fundamental para comprender el rol del niño en su proceso de alimentación. Según esta autora, el adulto es responsable de ofrecer alimentos saludables en horarios y espacios definidos, mientras que el niño decide cuánto y si desea comer. Este enfoque promueve el respeto por la autorregulación del niño, evitando prácticas de presión o imposición que pueden generar rechazo. En este sentido, la investigación busca que los niños desarrollen una relación positiva con los alimentos, basada en la elección consciente y no en la obligación

Referentes Técnicos

Se toman como base los Lineamientos Técnicos para la Atención Integral a la Primera Infancia del ICBF, los cuales dictan las minutas patrón y las estrategias de cuidado en los CDI. De igual forma, se incorporan las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ministerio de Salud, que proporcionan el marco operativo para definir qué es una alimentación balanceada en el contexto colombiano, y el Documento No. 20 del MEN, que orienta sobre el sentido de la educación inicial y la importancia de las experiencias vitales en el aprendizaje. Estos tres instrumentos técnicos delimitan los estándares institucionales con los cuales se articula la propuesta pedagógica y permiten garantizar que la intervención sea coherente con los lineamientos oficiales vigentes en Colombia para la atención a la primera infancia.

Referentes Legales

La investigación se enmarca en la Constitución Política de Colombia, que establece la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños. Se sustenta legalmente en la Ley 1098 de 2006 (Código de la Infancia y la Adolescencia), específicamente en los artículos que obligan a la familia, la sociedad y el Estado a garantizar el desarrollo integral y la salud de los menores. También se incluye la Ley 2120 de 2021 (Ley de Comida Chatarra), que regula el

etiquetado y la publicidad de ultra procesados, apoyando la necesidad de educar a las familias en la elección de alimentos naturales. Estos referentes legales no solo justifican la pertinencia del estudio, sino que también enmarcan las responsabilidades de los actores involucrados — institución, familia y comunidad— en la garantía del derecho a la alimentación saludable en la primera infancia.

Referentes Éticos

Este estudio se rige por los principios de beneficencia y no maleficencia, garantizando que ninguna actividad de experimentación alimentaria ponga en riesgo la salud física o emocional de los niños. Se implementó el consentimiento informado, mediante el cual los padres o acudientes autorizaron la participación voluntaria y el uso de registros fotográficos o videos únicamente con fines académicos y pedagógicos. Se asegura la confidencialidad de los datos y el respeto a la diversidad cultural y económica de las familias de los estratos 1 y 2, evitando cualquier tipo de estigmatización por sus hábitos actuales. El compromiso ético de la investigación implica también reconocer a los participantes como sujetos de derechos y no como objetos de intervención, lo que se refleja en el diseño participativo de las actividades y en el respeto por los saberes y prácticas culturales propias de cada familia.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo, el más adecuado para el problema planteado, ya que permite comprender las realidades subjetivas, las percepciones y las conductas de los niños y sus familias en su contexto natural, sin reducir los datos a mediciones numéricas. Dado que el objetivo es fortalecer hábitos y transformar decisiones de consumo en estratos 1 y 2, lo cualitativo facilita la interpretación de los significados que los cuidadores otorgan a la alimentación y cómo estos cambian tras la intervención. El tipo de estudio es experimental de corte cualitativo, puesto que el diseño implica la introducción de una variable independiente la Educación Alimentaria Nutricional participativa para observar sus efectos en el aspecto ontológico de la población, es decir, en la autonomía alimentaria y la educación sensorial. Este diseño permite realizar un seguimiento paso a paso de cómo la mediación pedagógica moviliza las conductas iniciales hacia los resultados esperados.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está conformada por los niños y niñas de 3 años pertenecientes al nivel Jardín del Centro de Desarrollo Infantil (CDI) San Antonio y sus respectivas familias monoparentales, extensas y nucleares de los estratos socioeconómicos 1 y 2.

Técnicas para la Recolección de Datos

El procedimiento para la recuperación de las muestras de investigación se organiza de manera secuencial, alineado con los objetivos específicos del estudio. Para el primer objetivo, orientado a la exploración, se utiliza la entrevista semi estructurada aplicada a los cuidadores y la observación directa de los momentos de alimentación en el CDI. El proceso consiste en la aplicación de un guion de preguntas sobre hábitos de compra y la toma de notas de campo en el

comedor escolar, obteniendo como producto transcripciones de entrevistas y registros de observación que evidencian las barreras nutricionales iniciales.

Para el segundo objetivo, centrado en la movilización, se emplea la observación participante como técnica principal, mediante la cual la docente se involucra activamente en los talleres de cocina creativa para registrar las reacciones de los niños y el nivel de participación de los padres. Como instrumentos de apoyo se utilizan los diarios reflexivos y los registros fotográficos, que permiten documentar con mayor detalle la interacción de la unidad de análisis con los alimentos naturales y la progresiva reducción de la neofobia.

Para el tercer objetivo, orientado a la indagación de cambios, se aplican cuestionarios post-experiencia y entrevistas de percepciones. El proceso consiste en consultar a las familias, un mes después de la intervención, sobre los cambios en su canasta básica y la conducta del niño en casa, obteniendo como muestra el conjunto de respuestas y testimonios que permiten valorar la competencia de autonomía adquirida.

Categorías para el Análisis de Datos

Las categorías de análisis se desprenden directamente de los objetivos específicos y de los referentes teóricos del estudio. La primera categoría corresponde a las percepciones y barreras familiares frente a la alimentación saludable, que agrupa los datos relacionados con las creencias, los recursos económicos y los hábitos de compra de los cuidadores. La segunda categoría es la participación familiar en la EAN y la educación sensorial, que recoge las evidencias de involucramiento en los talleres y los cambios observados en los niños durante la fase de experimentación. La tercera categoría es la autonomía alimentaria y la coherencia hogar-CDI, que analiza las variaciones en la conducta infantil y en las prácticas de los cuidadores tras la intervención.

Resultados

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos durante el proceso investigativo, organizados en tres momentos: el acercamiento inicial de la población a la variable, la fase de experimentación y la identificación de variaciones. Cada apartado incorpora situaciones reales observadas durante la implementación, lo que permite evidenciar de manera más clara los cambios generados.

Acercamiento de la Población a la Variable

Durante la fase inicial de exploración, se identificaron patrones claros en la relación de los niños con los alimentos. A través de la observación directa en el comedor del CDI, se evidenció que varios niños rechazaban de manera inmediata alimentos como la espinaca, el brócoli y algunas frutas ácidas, manifestando gestos de desagrado como apartar el plato, cerrar la boca o verbalizar expresiones como “no me gusta” sin haber probado el alimento.

Un caso representativo fue el de un niño que, al recibir una porción de ensalada con zanahoria y espinaca, reaccionó retirando el plato y solicitando únicamente arroz. Este comportamiento se repetía de manera constante, lo que permitió identificar una resistencia asociada no solo al sabor, sino a la apariencia del alimento. Situaciones similares se observaron en otros niños, quienes asociaban los alimentos de color verde con experiencias negativas previas.

En las entrevistas realizadas a los cuidadores, se evidenció que en muchos hogares la preparación de verduras es limitada o inexistente. Por ejemplo, una madre manifestó que evitaba comprar verduras porque “los niños no se las comen y se pierden”, priorizando alimentos como arroz, papa y productos empaquetados. Otro cuidador indicó que recurría a bebidas azucaradas

como forma de complementar la alimentación, argumentando que eran más económicas y de fácil acceso.

Asimismo, se identificó el uso frecuente de alimentos ultra procesados como mecanismo de recompensa. En varios casos, los cuidadores afirmaron frases como “si se porta bien le doy un dulce”, lo que refuerza la asociación emocional positiva con productos poco saludables. Esta práctica influye directamente en la percepción que los niños construyen sobre los alimentos, ubicando las verduras y frutas en un lugar de menor preferencia.

Experimentación

Durante la implementación de los talleres de cocina creativa, se observaron cambios progresivos en la interacción de los niños con los alimentos. Una de las actividades consistió en la preparación de brochetas de frutas, donde los niños participaron activamente ensartando trozos de banano, papaya y fresa.

En esta actividad, un niño que inicialmente rechazaba la papaya decidió manipularla por curiosidad. Aunque al principio solo la tocó, posteriormente la llevó a su boca y la probó, expresando sorpresa por el sabor. Este tipo de experiencias evidencian que la exposición sensorial, sin presión, favorece la aceptación de nuevos alimentos.

Otro ejemplo significativo se presentó durante la preparación de jugos naturales sin azúcar añadida. Las familias participaron en la elaboración de bebidas utilizando frutas de temporada. Una madre expresó que desconocía que era posible obtener un sabor dulce sin agregar azúcar, lo que generó un cambio en su percepción sobre la alimentación saludable. Posteriormente, comentó que replicó la preparación en casa con resultados positivos.

En cuanto a la interacción familiar, se evidenció que los talleres fortalecieron los vínculos afectivos. Durante una sesión, se observó a un padre y su hijo trabajando juntos en la preparación

de una ensalada de frutas. El niño, que inicialmente mostraba desinterés, comenzó a involucrarse al ver la participación activa de su padre, lo que demuestra la importancia del modelamiento en el aprendizaje.

Los diarios reflexivos también registraron cambios en la actitud de los cuidadores. En uno de los registros, se señala que una abuela, quien inicialmente mostraba resistencia a modificar sus prácticas, expresó interés en reducir el uso de azúcar en las preparaciones, reconociendo su impacto en la salud del niño

Identificación de Variaciones

Al finalizar la intervención, se identificaron cambios significativos tanto en los niños como en sus familias. En el caso de los niños, se observó una mayor disposición a interactuar con alimentos previamente rechazados. Por ejemplo, algunos niños comenzaron a probar pequeñas cantidades de verduras sin manifestar rechazo inmediato, lo que representa un avance en la superación de la neofobia alimentaria.

Un caso destacado fue el de una niña que inicialmente evitaba cualquier alimento diferente al arroz y la papa. Tras varias sesiones de exploración sensorial, comenzó a aceptar frutas como el banano y la manzana, e incluso solicitó repetir una preparación realizada en el taller. Este cambio evidencia el impacto de la exposición progresiva y el acompañamiento pedagógico.

En el entorno familiar, se registraron modificaciones en los hábitos de compra. Algunas familias reportaron haber incluido frutas en su mercado semanal, priorizando aquellas de bajo costo y fácil acceso. Una madre manifestó que su hijo ahora le pedía “llevar fruta para la casa”, lo que indica una transferencia del aprendizaje del CDI al hogar.

También se evidenció una disminución en el uso de dulces como recompensa. Algunos cuidadores expresaron que comenzaron a sustituirlos por frutas o por actividades compartidas, como cocinar juntos. Este cambio refleja una transformación en la forma de entender la alimentación, pasando de una lógica de premio a una de bienestar.

Sin embargo, es importante señalar que no todos los casos presentaron el mismo nivel de avance. Algunas familias mantuvieron prácticas tradicionales debido a limitaciones económicas o falta de tiempo, lo que evidencia que los cambios requieren procesos continuos y sostenidos.

Estos resultados evidencian que la exposición repetida y la participación activa son factores determinantes en la aceptación de nuevos alimentos, lo cual refuerza la importancia de generar experiencias significativas y continuas en el proceso educativo.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la implementación de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) participativa generó transformaciones significativas tanto en los hábitos alimentarios de los niños y niñas de 3 años del CDI San Antonio como en las prácticas y percepciones de sus familias. Estos hallazgos permiten no solo responder a los objetivos planteados, sino también reflexionar de manera crítica sobre los factores que inciden en la construcción de la autonomía alimentaria en contextos de vulnerabilidad socioeconómica.

En primer lugar, el acercamiento inicial de la población a la variable permitió confirmar que la neofobia alimentaria es una conducta esperada en la primera infancia, pero que su intensidad está directamente relacionada con el entorno social y familiar. Los datos recolectados evidenciaron que los niños no rechazaban los alimentos únicamente por sus características sensoriales, sino por la falta de exposición previa y la ausencia de modelos positivos en el hogar. Este hallazgo es coherente con los planteamientos de Albert Bandura, quien sostiene que el aprendizaje ocurre mediante la observación e imitación. En este sentido, cuando los cuidadores no incorporan alimentos saludables en su dieta cotidiana, los niños carecen de referentes que orienten sus elecciones alimentarias.

Asimismo, el análisis de esta fase inicial permitió identificar una tensión entre el conocimiento y la práctica en las familias. Aunque los cuidadores reconocen la importancia de una alimentación saludable, factores como la limitación económica, la falta de tiempo y las dinámicas familiares influyen en la toma de decisiones. Esta brecha entre saber y hacer evidencia que los procesos educativos no pueden centrarse únicamente en la transmisión de información, sino que deben considerar las condiciones reales de vida de la población. En este punto, la EAN

participativa se posiciona como una estrategia pertinente al integrar el componente pedagógico con la realidad socioeconómica de las familias.

Durante la fase de experimentación, los resultados mostraron que la mediación pedagógica basada en la exploración sensorial y el aprendizaje activo favorece cambios progresivos en la actitud de los niños hacia los alimentos. La transición observada —del rechazo a la curiosidad y posteriormente a la aceptación— permite afirmar que la experiencia directa con los alimentos es un factor determinante en la modificación de conductas alimentarias. Este proceso se alinea con los postulados de Jean Piaget, quien plantea que el conocimiento en la infancia se construye a partir de la interacción con el entorno, y con John Dewey, quien resalta el valor del aprendizaje basado en la experiencia.

De igual manera, la participación activa de las familias en los talleres de cocina creativa evidenció que el aprendizaje se potencia cuando se desarrolla en un ambiente colaborativo. La interacción entre padres e hijos durante las actividades permitió no solo fortalecer los vínculos afectivos, sino también resignificar la alimentación como un espacio de encuentro y aprendizaje compartido. Este hallazgo cobra relevancia al analizarlo desde la perspectiva de Lev Vygotsky, quien destaca el papel del otro en la construcción del conocimiento. En este caso, el adulto no solo guía el proceso, sino que también aprende y transforma sus propias prácticas, generando un impacto bidireccional.

En cuanto a las variaciones identificadas tras la intervención, se evidencian cambios importantes en el aspecto ontológico de la población, particularmente en la relación que los niños establecen con los alimentos. El paso de una actitud pasiva o de rechazo a una disposición activa de exploración y elección indica un avance en la construcción de la autonomía alimentaria. Este tipo de transformación no se limita a la incorporación de nuevos alimentos en la dieta, sino que

implica un cambio en la forma en que el niño se percibe a sí mismo como sujeto capaz de decidir. Este hallazgo es consistente con la teoría de la autorregulación alimentaria, que plantea la importancia de respetar la capacidad del niño para reconocer sus propias necesidades.

Por otra parte, los cambios observados en las familias, aunque heterogéneos, reflejan una tendencia hacia la adopción de prácticas más saludables. La disminución en el uso de alimentos ultra procesados, la incorporación de frutas en la canasta familiar y la reducción de la premiación con dulces evidencian que la intervención logró impactar las decisiones de los cuidadores. Sin embargo, es importante señalar que estos cambios no fueron uniformes en toda la población, lo que permite identificar la participación familiar como un factor determinante en el alcance de los resultados. Las familias que asistieron de manera constante a los talleres mostraron transformaciones más significativas, lo que sugiere la necesidad de fortalecer estrategias que garanticen una mayor vinculación.

Al contrastar estos resultados con estudios previos, se encuentra coherencia con investigaciones que destacan la efectividad de las intervenciones participativas en educación alimentaria. Diversos autores coinciden en que las estrategias que involucran a la familia tienen un mayor impacto que aquellas centradas exclusivamente en el niño. En este sentido, la presente investigación aporta evidencia desde un contexto específico —estratos 1 y 2 en un CDI— donde las condiciones económicas y sociales representan un desafío adicional para la adopción de hábitos saludables.

No obstante, el análisis también permite identificar limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el tiempo de intervención fue relativamente corto para consolidar cambios a largo plazo, lo que implica que algunos de los avances observados podrían no mantenerse sin un seguimiento continuo. En segundo lugar, la variabilidad en la participación de

las familias limitó la homogeneidad de los resultados, evidenciando la necesidad de diseñar estrategias más inclusivas y flexibles que se adapten a las dinámicas de los hogares. Finalmente, el estudio se desarrolló en un único contexto institucional, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones.

Desde una perspectiva crítica, estos resultados invitan a repensar el papel de las instituciones educativas en la promoción de la salud alimentaria. La evidencia sugiere que no es suficiente con ofrecer alimentación balanceada dentro del CDI, sino que es necesario generar procesos pedagógicos que trasciendan el espacio institucional e involucren activamente a las familias. En este sentido, la educación alimentaria debe ser entendida como una práctica integral que articula lo pedagógico, lo social y lo cultural.

En términos de implicaciones prácticas, la investigación demuestra que es posible transformar percepciones arraigadas sobre la alimentación saludable, especialmente la idea de que es costosa o difícil de implementar. A través de estrategias participativas, se logró que las familias reconocieran alternativas accesibles y adaptadas a su contexto, lo que representa un avance significativo en la construcción de hábitos sostenibles.

En síntesis, el análisis y discusión de los resultados permiten concluir que la Educación Alimentaria Nutricional participativa es una estrategia efectiva para fortalecer la autonomía alimentaria en la primera infancia, siempre que se implemente de manera contextualizada e involucrando a los actores clave del proceso educativo. No obstante, su impacto depende en gran medida del nivel de participación familiar y de la continuidad de las acciones pedagógicas, lo que plantea nuevos desafíos y oportunidades para futuras investigaciones.

Conclusiones y Recomendaciones

A partir del desarrollo de la presente investigación, se concluye que la implementación de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) participativa en el CDI San Antonio constituye una estrategia pedagógica pertinente y efectiva para fortalecer la autonomía alimentaria y la educación sensorial en niños y niñas de 3 años, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica. Los resultados evidencian que, cuando el proceso educativo involucra activamente a las familias, se generan transformaciones significativas tanto en las prácticas alimentarias del hogar como en la relación que los niños establecen con los alimentos

En primer lugar, se concluye que la neofobia alimentaria, lejos de ser un problema aislado del comportamiento infantil, es una manifestación del desarrollo que se ve intensificada o atenuada por el entorno familiar y social. La investigación demostró que la falta de exposición a alimentos naturales en el hogar, sumada a la ausencia de modelos positivos, refuerza el rechazo hacia frutas y verduras. Sin embargo, a través de estrategias basadas en la exploración sensorial y el juego, es posible transformar esta resistencia en curiosidad y apertura, lo que confirma la importancia de diseñar experiencias pedagógicas acordes con el nivel de desarrollo infantil.

En segundo lugar, se evidencia que la participación de las familias es un factor determinante en el éxito de las intervenciones en educación alimentaria. Los cambios más significativos se observaron en aquellos casos donde los cuidadores se involucraron de manera activa en los talleres, lo que permitió generar coherencia entre las prácticas del CDI y las del hogar. Este hallazgo resalta la necesidad de comprender la educación inicial como un proceso corresponsable, donde la institución y la familia trabajan de manera articulada para favorecer el desarrollo integral del niño.

En tercer lugar, la investigación permitió identificar que la percepción de la alimentación saludable como una opción costosa constituye una de las principales barreras para su implementación en hogares de estratos 1 y 2. No obstante, la experiencia de los talleres de cocina creativa demostró que es posible re significar esta idea, mostrando a las familias alternativas accesibles y adaptadas a su realidad económica. Este cambio de percepción representa un avance significativo, ya que incide directamente en la toma de decisiones relacionadas con la compra y preparación de alimentos.

Otro aspecto relevante es el fortalecimiento del aspecto ontológico de los niños, entendido como la transformación en la forma en que se relacionan con los alimentos. Los resultados evidencian que los niños pasaron de una actitud de rechazo y dependencia a una postura más activa, caracterizada por la exploración, la elección y la expresión de preferencias. Este proceso, aunque progresivo, constituye un avance importante en la construcción de la autonomía alimentaria, entendida no como imposición externa, sino como una capacidad que se desarrolla a partir de experiencias significativas.

Asimismo, se concluye que la mediación pedagógica basada en el aprendizaje activo y la educación sensorial tiene un impacto positivo en la primera infancia. Las actividades que involucraron el uso de los sentidos, la manipulación de alimentos y la participación en procesos de preparación favorecieron la aceptación de nuevos sabores y texturas, lo que valida la pertinencia de este enfoque metodológico en contextos educativos.

No obstante, la investigación también permite reconocer algunas limitaciones. Entre ellas, se destaca el tiempo reducido de la intervención, que no permite evaluar la sostenibilidad de los cambios a largo plazo, así como la participación variable de las familias, que influyó en la heterogeneidad de los resultados. Estas limitaciones abren la posibilidad de continuar

investigando sobre estrategias que garanticen una mayor permanencia y compromiso de los cuidadores.

En síntesis, la investigación confirma que la Educación Alimentaria Nutricional participativa, cuando se implementa desde un enfoque contextualizado, sensorial y familiar, tiene el potencial de transformar no solo los hábitos alimentarios, sino también las dinámicas relacionales en torno a la alimentación, contribuyendo al desarrollo integral de los niños en la primera infancia.

A partir de los hallazgos obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones orientadas a fortalecer la práctica pedagógica, la participación familiar y la continuidad de los procesos de educación alimentaria en la primera infancia:

En primer lugar, se recomienda al CDI San Antonio institucionalizar la Educación Alimentaria Nutricional como un eje transversal del currículo, integrando de manera sistemática actividades de exploración sensorial y cocina creativa en la planificación pedagógica. Esto implica no solo realizar actividades ocasionales, sino garantizar una continuidad que permita consolidar los hábitos adquiridos en los niños.

En segundo lugar, se sugiere fortalecer la participación de las familias mediante estrategias flexibles que se adapten a sus condiciones de tiempo y disponibilidad. Por ejemplo, se pueden implementar talleres en diferentes horarios, encuentros virtuales o el envío de guías prácticas para el hogar, con el fin de garantizar una mayor cobertura y compromiso. Asimismo, es importante generar espacios de diálogo donde los cuidadores puedan compartir sus experiencias, dificultades y aprendizajes.

Como tercera recomendación, se propone diseñar materiales pedagógicos accesibles para las familias, tales como recetarios económicos, guías de compra inteligente y orientaciones sobre

sustitución de alimentos ultra procesados. Estos recursos deben estar adaptados al contexto socioeconómico de la población, priorizando ingredientes de bajo costo y fácil acceso en los mercados locales.

En cuarto lugar, se recomienda promover el trabajo articulado con entidades de salud y programas comunitarios, con el fin de fortalecer la educación alimentaria desde una perspectiva integral. La vinculación con profesionales en nutrición puede enriquecer los procesos formativos y brindar un acompañamiento más especializado a las familias.

En quinto lugar, se sugiere a futuras investigaciones ampliar la muestra a otros Centros de Desarrollo Infantil con características similares, lo que permitiría comparar resultados y fortalecer la validez de los hallazgos. Asimismo, se recomienda realizar seguimientos a mediano y largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los cambios observados.

Finalmente, se propone profundizar en el análisis de variables como el tipo de estructura familiar, el nivel de escolaridad de los cuidadores y el acceso a recursos alimentarios, con el fin de comprender de manera más detallada los factores que influyen en la efectividad de las intervenciones en educación alimentaria.

Se concluye que la educación alimentaria, cuando se desarrolla desde un enfoque participativo y contextualizado, no solo impacta los hábitos alimentarios, sino que contribuye al fortalecimiento de las relaciones familiares y al desarrollo integral del niño.

Referencias Bibliográficas

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2021). *Lineamiento técnico para la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en el Distrito Capital*. Secretaría Distrital de Integración Social.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, *101*(3), 539–549.
- Castillo, R., & Torres, M. (2020). Educación alimentaria con participación familiar en preescolar: efectos en la aceptación de vegetales. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, *70*(3), 198–205.
- Congreso de la República de Colombia. (2006, 8 de noviembre). *Ley 1098 de 2006: Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*. Diario Oficial No. 46.446.
- Congreso de la República de Colombia. (2021, 4 de agosto). *Ley 2120 de 2021: Por la cual se dictan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles*. Diario Oficial No. 51.756.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2018). *Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y niños y niñas menores de 2 años en Colombia*. Imprenta Nacional de Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2020). *Lineamiento técnico de alimentación y nutrición para los servicios de atención a la primera infancia*. Dirección de Primera Infancia.
- López-Espinoza, A., & Martínez, A. G. (2021). *Educación alimentaria: Estrategias de intervención en la infancia*. Editorial Académica.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política Pública Nacional de Infancia y Adolescencia 2018–2030*.

<https://www.minsalud.gov.co>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2019). *La educación alimentaria y nutricional en las escuelas primarias*.

<http://www.fao.org/publications>

Rodríguez, M., & Santos, T. (2022). Estrategias pedagógicas para la superación de la neofobia alimentaria en centros de desarrollo infantil. *Revista Iberoamericana de Educación Infantil*, 14(2), 45–62.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). (2023). *Manual de citación y referencia con normas APA (7.a ed.)*. UNAD.

Vygotsky, L. S. (1988). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica

Apéndices

Apéndice A

Muestras de Investigación

https://drive.google.com/file/d/149Q1p0d_pH5CsGaeq8VVVCByXRB6DPi6L/view?usp=drive_link