

**Fortalecimiento y sensibilización de hábitos de prácticas de alimentación para niños de
grado transición a través de estrategias pedagógicas y lúdicas**

Natalia Lugo Méndez

Asesor

Eliana Andrea Serna Alzate

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Dedicatoria

Dedico este proyecto a todos los niños y niñas que, con su alegría y curiosidad, nos motivan a construir entornos más saludables. También a los padres y madres de familia, quienes día a día buscan el bienestar de sus hijos, y a los docentes que con su compromiso, promueven hábitos que fortalecen la salud y el aprendizaje de las nuevas generaciones.

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) por brindarme las herramientas académicas para la elaboración de este proyecto. A mi asesora, Eliana Andrea Serna Alzate, por su acompañamiento y orientación. A los padres, docentes y niños participantes, quienes con su entusiasmo hicieron posible el desarrollo de cada actividad.

Resumen

La importancia de la alimentación adecuada en los niños y niñas de transición radica en que una nutrición balanceada y variada es fundamental para su crecimiento, desarrollo integral y aprendizaje. Durante esta etapa, los hábitos alimenticios que se fortalecen influyen significativamente en su bienestar presente y futuro. El consumo frecuente de alimentos procesados, productos ultra procesados y azúcares se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las afecciones cardiovasculares, incluso en el rendimiento académico y anímico de los niños. Por esta razón, resulta necesario promover la educación alimentaria desde los primeros años de vida, con la participación conjunta de educadores y familias. Esta articulación permite fortalecer prácticas saludables, disminuir riesgos futuros y favorecer el bienestar físico, mental y social de la infancia.

El presente proyecto busca promover hábitos, prácticas de alimentación y nutrición saludable en niñas y niños de grado transición mediante estrategias lúdicas y pedagógicas en el contexto escolar. Asimismo, pretende generar conciencia en docentes y familias sobre la importancia de una dieta equilibrada y su relación con el desarrollo integral. Para ello, se propone el desarrollo de actividades como talleres, cuentos, juegos, cocina saludable y participación familiar durante un periodo de seis meses.

Palabras clave: hábitos, alimentación, familia, juegos, bienestar

Abstract

The importance of proper nutrition for children in their transition years lies in the fact that a balanced and varied diet is fundamental for their growth, holistic development, and learning. During this stage, the eating habits they establish significantly influence their present and future well-being. Frequent consumption of processed foods, ultra-processed products, and sugars is linked to a higher risk of chronic diseases such as obesity, diabetes, and cardiovascular conditions, and can even negatively impact children's academic and emotional performance. For this reason, it is essential to promote nutrition education from the earliest years of life, with the joint participation of educators and families. This collaboration strengthens healthy practices, reduces future risks, and promotes the physical, mental, and social well-being of children. This project aims to promote healthy eating habits, food practices, and nutrition among kindergarten children through playful and pedagogical strategies in the school context. It also seeks to raise awareness among teachers and families about the importance of a balanced diet and its relationship with holistic development. To achieve this, the project proposes activities such as workshops, storytelling, games, healthy cooking, and family participation over a six-month period.

Keywords: habits, nutrition, family, games, well-being

Tabla de Contenido

Introducción	11
Planteamiento del Problema.....	12
Justificación.....	17
Objetivos	19
Objetivo General	19
Objetivos Específicos.....	19
Marco Conceptual y Teórico.....	20
Desarrollo del Niño en Edad de Transición	21
Hábitos saludables y estilo de vida	22
Factores Influyentes en la Formación de Hábitos Saludables.....	24
Enfoques Pedagógicos para Promover la Salud y Hábitos Saludables	26
Metodología	29
Tipo de Investigación.....	29
Enfoque de Investigación.....	30
Alcance de la Investigación.....	31
Población y Muestra	33
Descripción de Instrumentos de Evaluación	34
Instrumentos de Evaluación	34
Observación Estructurada	35
Encuesta e Infografía.....	35
Análisis de Contenido	36

Descripción de Actividades.....	36
Objetivos	37
Objetivos	41
Análisis de Resultados.....	68
Discusión.....	92
Importancia de los Hábitos Alimentarios y de una Sana Alimentación.....	92
Desafíos y Barreras por Parte de los Padres y la Escuela	94
Reflexiones sobre las Implicaciones Prácticas y Teóricas	96
Conclusiones y Recomendaciones	100
Referencias Bibliográficas.....	103
Apéndices	108

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Encuesta e Infografía Sobre Hábitos de Alimentación Saludable en Niños De Transición.....</i>	37
Figura 2 <i>Elaboración de Dibujos sobre Alimentos Saludables por Estudiantes de Grado Transición.....</i>	41
Figura 3 <i>Desarrollo de Actividad Pedagógica Sobre Alimentación Saludable Mediante Recursos Visuales y Participación Grupal.....</i>	44
Figura 4 <i>Aplicación de Actividad Pedagógica y Práctica de Hábitos de Alimentación Saludable en Niños de Transición.....</i>	47
Figura 5 <i>Invitación Dirigida a Padres de Familia para la Participación en Actividad de Sensibilización sobre Hábitos Alimenticios.....</i>	50
Figura 6 <i>Material de Convocatoria para Charla Virtual Dirigida a Padres de Familia Sobre Hábitos de Alimentación Saludable</i>	54
Figura 7 <i>Convocatoria y Desarrollo de Actividad Pedagógica Sobre la Fruta Favorita en Niños de Grado Transición.</i>	58
Figura 8 <i>Clasificación de Alimentos Saludables y No Saludables en Actividad Pedagógica.....</i>	61
Figura 9 <i>Registro de Respuestas de Estudiantes Sobre Conocimientos de Alimentación Saludable.....</i>	65

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Hábitos de Alimentación de los Niños Según Encuesta a Padres de Familia</i>	40
Tabla 2 <i>Selección de Juegos Virtuales por Parte de los Padres de Familia</i>	51
Tabla 3 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 1: Encuestas e Infografía para Padres de Familia</i>	69
Tabla 4 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 2: Pintando Verduras Saludables</i>	71
Tabla 5 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 3 - Reconocimiento de Alimentos Saludables y no Saludables. “Jugar al Like y No Like”</i>	73
Tabla 6 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 4 – Lonchera Saludable</i>	74
Tabla 7 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 5 – Juego Virtual de Sensibilización y Conocimiento para Padres de familia Sobre Hábitos de Prácticas de Alimentación para Niños y Niñas</i>	76
Tabla 8 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 6 – Taller Formativo Charla de Sensibilización Virtual para Padres de Familia Sobre Prácticas Alimentarias para Niños y Niñas</i>	77
Tabla 9 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 7 – Exponiendo mi Fruta favorita</i>	79
Tabla 10 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 8: Juego “Caja Clasificadora de Alimentos Saludables y No Saludables”</i>	80
Tabla 11 <i>Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 9: Autoevaluación Niños Encuesta final</i>	82
Tabla 12 <i>Matriz General de Análisis</i>	84

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Consentimientos Informados y Enlaces de Soporte</i>	108
Apéndice B <i>Evidencias de la Actividad 1. Encuestas e Infografía para Padres de Familia</i>	109
Apéndice C <i>Evidencias de la Actividad 2. Pintando Verduras Saludables</i>	110
Apéndice D <i>Evidencias de la Actividad 3. Reconocimiento de Alimentos Saludables y No Saludables</i>	114
Apéndice E <i>Evidencias de la Actividad 4. Lonchera Saludable</i>	115
Apéndice F <i>Evidencias de la Actividad 5. Juego Virtual de Sensibilización para Padres de Familia</i>	118
Apéndice G <i>Evidencias de la Actividad 6. Taller Formativo y Charla Virtual para Padres de Familia</i>	120
Apéndice H <i>Evidencias de la Actividad 7. Exponiendo mi Fruta Favorita</i>	121
Apéndice I <i>Evidencias de la Actividad 8. Caja Clasificadora de Alimentos Saludables y No Saludables</i>	123
Apéndice J <i>Actividad 9: Autoevaluación Encuesta Final</i>	125

Introducción

En Los hábitos y las prácticas de alimentación que los niños van adquiriendo en los primeros años de vida son muy importantes porque marcan su crecimiento, su desarrollo y todo su bienestar. En la etapa de transición a los cinco años, la alimentación no solo es una necesidad del cuerpo, también es un proceso social y educativo que se vive todos los días en la escuela y en la casa, en esta edad los niños empiezan a crear rutinas, gustos, preferencias y hábitos que pueden terminar influyendo en su salud, aprendizaje, concentración y hasta en su desarrollo emocional.

Pero en la realidad se ve cada vez más, muchos niños consumen alimentos con poco valor nutricional, azúcar, grasas y con demasiados productos ultraprocesados, y esto pasa por varias razones, como la falta de información, los estilos de vida rápidos, el poco tiempo para cocinar y algunas prácticas familiares que no siempre dan prioridad a una alimentación equilibrada. Por eso la escuela, la familia y la comunidad se vuelven escenarios claves, que se necesitan mutuamente, porque el trabajo que hacen juntos los docentes, los padres y los cuidadores puede marcar una gran diferencia para que los niños aprendan a comer mejor.

En este sentido, la educación alimentaria tiene un papel fundamental, porque no se trata solo de enseñar cuáles alimentos son buenos y cuáles no, también se trata de motivar, de crear actitudes, de repetir valores y de fortalecer comportamientos que lleven a los niños a disfrutar la comida de una manera consciente, divertida y equilibrada. A través estrategias pedagógicas de juegos, de talleres, de actividades creativas y de la participación constante de las familias, se puede despertar el interés por los alimentos saludables, se puede fortalecer su desarrollo físico y cognitivo y se pueden prevenir enfermedades que hoy en día son muy comunes como la obesidad infantil, la diabetes o los problemas del corazón.

Planteamiento del Problema

Los hábitos y las prácticas alimentarias adquiridas en la primera infancia son determinantes para la salud, el crecimiento y el desarrollo integral. La etapa de transición, que comprende edades entre los 5 y los 6 años, es crucial para consolidar rutinas que influyen de manera relevante en el bienestar físico, cognitivo, emocional y social de los niños. Este proceso se convierte en un momento fundamental para formar, fortalecer y acompañar la creación de hábitos que impactan directamente su bienestar integral.

Al hacer referencia a la alimentación saludable en el contexto escolar, se consideran todas aquellas prácticas que se promueven en el aula, en la institución educativa y en las actividades cotidianas del entorno escolar. En este espacio, los niños no solo aprenden contenidos académicos, sino también conductas y hábitos que se incorporan a su vida diaria. Por ello, la alimentación saludable cumple un papel determinante, ya que favorece el crecimiento físico, la atención, la concentración, el aprendizaje y la prevención de enfermedades presentes y futuras.

De este modo, es importante señalar que algunos niños y niñas en edad preescolar mantienen rutinas alimenticias poco saludables, caracterizadas por el bajo consumo de frutas, verduras y alimentos naturales, así como por el consumo frecuente de productos ultraprocesados, golosinas, gaseosas y paquetes. Esta situación genera preocupación en el ámbito educativo, porque afecta el rendimiento y la participación en el aula, y también en el campo de la salud pública, porque incrementa el riesgo de enfermedades relacionadas con la nutrición y los estilos de vida poco saludables, tal como señalan Fretes et al. (2013).

Según lo expuesto por Alba-Martín (2016), la obesidad infantil y la malnutrición representan problemas de gran impacto en las sociedades contemporáneas, vinculados directamente con la falta de hábitos alimenticios adecuados desde la infancia. En este sentido, la

escuela se reconoce como un entorno privilegiado para promover estilos de vida saludables, dado que el comedor escolar y las actividades pedagógicas pueden influir significativamente en las decisiones alimentarias de los niños.

Por su parte, Rodrigo-Cano et al. (2016) señalan que las intervenciones educativas orientadas a la promoción de la alimentación saludable en la primera infancia son más eficaces cuando integran de forma activa a los distintos agentes sociales, como docentes, familias e instituciones. Según estos autores, los programas pedagógicos no deben limitarse a transmitir información, sino que también deben generar cambios reales en las actitudes y comportamientos de los niños. Este proceso requiere constancia y acompañamiento continuo, debido a que los hábitos se transforman de manera gradual.

Por ello, es necesario que las acciones se desarrollen de manera continua y que las experiencias tengan un verdadero sentido para los niños. La alimentación saludable debe reforzarse tanto en el aula como en el hogar, de manera que el ejemplo de los adultos y la práctica cotidiana favorezcan la incorporación progresiva de hábitos saludables hasta convertirlos en parte de la vida diaria.

En este sentido, la participación de los padres de familia es fundamental para consolidar los hábitos alimentarios de los niños y niñas. Según Herrera González y Bolaño Conde (2024), los padres no solo actúan como proveedores de alimentos, sino también como modelos de comportamiento alimentario, debido a que influyen en la selección, preparación y consumo de los alimentos.

La implicación activa de los padres en programas educativos sobre nutrición contribuye significativamente a que los niños interioricen y mantengan prácticas de alimentación saludable a largo plazo. Además, la preparación de la lonchera escolar debe entenderse como una

oportunidad formativa, puesto que permite enseñar el valor de una alimentación variada, atractiva y nutritiva. Cada decisión alimentaria tomada en el hogar puede reforzar los mensajes trabajados en el aula y favorecer que los niños comprendan la comida como fuente de bienestar, energía y cuidado.

De acuerdo con los Lineamientos de Educación Alimentaria y Nutricional del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, las prácticas de alimentación saludable en los entornos escolares deben ser promovidas de manera constante y significativa, involucrando a las familias en la toma de decisiones sobre lo que los niños consumen a diario (ICBF, 2018). El Plan Pedagógico para la Promoción de la Alimentación Saludable con el PAE resalta que cuando los padres y la escuela trabajan juntos en torno a estos hábitos, se logran mayores cambios y se fortalecen las prácticas que favorecen el desarrollo integral (Ministerio de Educación Nacional, 2024).

En el caso específico de los niños de transición, Herrera González y Bolaño Conde (2024) evidencian que los entornos educativos no siempre logran implementar proyectos integrales que articulen la acción de padres, docentes y comunidad escolar en torno a la promoción de la alimentación saludable. La falta de integración entre escuela y familia genera vacíos en la formación de hábitos alimentarios, afecta el bienestar y la calidad de vida de los menores, y limita la posibilidad de consolidar prácticas saludables tanto en el aula como en el hogar.

Los aspectos mencionados resultan fundamentales al analizar los hábitos y prácticas de alimentación que se observan en los niños de transición. En esta etapa no solo se consolidan preferencias alimentarias, sino también costumbres que pueden perdurar en el tiempo y afectar su bienestar integral. En este sentido, la educación alimentaria va más allá de enseñar qué alimentos

consumir, ya que también implica cuestionar prácticas culturales, familiares y escolares que refuerzan patrones poco saludables.

Desde la perspectiva de De la Cruz (2015), educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica identificar y corregir creencias, mitos y conductas erróneas, promoviendo conciencia sobre los diversos roles que juega la alimentación en la vida cotidiana y el impacto en el aprendizaje, la salud y el desarrollo físico y cognitivo de los niños (p. 161).

Esta realidad, que se observa en el día a día, trae consecuencias importantes porque genera alteraciones en los procesos cognitivos, puede afectar el aprendizaje y puede ocasionar retrasos en el desarrollo integral de los menores, comprometiendo su crecimiento físico, su rendimiento escolar y su bienestar general. En consecuencia, resulta importante abordar científicamente el impacto del consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares en los niños de la Institución Julio Caicedo y Téllez en Cali.

Además, datos recientes de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional muestran que el 6,3 % de los niños menores de cinco años presentan exceso de peso (sobrepeso u obesidad), lo que evidencia la urgencia de promover intervenciones educativas efectivas que prevengan estas problemáticas desde los primeros años de vida (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] et al., 2015). En este contexto, el presente estudio se centra en la necesidad de fortalecer, sensibilizar, diseñar e implementar estrategias educativas que motiven la adopción de prácticas de alimentación saludable en los estudiantes de grado transición, integrando la acción pedagógica de la escuela con la participación activa de la familia. Este trabajo busca favorecer la formación de hábitos alimentarios sostenibles, pertinentes y adecuados para el desarrollo integral de los menores. Por tal razón, se plantea la siguiente pregunta problema:

¿Cómo se puede fortalecer la alianza entre familia, escuela y niños para promover prácticas alimentarias saludables y convertir la alimentación saludable en una experiencia compartida, lúdica y consciente en el grado transición?

Justificación

Esta investigación surge de la necesidad de fortalecer los hábitos alimentarios en la primera infancia, reconociendo que una nutrición adecuada es determinante para garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas. En esta etapa temprana se forman y consolidan hábitos de alimentación que inciden en el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo, el aprendizaje escolar y el bienestar emocional. Por ello, el proyecto tiene como propósito diseñar e implementar estrategias pedagógicas que promuevan la adopción de prácticas de alimentación saludable en el grado transición, mediante la articulación entre familia y escuela.

El contexto donde se desarrolla esta investigación es la Institución Educativa Julio Caicedo y Téllez, específicamente el grado transición 2, en la ciudad de Cali. El entorno escolar se convierte en un espacio privilegiado para la formación de hábitos, debido a que los niños pasan gran parte de su tiempo en el aula y en interacción con compañeros y docentes. La escuela, por tanto, no solo transmite conocimientos, sino también valores y prácticas que se reflejan en la vida cotidiana, entre ellas la manera de alimentarse. La institución, en articulación con las familias, puede constituirse en un escenario estratégico para reforzar mensajes y experiencias que fortalezcan la salud y el bienestar de los estudiantes.

La importancia de abordar la alimentación en la primera infancia radica en que este es un periodo crítico y decisivo para instaurar conductas duraderas. Como señalan Fretes et al. (2013), los niños en edad preescolar que mantienen rutinas alimentarias inadecuadas, con bajo consumo de frutas y verduras y alto consumo de productos ultraprocesados, presentan mayores riesgos de afectación en su desarrollo integral. Por ello, garantizar el acceso a alimentos nutritivos y promover su consumo desde la escuela constituye una acción preventiva frente a enfermedades presentes y futuras, al mismo tiempo que favorece el rendimiento académico y la concentración.

En Colombia, los lineamientos nacionales de educación alimentaria y nutricional del ICBF (2018) destacan que las instituciones educativas y las familias deben trabajar de manera articulada para fomentar prácticas saludables mediante metodologías participativas y adaptadas a la infancia. Esto implica que la enseñanza sobre alimentación debe ser constante, significativa y cercana a la realidad de los niños. Incorporar actividades lúdicas, juegos y experiencias creativas resulta fundamental para que los aprendizajes sean comprendidos, recordados y aplicados en la vida diaria.

Por otra parte, los datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional muestran que el 6,3 % de los niños menores de cinco años presentan sobrepeso, lo que refleja la magnitud del problema y la necesidad de implementar estrategias educativas efectivas (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] et al., 2015). Estas cifras no solo alertan sobre una situación de salud pública, sino que también evidencian que la escuela y la familia son actores esenciales para generar cambios. En consecuencia, trabajar en la promoción de la alimentación saludable desde la etapa de transición contribuye a prevenir riesgos y a consolidar estilos de vida favorables para el desarrollo futuro.

Finalmente, se considera pertinente implementar actividades pedagógicas innovadoras, dinámicas y lúdicas que permitan a los niños y niñas del grado transición 2 reconocer de manera práctica, divertida y significativa la importancia de una alimentación saludable. A través de estas estrategias se busca que las experiencias beneficien el crecimiento físico y cognitivo de los estudiantes, motiven la participación activa de las familias y favorezcan la construcción de hábitos alimentarios sostenibles, coherentes y pertinentes para el desarrollo integral.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer y sensibilizar los hábitos de prácticas de alimentación para niños de grado transición a través de estrategias pedagógicas y lúdicas, involucrando a los padres de familia y docentes dentro del entorno escolar en la Institución Educativa Julio Caicedo y Téllez.

Objetivos Específicos

Identificar las prácticas alimentarias y conocimientos previos de los niños y niñas sobre la alimentación saludable.

Diseñar e implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan el conocimiento y la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada en niños, niñas y sus familias, integrando actividades didácticas que estimulen la curiosidad, el interés y la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Promover la participación de docentes y las familias en la construcción de hábitos alimenticios saludables desde el entorno escolar y el hogar.

Marco Conceptual y Teórico

Los hábitos y las prácticas alimentarias en los niños y niñas de transición constituyen un componente fundamental del desarrollo integral. La forma en que los niños aprenden a comer, descubren los alimentos y los relacionan con el bienestar se construye progresivamente mediante el ejemplo, el acompañamiento y las experiencias cotidianas. La alimentación no solo cumple una función biológica, sino también educativa, afectiva y social. Por ello, este marco conceptual y teórico permite comprender cómo desde la educación y el hogar se pueden fortalecer prácticas saludables que contribuyan al bienestar físico, emocional y social durante la primera infancia.

En este sentido, De la Cruz Sánchez (2015) plantea que educar en alimentación saludable no se limita a enseñar qué alimentos consumir, sino que implica transformar creencias, actitudes y comportamientos frente a la comida. Para el autor, la educación alimentaria debe ser una experiencia vivencial, significativa y constante, en la que los niños comprendan el valor de los alimentos y desarrollen una relación positiva con ellos. Desde esta perspectiva, la escuela tiene un papel esencial, porque no solo transmite conocimiento, sino que también crea ambientes, rutinas y experiencias que favorecen aprendizajes duraderos.

Por su parte, Alba-Martín (2016) y Rodrigo-Cano et al. (2016) coinciden en que la promoción de hábitos saludables es una tarea compartida que requiere la participación de padres, docentes, cuidadores y comunidad. La familia constituye el primer modelo de conducta alimentaria, mientras que la escuela actúa como espacio de refuerzo y aprendizaje colectivo. En consecuencia, estos referentes teóricos permiten analizar cómo el hogar, la escuela y la sociedad influyen en la construcción de hábitos, la adopción de prácticas alimentarias saludables y la formación de una cultura de bienestar desde la infancia.

Desarrollo del Niño en Edad de Transición

En la etapa de transición, que abarca aproximadamente entre los cinco y seis años, los niños se encuentran en un momento clave de su desarrollo, en el que comienzan a fortalecer su autonomía, a ampliar su curiosidad y a descubrir el mundo a través del juego, de la exploración y de la interacción con los demás. En estas edades, el aprendizaje ocurre de manera natural, a partir de la experiencia directa, del contacto con los objetos y de la relación con sus pares y adultos. De acuerdo con Piaget (1977), durante este periodo los niños se encuentran en la etapa preoperacional, una fase caracterizada por el desarrollo del pensamiento simbólico, por la imaginación y por la capacidad de representar objetos, emociones e ideas mediante el juego y la palabra. Es un tiempo en el que cada experiencia, conversación y actividad contribuyen al desarrollo cognitivo, al fortalecimiento de las emociones y a la construcción de rutinas y hábitos, incluyendo aquellos relacionados con la alimentación y el autocuidado diario.

Desde el punto de vista socioemocional, Erikson (1982) explica que los niños atraviesan la etapa de iniciativa frente a culpa, durante la cual buscan explorar, experimentar y asumir pequeñas responsabilidades (p. 36). En esta etapa, los niños desarrollan autonomía, confianza en sí mismos y habilidades sociales como compartir, cooperar y resolver conflictos. Las interacciones con pares y adultos significativos son esenciales, ya que los niños aprenden a regular emociones, a comprender normas y a interiorizar valores, lo que también impacta en sus decisiones respecto a los alimentos que consumen, sus preferencias y su disposición a probar alimentos nuevos o saludables.

En cuanto al desarrollo físico y motor, los niños de esta edad requieren un aporte constante de energía para sostener sus actividades diarias, incluyendo el juego, la exploración y el aprendizaje en el aula. Es común que presenten preferencias por alimentos dulces, azucarados

o bebidas gaseosas, lo que refleja no solo hábitos culturales sino también la necesidad de estrategias educativas que promuevan la elección de alimentos saludables y el manejo de impulsos frente a productos ultraprocesados (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Una alimentación equilibrada, que incluya frutas, verduras, cereales y proteínas, se vuelve esencial para favorecer su crecimiento, su desarrollo cognitivo, su concentración y su bienestar general, además de generar bases sólidas para hábitos alimentarios sostenibles a lo largo de la vida.

Adicionalmente, el desarrollo integral de los niños en esta etapa requiere que los adultos ofrezcan ejemplos constantes, refuercen rutinas saludables y creen ambientes que permitan combinar la actividad física con la alimentación adecuada. Cada elección de alimento, cada experiencia de juego y cada momento de aprendizaje contribuye a fortalecer la autonomía, la confianza y la capacidad de tomar decisiones informadas, formando las bases de un estilo de vida saludable que impactará no solo su presente, sino también su futuro.

Hábitos Saludables y Estilo de Vida

Los hábitos saludables se definen como prácticas recurrentes que favorecen el bienestar físico, cognitivo y socioemocional de los individuos y que, cuando se establecen desde la infancia, sientan las bases para un estilo de vida equilibrado y sostenible (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Durante la etapa de transición, que abarca aproximadamente de los cinco a los seis años, la alimentación no solo es una necesidad biológica, sino también un proceso social y educativo que moldea rutinas, preferencias y comportamientos que pueden mantenerse a lo largo de la vida. En esta edad, las costumbres alimentarias se consolidan de

manera progresiva, por lo cual la formación de hábitos saludables requiere acompañamiento, constancia y participación activa de la familia y la escuela.

En este mismo contexto, Fretes et al. (2013) señalan que la alimentación saludable en la infancia es un factor decisivo, ya que asegura un crecimiento físico adecuado, favorece el rendimiento escolar, mejora la concentración y ayuda a prevenir enfermedades a corto y largo plazo. De manera complementaria, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia afirma que una alimentación completa, equilibrada y adecuada es fundamental para el crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas, además de prevenir enfermedades asociadas con deficiencias o excesos nutricionales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). Por su parte, el Ministerio de Educación Nacional (2014) resalta que la alimentación escolar contribuye a la permanencia de los niños en el sistema educativo, mejora su capacidad de atención y rendimiento escolar, y fomenta estilos de vida saludables.

La alimentación saludable se entiende como el consumo adecuado de alimentos variados que aportan nutrientes necesarios para el crecimiento, la energía y el desarrollo integral, incorporando frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos (Fretes et al., 2013; Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). La actividad física, el juego y la exploración también forman parte de los hábitos saludables, ya que permiten a los niños desarrollar habilidades motoras, coordinación, resistencia y fuerza, además de potenciar el aprendizaje a través de experiencias significativas. El juego, en particular, funciona como una estrategia pedagógica central para socializar, fomentar la cooperación y fortalecer la autoexpresión, haciendo que los hábitos saludables se interioricen de manera natural y divertida (Vygotsky, 1978).

Asimismo, el desarrollo socioemocional de los niños en esta etapa está íntimamente ligado a la adquisición de hábitos saludables. Aprender a compartir, respetar reglas, esperar

turnos y colaborar con los compañeros refuerza valores que también se trasladan a la alimentación y al autocuidado. La práctica constante de estas rutinas, acompañada por la participación activa de la familia y la escuela, permite que los niños interioricen estos comportamientos de manera progresiva y sostenida, consolidando hábitos que impactarán positivamente en su salud, en su aprendizaje y en su bienestar general (Ministerio de Educación Nacional, 2014).

Sin embargo, la realidad diaria demuestra que muchos niños en edad preescolar adoptan rutinas alimenticias poco saludables, caracterizadas por el bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de productos ultraprocesados. Esta situación genera preocupación tanto en el ámbito educativo como en el de la salud pública, porque incrementa el riesgo de malnutrición, sobrepeso y enfermedades crónicas que pueden acompañar a los niños a lo largo de su vida (Fretes, Salinas y Vio, 2013; Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Factores Influyentes en la Formación de Hábitos Saludables

De acuerdo con Alba Martín (2016), la obesidad infantil y la malnutrición son problemas de gran impacto en las sociedades actuales, problemas que se relacionan de manera directa con la falta de hábitos alimenticios adecuados desde la infancia. La autora resalta que la escuela es un escenario privilegiado, que ofrece la oportunidad de promover estilos de vida saludables, el comedor escolar, las actividades pedagógicas y el trabajo en el aula pueden influir de manera significativa en las decisiones alimentarias de los niños y las niñas. En este sentido, la educación alimentaria no se limita a transmitir información, también implica crear entornos que favorezcan la práctica diaria, que favorezcan la repetición y que favorezcan la vivencia de conductas saludables.

En la misma línea, Rodrigo-Cano et al. (2016) destacan que las intervenciones educativas dirigidas a la promoción de la alimentación saludable en preescolares son más eficaces cuando integran de manera activa a los diferentes agentes sociales, entre ellos docentes, familias e instituciones. Para los autores, los programas pedagógicos deben ir más allá de enseñar contenidos, ya que deben buscar cambios reales en las actitudes y comportamientos para que los niños adopten hábitos saludables de forma gradual, repetida y constante. Este proceso requiere actividades significativas y adultos que actúen como modelos de comportamiento alimentario, tanto en la escuela como en el hogar.

La participación de los padres de familia resulta especialmente decisiva. Según Herrera González y Bolaño Conde (2024), los padres no solo cumplen el papel de proveedores de alimentos, sino que también son modelos de conducta que influyen en la selección, preparación y consumo de los alimentos. Su implicación activa en programas educativos sobre nutrición contribuye a que los niños interioricen prácticas de alimentación saludable y las mantengan en el tiempo. Además, los estilos parentales, las rutinas diarias y los horarios de alimentación influyen directamente en la consolidación de hábitos saludables, ya que los niños aprenden a regular sus comportamientos y preferencias alimentarias a partir de la constancia y las normas establecidas por sus cuidadores.

Esta responsabilidad se refleja incluso en acciones cotidianas, en acciones simples la preparación de la lonchera que los niños llevan a la escuela. Elegir alimentos variados, alimentos nutritivos, no es únicamente una tarea doméstica, es también una oportunidad para educar, una forma de reforzar los mensajes trabajados en el aula y es, sobre todo, una manera de demostrar que la alimentación saludable es una forma de cuidado y una forma de amor. Además, Castrillón y Giraldo Roldán (2014) destacan que las prácticas de alimentación de los padres tienen un

impacto significativo en las conductas alimentarias de los niños (p.57). Estas prácticas incluyen aspectos como el control de la cantidad y calidad de los alimentos, la creación de un ambiente alimentario positivo y el modelado de comportamientos saludables. Los padres que implementan prácticas alimentarias responsivas y estructuradas fomentan en sus hijos una relación más saludable con la comida y una mayor disposición a consumir alimentos nutritivos.

Por otra parte, Herrera González y Bolaño Conde (2024) advierten que los entornos educativos no siempre logran implementar proyectos integrales que articulen la acción conjunta de padres, docentes y comunidad escolar en la promoción de la alimentación saludable. En este sentido, el rol docente y la implementación de estrategias dentro del Proyecto Educativo Institucional son fundamentales para transformar el aula en un espacio que promueva la salud, donde los niños puedan aprender sobre alimentación saludable de manera práctica y vivencial. Entre las estrategias pedagógicas más efectivas se incluyen juegos, cuentos, canciones y actividades lúdicas que permiten comprender y practicar hábitos saludables mientras se refuerza el aprendizaje significativo.

Enfoques Pedagógicos para Promover la Salud y Hábitos Saludables

La educación en hábitos saludables debe ir más allá de transmitir información sobre qué alimentos consumir; debe buscar que los niños comprendan, experimenten y se apropien de prácticas que favorezcan su desarrollo integral. Según De la Cruz (2015), educar en alimentación saludable implica identificar creencias, mitos y conductas erróneas, promoviendo actitudes, valores y comportamientos que permitan a los niños disfrutar de los alimentos nutritivos, reconocer su importancia y desarrollar una relación positiva con la comida.

Desde la perspectiva del aprendizaje significativo, Ausubel (2002) sostiene que el aprendizaje se consolida cuando los contenidos nuevos se relacionan con conocimientos previos, permitiendo que los niños comprendan la importancia de la alimentación y la integren en su vida cotidiana (p. 25). Autores, como Novak y Gowin (1988), destacan que el aprendizaje significativo favorece la retención de conceptos y hábitos saludables, ya que las experiencias son vivenciales, contextualizadas y vinculadas a la vida diaria de los niños.

El juego se convierte en una estrategia pedagógica fundamental para la promoción de hábitos saludables. Vygotsky (1978) explica que el juego permite la internalización de normas sociales, la práctica de habilidades cognitivas y la exploración de roles en un contexto seguro. Estudios recientes (González & Rodríguez, 2018) refuerzan esta idea, señalando que los juegos, cuentos, canciones y dinámicas lúdicas permiten que los niños aprendan sobre alimentación saludable de manera divertida, interactiva y significativa, fortaleciendo la motivación, la cooperación y la socialización.

La autonomía de los niños, tal como propone Montessori (1967), es otro enfoque clave en la educación de hábitos saludables (p.46). Ofrecer espacios donde los niños puedan elegir, preparar y organizar sus alimentos fomenta la responsabilidad, la toma de decisiones y la autoeficacia. Además, desarrollar autonomía desde la infancia contribuye a que los hábitos saludables se mantengan de manera constante y natural, reforzando la conexión entre aprendizaje, bienestar y crecimiento integral.

Finalmente, frente a la alarmante cifra del 6,3 % de niños menores de cinco años con sobrepeso u obesidad en Colombia (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] et al., 2015), se hace evidente la necesidad de intervenciones educativas integrales, que involucren a la escuela y la familia de manera conjunta. Aplicar enfoques pedagógicos que combinen

aprendizaje significativo, juego y autonomía permite construir entornos que favorezcan el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, y que promuevan hábitos alimentarios sostenibles, contribuyendo al bienestar integral de los niños y niñas en edad de transición.

En síntesis, el desarrollo integral de los niños y niñas en etapa de transición depende de la interacción constante entre su crecimiento físico, cognitivo y socioemocional, y de la formación de hábitos saludables desde temprana edad. La alimentación equilibrada, la actividad física, las habilidades socioemocionales y la participación activa de la familia y la escuela son elementos clave para consolidar rutinas sostenibles que impacten positivamente en su bienestar y aprendizaje. La escuela se convierte en un espacio estratégico, donde el juego, el aprendizaje significativo y la autonomía fomentan la internalización de prácticas saludables, mientras que los padres actúan como modelos y agentes educativos que refuerzan estos hábitos en el hogar. Así, la combinación de experiencias lúdicas, acompañamiento pedagógico y entornos de apoyo permite que los niños adopten hábitos de vida saludables de manera progresiva, constante y duradera, promoviendo su desarrollo integral, su capacidad de decisión y su calidad de vida futura.

Metodología

Tipo de Investigación

El presente proyecto se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, exploratorio, descriptivo y explicativo con un método inscrito dentro de la Investigación-Acción Pedagógica (IAP), porque que busca comprender y transformar las prácticas educativas a partir de la reflexión, de la acción y de la participación de todos los actores involucrados. Este tipo de investigación no se limita únicamente a observar la realidad, sino que intenta actuar sobre ella desde un enfoque crítico social adoptando una postura activa y reflexiva, transformarla, mejorarla desde la práctica y también desde la experiencia cotidiana. Es una investigación que nace del aula y del diálogo con los estudiantes, las familias, docentes, encuentra su sentido en la acción compartida y en el aprendizaje que surge de esta interacción constante, cercana y profundamente humana. La IAP, permite un análisis participativo y la generación de alternativas que son relevantes y apropiadas contextualmente.

De acuerdo con Díaz-Bazo (2017), la investigación-acción se caracteriza por ser un método que integra la participación de los involucrados en el análisis de sus propias experiencias y prácticas, especialmente en contextos educativos donde el docente analiza, actúa, evalúa y vuelve a intervenir con el fin de mejorar su práctica. Este enfoque permite que los procesos pedagógicos se transformen a partir de la reflexión sistemática sobre la realidad observada.

El enfoque, la IAP es un método de investigación efectivo y práctico para fomentar cambios significativos, que permite la participación de la comunidad a través de un proceso reflexivo, sistemático y participativo mediante el cual el docente estudia su propia práctica con la intención de transformarla y mejorarla, esto implica que el maestro se convierte en investigador de su propio que hacer, analiza lo que hace, revisa sus estrategias, reflexiona sobre sus resultados

y propone nuevas formas de enseñar y de aprender, precisamente aquí donde este tipo de investigación se vuelve tan importante cuando se busca fortalecer hábitos, comportamientos y actitudes en los niños y niñas, porque parte de la experiencia real y no solo del discurso teórico.

La investigación acción participativa es un proceso mediante el cual los miembros de un grupo o comunidad recolectan y analizan información, actúan sobre sus problemas y proponen soluciones orientadas a promover transformaciones sociales. En este proyecto, dicho enfoque permite vincular a niños, familias y docentes en la identificación y mejora de prácticas alimentarias saludables.

Este enfoque basado en la investigación acción participativa resulta adecuado para el estudio, porque busca comprender las realidades escolares desde la experiencia vivida y desde las voces que habitan la escuela. Se reconoce que la educación es un proceso dinámico en el que las prácticas pueden transformarse mediante la observación, la participación y la reflexión pedagógica.

Enfoque de Investigación

El proyecto se orienta desde un enfoque cualitativo que busca comprender a profundidad las experiencias, percepciones y prácticas que viven los niños, los docentes y los padres respecto a los hábitos alimentarios dentro del contexto escolar. Este tipo de investigación se centra en interpretar la realidad desde las voces de los participantes y desde los significados que construyen en su vida cotidiana. Como afirma Toledo (2017), la perspectiva cualitativa permite estudiar fenómenos educativos desde una mirada comprensiva, donde el análisis metodológico está en el sentido que las personas atribuyen a sus acciones y no en la medición de variables.

El enfoque cualitativo aporta beneficios para este proyecto, facilita observar en el aula las dinámicas reales, reconocer las prácticas familiares frente a la alimentación y comprender cómo se relacionan los niños con los alimentos y las actividades pedagógicas.

Desde el punto de vista de Jara (2018), comprender las experiencias de los actores permite generar transformaciones, la reflexión sobre la práctica es un camino para reconstruirla y mejorarla. Por ello, este enfoque ayuda a interpretar lo que sucede en la institución y a proponer acciones educativas coherentes con las necesidades del contexto.

La investigación busca no solo describir, también comprender y fortalecer los hábitos alimentarios de los niños del grado transición de la Institución Julio Caicedo y Téllez en Cali, integrando a los docentes y a los padres en este proceso. La investigación cualitativa permite que las propuestas pedagógicas nazcan del análisis de las experiencias reales y de la participación de la comunidad educativa. Así, este enfoque se ajusta al propósito del estudio porque favorece la reflexión, la construcción colectiva y el diseño de acciones contextualizadas, elementos necesarios para promover prácticas alimentarias más conscientes y saludables dentro del aula y del hogar.

Alcance de la Investigación

El alcance de esta investigación es exploratorio y descriptivo, que busca comprender, describir, sensibilizar, fomentar, observar, documentar y actuar dentro del entorno escolar, las prácticas y los hábitos alimentarios de los niños del grado de transición de la Institución Educativa Julio Caicedo y Téllez, en la ciudad de Cali. No se trata de medir variables ni de establecer relaciones estadísticas, por el contrario, se quiere observar, escuchar y analizar las experiencias cotidianas que se viven en el aula y en los hogares.

El objetivo principal es fortalecer y sensibilizar los hábitos de prácticas de alimentación para niños de grado transición a través de estrategias pedagógicas y lúdicas, involucrando a los padres de familia y docentes dentro del entorno escolar en la Institución Educativa Julio Caicedo y Téllez, reconocer cómo los niños, los docentes y las familias construyen sus rutinas alimentarias, cómo interpretan la alimentación y qué significados le atribuyen a los alimentos dentro de su vida diaria. Este alcance permite acercarse a la realidad educativa desde una mirada sensible y reflexiva, comprendiendo los comportamientos, costumbres y las dinámicas sociales que influyen en los hábitos de alimentación.

Finalmente, esta investigación busca sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia, despertar conciencia, generar reflexión y promover la concientización de los padres y docentes en la formación de los niños.

Por eso, el estudio no se limita a describir lo que ocurre, también pretende motivar el cambio, transformar las prácticas diarias y fortalecer la relación entre escuela y familia. A través de la observación, del diálogo, de los juegos, de las actividades lúdicas y de los espacios de sensibilización, los participantes reconocen sus propias prácticas y construyen, poco a poco, una mirada más consciente sobre la alimentación y su papel en el bienestar de los niños. Los estudios de caso se emplean para explorar y entender fenómenos en contextos reales, permitiendo un análisis profundo de casos individuales, grupos o eventos (Canta & Quesada, 2021).

La investigación se realiza desde la experiencia vivida por los niños, por los padres y por los docentes. Cada interacción, cada conversación y cada actividad se convierte en una oportunidad para aprender, para reflexionar y para transformar. En este sentido, el alcance del estudio busca no solo describir la realidad, también contribuir activamente a su mejora,

fortaleciendo la educación alimentaria, el aprendizaje significativo y el compromiso colectivo con la salud y el bienestar infantil.

Población y Muestra

La investigación se desarrolló en la Institución Educativa Julio Caicedo y Téllez, sede Mi Bosquecito, con los estudiantes pertenecientes al grado de Transición y los padres de familia o acudientes de cada estudiante. En total la población comprendía de (7) niñas y (4) niños del grado de Transición del establecimiento educativo, así como por 11 madres de familia y 1 padre de familia que participo en la charla de sensibilización virtual, quienes cumplen un rol fundamental en la formación de hábitos alimenticios. Es importante mencionar que los padres casi no asisten a la institución, solo se evidencia la presencia de las madres.

De esta población se seleccionó una muestra intencional de 11 estudiantes y sus respectivos acudientes, quienes hicieron parte activa de cada una de las actividades propuestas. La elección de esta muestra se realizó bajo criterios de accesibilidad, disposición y participación constante, lo cual es válido en estudios de tipo descriptivo y de intervención educativa, donde la profundidad del proceso es prioritaria frente a la representatividad estadística.

Este tipo de muestreo es válido porque permite seleccionar a los participantes que mejor aportan al objetivo del estudio, tal como lo señala Hernández (2021), quien explica que en los muestreos intencionales se eligen sujetos que poseen características específicas y relevantes para el desarrollo de la investigación , lo que le da la libertad de decidir arbitrariamente el número de participantes en el estudio, la selección de la muestra fue tomada en cuenta de acuerdo al consentimiento informado aceptado por los padres de familia.

Descripción de Instrumentos de Evaluación

Instrumentos de Evaluación

En la presente investigación se diseñaron y seleccionaron cuidadosamente los instrumentos con el propósito de obtener información relevante para el desarrollo del proyecto. Para ello se elaboraron diversos instrumentos de evaluación que permitieron analizar los conocimientos previos, los hábitos alimentarios, el nivel de participación y la comprensión de los contenidos trabajados tanto en los niños como en los padres de familia.

Cada instrumento fue elegido porque facilita la exploración de distintas dimensiones del desarrollo infantil y de la responsabilidad de los padres frente a este tema. En total, se diseñaron y aplicaron nueve actividades.

Se elaboró una encuesta diagnóstica dirigida a los padres de familia, cuyo propósito fue identificar los hábitos alimenticios actuales de los niños y niñas, así como la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, además del nivel de conocimiento que tienen sobre una alimentación adecuada para sus hijos.

Se diseñaron actividades participativas y lúdicas dirigidas a los niños, evaluables mediante observación guiada, preguntas orales, socializaciones colectivas, juegos de clasificación, actividades artísticas y exposiciones individuales. Cada una de estas actividades incluyó cinco momentos estructurados: observación inicial, exploración guiada, desarrollo práctico, socialización y reflexión final. Esta secuencia responde a un enfoque de evaluación formativa, centrado en el proceso y en el acompañamiento constante, en coherencia con la idea de que la evaluación debe ser continua, descriptiva y orientada a mejorar el aprendizaje.

Finalmente, se implementó un juego virtual interactivo para los padres y una charla de sensibilización, los cuales también funcionaron como instrumentos de evaluación participativa,

permitiendo obtener evidencias sobre su comprensión, actitudes y compromiso frente a la alimentación saludable. La metodología incluyó además el uso de observación estructurada, la aplicación de encuestas, el apoyo en infografías informativas y el correspondiente análisis de datos.

Observación Estructurada

La observación estructurada se aplicó desde el inicio del proyecto para identificar los hábitos alimentarios, actitudes y comportamientos de los niños de transición durante las actividades pedagógicas. Este instrumento permitió registrar de manera organizada aspectos como la selección espontánea de alimentos, el reconocimiento de colores y clasificaciones básicas, así como la participación en las dinámicas propuestas. Vizcaíno, et al. (2023) describe la observación estructurada como un enfoque que facilita la recopilación de datos y obtener sistemáticos y comparables, a través de la observación directa en un entorno controlado, o para garantizar la precisión y la representatividad de la información recogida.

Encuesta e Infografía

La encuesta dirigida a los padres de familia tuvo como objetivo conocer los hábitos alimenticios del hogar, la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, el nivel de conocimiento sobre nutrición infantil. Este instrumento fue complementado con una infografía informativa, que permitió socializar recomendaciones básicas y reforzar la sensibilización sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Según Cisneros, Guevara, Urdánigo y Garcés-Bravo (2022), las encuestas son herramientas esenciales para recolectar información precisa y contextualizada sobre las prácticas familiares, especialmente cuando se busca comprender los factores externos que influyen en el aprendizaje.

Análisis de Contenido

El análisis de contenido se empleó se emplea para interpretar la información recolectada mediante la observación, la encuesta y la infografía, permitiendo identificar patrones, hábitos alimentarios, niveles de comprensión y necesidades formativas tanto en los niños como en los padres. Esta técnica facilitó organizar los datos, compararlos y generar conclusiones coherentes sobre la situación alimentaria del grupo, siguiendo un proceso sistemático de categorización y comprensión de significados. Como lo señala Naranjo y González (2021), el análisis cualitativo permite profundizar en las percepciones y comportamientos de los participantes, otorgando una visión más completa para orientar intervenciones educativas.

Descripción de Actividades

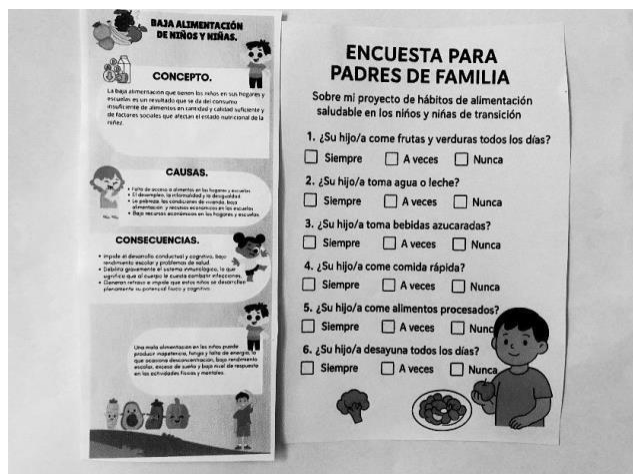
Para el desarrollo del proyecto se implementaron nueve actividades pedagógicas y lúdicas diseñadas para fortalecer los hábitos alimentarios en el contexto escolar, integrando estrategias de observación, clasificación, socialización y juego. Estas actividades se ajustaron al entorno y a las características del grupo infantil, promoviendo la participación de los niños, padres de familia y docente del aula, el aprendizaje significativo y la comprensión de la importancia de una alimentación saludable mediante experiencias prácticas y cercanas al contexto escolar.

Actividad 1

Encuestas e Infografía para Padres de Familia

Figura 1

Encuesta e Infografía Sobre Hábitos de Alimentación Saludable en Niños de Transición



Objetivos

Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de la alimentación saludable en la infancia.

Identificar las prácticas alimentarias y conocimientos previos de los niños y niñas sobre la alimentación saludable, motivando a los padres a participar activamente en el proceso de alimentación de sus hijos, promoviendo hábitos alimenticios correctos desde temprana edad.

Descripción

Esta actividad busca que los padres comprendan que su rol es fundamental en la formación de hábitos saludables y que su involucramiento directo puede influir significativamente en el desarrollo integral de los niños. Para iniciar esta actividad se aplicará una encuesta dirigida a los padres de familia con el fin de conocer detalladamente los hábitos alimenticios de sus hijos, en ella se incluyó preguntas sobre la frecuencia con la que los niños consumen frutas, verduras, bebidas azucaradas, alimentos procesados y comida rápida.

La información obtenida permitió identificar patrones de alimentación saludables, así como aquellos hábitos que representan un riesgo para la salud de los niños, una vez recopilados los datos, se elaboró y compartió una infografía titulada “Baja alimentación de niños y niñas” el cuyo propósito fue sensibilizar a los padres y generar conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. En la infografía se explicará de manera clara y sencilla:

Concepto

¿Qué significa una alimentación insuficiente y cómo esta se relaciona con factores sociales, económicos y culturales que influyen en la dieta de los niños?

Causas

Factores que contribuyen a la mala alimentación, tales como la pobreza, la desigualdad social, el limitado acceso a alimentos saludables y la falta de conocimiento sobre nutrición.

Consecuencias

Efectos que la mala alimentación puede tener en el desarrollo integral de los niños, incluyendo bajo rendimiento escolar, dificultades de concentración, debilidad del sistema inmunológico, fatiga constante y retrasos en el crecimiento físico y cognitivo.

Durante la entrega de la infografía se fomenta un espacio de diálogo, interacción, donde los padres podrán plantear sus dudas, compartir experiencias y recibir recomendaciones prácticas para mejorar la alimentación en casa. Se enfatiza la importancia de que la alimentación de los niños y niñas es responsabilidad principalmente de las familias, y que la combinación de esfuerzos entre padres y docentes puede generar cambios sostenibles y positivos en los hábitos de los niños.

Instrumento y Recursos

Para esta actividad se utilizaron dos instrumentos principales: una encuesta diagnóstica y una infografía informativa. La encuesta diagnóstica permitió recopilar datos puntuales sobre los hábitos alimentarios de los niños y las prácticas familiares en casa, facilitando la identificación de necesidades, vacíos de conocimiento y hábitos a fortalecer. La infografía, por su parte, funcionó como un recurso visual que organizó y presentó la información de manera clara, sencilla y atractiva, permitiendo a los padres comprender rápidamente los resultados y las recomendaciones nutricionales.

Como recursos de apoyo se emplearon: un formato digital de encuesta accesible desde cualquier dispositivo, imágenes ilustrativas en blanco y negro para facilitar su impresión, y un lenguaje simple y directo que asegurara una comprensión adecuada por parte de todas las familias. Estos instrumentos fueron seleccionados porque permiten evaluar conocimientos, promover la reflexión y facilitar la toma de decisiones informadas en temas de alimentación infantil, adaptándose a las características y necesidades de la comunidad educativa.

Resultados Esperados

Obtener información confiable y precisa sobre los hábitos alimenticios actuales de los niños.

Identificar comportamientos saludables y riesgos alimenticios que requieren atención inmediata.

Concientizar a los padres sobre su rol fundamental en la alimentación de los niños, motivándolos a ofrecer alimentos balanceados y nutritivos de manera constante.

Generar compromiso familiar para acompañar y reforzar las estrategias de educación nutricional promovidas desde la escuela.

Tabla 1*Hábitos de Alimentación de los Niños Según Encuesta a Padres de Familia*

Pregunta	Siempre	A veces	Nunca	Total
1. ¿Su hijo/a come frutas y verduras todos los días?	7	4	0	11
2. ¿Su hijo/a toma agua o leche?	11	0	0	11
3. ¿Su hijo/a toma bebidas azucaradas?	1	10	0	11
4. ¿Su hijo/a come comida rápida?	0	11	0	11
5. ¿Su hijo/a come alimentos procesados?	7	4	0	11

Reflexión

Inicialmente, durante esta actividad se presentaron algunas dificultades, sobre todo porque varios padres no respondieron la encuesta de inmediato y fue necesario insistir, recordarles y esperar sus tiempos; además, algunos mostraron poco conocimiento sobre nutrición infantil, evidenció la necesidad de reforzar estos temas desde la escuela. Sin embargo, esta misma situación permitió una lección importante: cuando la información se presenta de manera clara, cercana y visual, los padres participan más y se sienten más seguros para preguntar y aprender.

El impacto de la actividad fue positivo, muchos padres expresaron que no eran conscientes de la frecuencia con la que sus hijos consumían alimentos no saludables, y varios manifestaron su intención de mejorar las comidas en casa, lo que demuestra que la sensibilización sí generó reflexión y compromiso familiar.

Actividad 2

Pintando Verduras Saludables

Figura 2

Elaboración de Dibujos sobre Alimentos Saludables por Estudiantes de Grado Transición



Objetivos

Motivar a los niños y niñas a aprender sobre la importancia de las verduras de una manera divertida y creativa

Fomentar hábitos de alimentación saludable desde temprana edad.

Descripción

Para empezar, los niños observarán juntos el cuento animado “Verduras Furiosas”

Durante la proyección, se les invita a mirar atentamente los colores, las formas y las acciones de las verduras, fomentando la participación, preguntándoles cosas sencillas pero

reflexivas como: ¿Qué verduras te gustan más, ¿Cuál es tu verdura favorita y por qué? Las preguntas buscan que los niños no solo reconozcan las verduras, también pueden expresar sus gustos, sus ideas y su creatividad.

Después, cada niño recibirá una hoja de block, donde con su creatividad e imaginación dibujaran lo que entendieron del cuento “Verduras Furiosas”, luego se le procederá a entregar unas fichas con imágenes de distintas verduras, se animarán a los niños y niñas a pintarlas utilizando crayones, lápices de colores, acuarelas o cualquier material artístico disponible. Durante el proceso, se les recordará que pueden pintar con libertad, que no hay errores, que cada color y cada trazo refleja su creatividad y su manera única de ver el mundo, cada docente acompañará a los niños, haciendo comentarios positivos, estimulando la imaginación y reforzando los mensajes sobre la importancia de comer verduras todos los días.

Mientras pintan, se dialoga con los niños sobre los beneficios de las verduras, que ayudan a crecer fuertes, que aportan energía para jugar y aprender, que cuidan la salud y que hacen que el cuerpo y la mente funcionen mejor. Esta conversación se hará de manera natural, mientras ellos pintan, para que aprendan sin sentir que están recibiendo una lección formal, mientras juegan, crean y descubren al mismo tiempo.

Finalmente, se realizará un momento de socialización donde cada niño podrá mostrar su dibujo, explicar qué verduras pintó, ¿cuál es su favorita y por qué?, la idea es que escuchen a sus compañeros, que compartan ideas y que celebren la creatividad de todos. Este cierre refuerza el aprendizaje, promueve la comunicación, y ayuda a que los niños comprendan que la alimentación saludable es importante, divertida y parte de la vida diaria.

Instrumentos y Recursos

Para esta actividad se utilizó como instrumentos principales la observación directa, la participación oral guiada y la producción artística individual, permitieron valorar la comprensión de los niños, su creatividad y su relación con las verduras.

Entre los recursos empleados estuvieron: el video animado, hojas de block, crayones, marcadores, fichas con dibujos y materiales artísticos básicos, fueron elegidos porque facilitan la exploración visual, permiten el trabajo libre y favorecen el acercamiento afectivo al tema de la alimentación saludable.

Resultados Esperados

Los niños comprendan de manera sencilla y divertida los beneficios de las verduras.

Se motive la creatividad, la expresión artística y la imaginación.

Se refuerce la comunicación y la participación, promoviendo hábitos saludables desde la diversión y el juego.

Reflexión

Conforme a la actividad desarrollada se puede reflexionar, surgieron algunas dificultades, como la dispersión de algunos niños al inicio y la necesidad de repetir varias veces las instrucciones, normal en la edad que están, especialmente durante el momento de pintura. También se observó que algunos niños no reconocían ciertas verduras, lo que evidenció la importancia de reforzar estos contenidos desde edades tempranas.

Sin embargo, esta situación permitió una lección valiosa, cuando los niños trabajan con arte, colores y cuentos animados, participan con más entusiasmo y aprenden de forma más natural. El impacto de la actividad fue evidente en la motivación que mostraron al compartir sus dibujos y hablar más libremente sobre las verduras que conocen y consumen. Muchos expresaron

que querían probar nuevas verduras o comerlas con mayor frecuencia, lo que demuestra que la actividad sí generó aspectos positivos en su interés y actitud hacia una alimentación saludable

<https://youtu.be/zGEUImmLRHE?si=cE3I9PB9VmlPSz>

Actividad 3

Reconocimiento de Alimentos Saludables y no Saludables “Jugar al Like y No Like”

Figura 3

Desarrollo de Actividad Pedagógica sobre Alimentación Saludable Mediante Recursos Visuales y Participación Grupal



Objetivo

El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas identifiquen, diferencien los alimentos que son saludables y beneficiosos para su cuerpo de aquellos que no lo son tanto, reconociendo cuáles deben consumirse con frecuencia y cuáles solo en ocasiones especiales, se busca que los estudiantes reflexionen sobre la importancia de la alimentación en su energía, en su crecimiento y en su bienestar diario, mientras participan activamente, interactúan con sus compañeros y se divierten jugando, porque aprender jugando es más fácil, más cercano y divertido, y refuerza mucho más lo aprendido.

Descripción

Para iniciar la actividad, los niños y niñas observarán un cuento en video titulado “*Comida poco recomendada*”, disponible en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/RIyqSUMSQ6I?si=KhH5EJxEDA1K-Max>

Durante la visualización del cuento, es importante que los niños y niñas miren con atención, piensen, reflexionen sobre la “comida chatarra”

Una vez finalizado el cuento, comenzará el juego “Like y No Like”. La dinámica es sencilla pero muy divertida, se le mostrara unas imágenes impresas a color de un alimento saludable y no saludable, los estudiantes levantarán su manita con el pulgar hacia arriba, diciendo “like”, mostrando que reconocen que ese alimento es bueno para su cuerpo y que aporta nutrientes importantes, cuando aparezca un alimento poco recomendable o que debe consumirse con moderación, los niños y niñas levantarán su manita con el pulgar hacia abajo, diciendo “no like”, indicando que saben que ese alimento no es el más adecuado para comer frecuentemente, hablar entre ellos, interactuar con sus compañeros y divertirse mientras aprenden, fortaleciendo así su memoria y su conocimiento sobre alimentación saludable de manera práctica y entretenida.

Instrumentos y Recursos

En esta actividad se emplearon la observación estructurada, la participación oral en tiempo real y el reconocimiento visual de imágenes como instrumentos para valorar la comprensión de los niños.

Los recursos utilizados incluyen:

Video animado educativo.

Imágenes de alimentos saludable y no saludables impresas a color.

Equipo audiovisual (televisor, proyector o computador).

Estos recursos permiten captar la atención, activar la memoria visual y promover la participación dinámica, favoreciendo el aprendizaje sobre alimentación saludable.

Resultados Esperados

Se espera que los niños y niñas sepan diferenciar correctamente los alimentos saludables de los poco recomendables, reconociendo sus beneficios y limitaciones.

se espera que los estudiantes participen activamente en el juego, se diviertan, reflexionen sobre sus hábitos alimenticios y refuercen sus conocimientos sobre cómo mantener su cuerpo saludable.

Se espera también que al final de la actividad los niños y niñas demuestren mayor interés por elegir alimentos nutritivos.

Se espera que comprendan la importancia de la alimentación para su energía y bienestar.

Se espera que recuerden con facilidad los alimentos que deben consumir regularmente y los que solo de vez en cuando, haciendo conexiones prácticas entre lo que ven, lo que aprenden y lo que pueden aplicar en su vida diaria.

Reflexión

Durante la ejecución de la actividad se puede hacer una reflexión existiendo una confusión inicial de algunos niños al reconocer ciertos alimentos o al recordar si eran saludables o no. También fue necesario repetir las instrucciones varias veces para asegurar que todos entendieran la dinámica del “like” y “no like”. El impacto de la actividad fue positivo, los niños demostraron mayor interés en diferenciar los alimentos saludables y no saludable, recordaron con facilidad cuáles son buenos para su cuerpo y expresaron espontáneamente comentarios como

“este sí es sano” o “ese no es bueno para comer todos los días”. Esto muestra que el aprendizaje a través del juego es efectivo, significativo y emocionalmente motivador.

Actividad 4

Lonchera Saludable

Figura 4

Aplicación de Actividad Pedagógica y Práctica de Hábitos de Alimentación Saludable en Niños de Transición



Objetivo

El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas aprendan a identificar y seleccionar alimentos saludables para sus loncheras, comprendan la importancia de una alimentación balanceada, desarrollen hábitos alimenticios que favorezcan su crecimiento, energía y bienestar diario, mientras se divierten, participan activamente y comparten sus ideas con sus compañeros. Además, se busca que los estudiantes aprecien la variedad de alimentos que existen y cómo combinarlos para que su lonchera sea saludable, nutritiva y también atractiva, fomentando la creatividad, la autonomía y la toma de decisiones saludables desde temprana edad.

Descripción

Para esta actividad, primero se invitará a los niños y niñas a imaginar y preparar su lonchera saludable. Se les entregará una hoja de trabajo impresa con la figura de una lonchera, en la que podrán pintar su lonchera con los colores, crayones o plumones que más les gusten, dejando volar su creatividad y haciendo que la actividad sea divertida y cercana, porque aprender también puede ser un momento de juego, de colores y de alegría.

Una vez que hayan coloreado su lonchera, los estudiantes pasarán a la siguiente parte de la actividad: recortar las imágenes a color de los alimentos que necesitarán para preparar su refrigerio saludable. Cada niño y niña podrá escoger y seleccionar los alimentos que más le gusten, creando una lonchera única y personal, fomentando así la diversidad y la creatividad, porque cada lonchera puede ser diferente y especial, tal como ellos lo deseen.

Después de seleccionar los alimentos, los niños y niñas recortaran y pegaran sus fichas de los alimentos seleccionados a la lonchera, incluyendo los alimentos escogidos, armando así su lonchera con frutas, verduras, después de haber creado su lonchera saludable, los niños y niñas procederán a compartir su lonchera saludable real traída de casa, creando así una conexión entre lo aprendido en la actividad y la vida diaria. Durante este proceso, los estudiantes podrán presentar su lonchera frente a sus compañeros y explicar por qué escogieron esos alimentos, compartiendo ideas, reflexionando sobre la importancia de la alimentación saludable y aprendiendo unos de otros.

Además, se informará a los padres de familia que será un día de lonchera saludable, para que puedan apoyar a sus hijos trayendo a clase en su lonchera alimentos nutritivos, frutas o cualquier opción saludable que puedan incluir en sus loncheras. Esto permitirá que la actividad

no solo se quede en el aula, sino que también involucre a la familia y refuerce hábitos alimenticios saludables en casa, fortaleciendo así la educación en nutrición y la conciencia sobre la importancia de comer bien todos los días.

Instrumentos y Recursos

Para esta actividad se emplearon hojas impresas con el dibujo de una lonchera en blanco y negro, listas para colorear, así como tijeras, pegante, crayones, colores y plumones. También se entregaron fichas a color con imágenes de alimentos para que los estudiantes las recortaran y seleccionaran para su lonchera saludable, además los niños y niñas presentaron su lonchera traída desde casa frente a sus compañeros con (frutas, verduras y snacks saludables), fomentando una experiencia sensorial y concreta. La guía de la docente acompañó todo el proceso, brindando indicaciones claras y repetidas para favorecer la autonomía de los niños y niñas.

Resultados Esperados

Se espera que los niños y niñas aprendan a identificar alimentos saludables y a seleccionar combinaciones que aporten energía, nutrientes y bienestar, mientras desarrollan creatividad, autonomía y habilidades para tomar decisiones saludables. Además, se espera que los estudiantes participen activamente, compartan sus ideas con sus compañeros y reflexionen sobre la importancia de la alimentación balanceada, fortaleciendo la comprensión de lo que significa tener una lonchera saludable. También se espera que, con la participación de los padres de familia, los niños y niñas refuercen estos hábitos en casa, se motiven a elegir alimentos nutritivos y se sientan orgullosos de sus decisiones, haciendo de la alimentación saludable una práctica divertida, consciente y cotidiana.

Reflexión

En el transcurso de la actividad se evidenciaron varias cosas que permiten realizar una reflexión, entre ellas, una de las dificultades encontradas fue que algunos niños presentaron poca destreza en el recorte, lo que hizo necesario acompañarlos más de cerca y repetir instrucciones. Sin embargo, esto permitió fortalecer habilidades motrices finas y promover la paciencia y el trabajo colaborativo entre compañeros. La principal lección aprendida fue que los niños disfrutaron profundamente cuando pueden crear, manipular materiales y tomar decisiones por sí mismos. El impacto de la actividad fue muy positivo, ya que los estudiantes demostraron gran entusiasmo al armar su propia lonchera, se apropiaron de la importancia de elegir alimentos saludables y lograron conectar lo aprendido en clase con lo que llevan en sus loncheras, motivando incluso a sus familias a participar en hábitos más sanos.

Actividad 5

Juego Virtual de Sensibilización y Conocimiento para Padres de Familia sobre Hábitos de Prácticas de Alimentación para Niños y Niñas.

Figura 5

Invitación Dirigida a Padres de Familia para la Participación en Actividad de Sensibilización sobre Hábitos Alimenticios



Enlace Juego virtual

<https://view.genially.com/68cc7efc6d2a09de693dfa4c/interactive-content-juegos-importancia-de-las-practicas-alimentarias-para-ninos-y-ninas>

Participaron los 11 padres de familias en el juego virtual.

Tabla 2

Selección de Juegos Virtuales por Parte de los Padres de Familia

Juego	Participación y selección por los los padres de familia.
#1	4 padres de familia eligieron este juego #1
#2	4 padres de familia eligieron este juego #2
#3	3 padres de familia eligieron juego #3

Objetivo

El objetivo de esta actividad es que los padres y madres de familia aprendan, reconozcan y refuercen hábitos saludables de alimentación para sus hijos e hijas, comprendan la importancia de la nutrición balanceada y sean capaces de aplicar estrategias concretas en casa para promover comidas nutritivas y equilibradas. Además, se busca que los padres y madres participen activamente, se diviertan mientras aprenden y compartan experiencias, fortaleciendo así el vínculo con sus hijos y creando un entorno familiar donde los hábitos saludables sean constantes, repetidos y comprendidos, porque la educación alimentaria es más efectiva cuando se practica en familia y con entusiasmo.

Descripción

La actividad consistirá en un juego virtual interactivo dirigido a padres y madres de familia, diseñado para sensibilizarlos y reforzar su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable para niños y niñas. Durante el juego, los participantes tendrán la oportunidad de

identificar alimentos saludables y poco recomendables, responder preguntas sobre nutrición, seleccionar opciones de comidas equilibradas y practicar la preparación de loncheras nutritivas, todo de manera divertida, dinámica y participativa. El juego estará estructurado para que los padres puedan reflexionar sobre sus propias prácticas alimentarias, compartir experiencias con otros padres y repetir varias veces los conceptos aprendidos, ya que la repetición y la práctica ayudan a reforzar el aprendizaje y a generar cambios sostenibles en la vida diaria.

Se fomentará la participación activa de los padres y madres, invitándolos a interactuar, comentar y analizar cada respuesta, discutir sobre los alimentos y sus beneficios, y compartir estrategias que aplican en casa, porque cuando los padres participan y se involucran, el aprendizaje se vuelve más significativo y aplicable. Además, el juego virtual permitirá que los padres visualicen ejemplos concretos de comidas saludables, de combinaciones balanceadas y de prácticas correctas para fomentar hábitos positivos en los niños, reforzando la importancia de ofrecer alimentos variados, nutritivos y coloridos que aporten energía, vitaminas y bienestar físico y emocional.

Al finalizar el juego, se invitará a los padres a reflexionar sobre lo aprendido y a comprometerse a aplicar cambios en casa, involucrando a los niños en la selección de alimentos, la preparación de comidas y la organización de loncheras saludables. Esto permitirá que la educación alimentaria trascienda el aula y se integre en la vida cotidiana, fomentando hábitos que se repiten todos los días y que contribuyen a que los niños desarrollen una relación positiva con la comida, aprendan a tomar decisiones saludables y disfruten de su alimentación de manera consciente y divertida.

Instrumentos y Recursos

Se empleó un juego virtual interactivo diseñado en la plataforma Genially, accesible mediante un enlace compartido con los padres de familia. El recurso incluyó imágenes a color sobre alimentos saludables y no saludables, preguntas tipo quiz, actividades de selección múltiple y ejemplos de loncheras equilibradas. Los padres usaron dispositivos como celulares, computadores o tabletas para participar. El juego estuvo dividido en tres módulos (Juego #1, Juego #2 y Juego #3), permitiendo que cada participante escogiera su recorrido. La docente administró el enlace, acompañó el proceso y registró la participación de los 11 padres (4 eligieron el juego #1, 4 el #2 y 3 el #3).

Resultados Esperados

Se espera que los padres y madres de familia incrementen su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludables, comprendan la importancia de su rol en la educación nutricional de sus hijos y se sientan motivados a aplicar prácticas correctas en el hogar. También se espera que los participantes participen activamente, compartan experiencias con otros padres y se diviertan mientras aprenden, reforzando conceptos de nutrición, seleccionando alimentos adecuados y aplicando estrategias prácticas en la preparación de loncheras y comidas diarias. Finalmente, se espera que esta actividad genere compromiso familiar, promueva hábitos de alimentación saludables de manera constante y repetida, y fomente en los niños y niñas la adopción de prácticas que beneficien su crecimiento, energía, bienestar y salud de manera integral.

Reflexión

Ahora bien, a partir de los hallazgos encontrados, se identifica que una de las principales dificultades fue que algunos padres presentaron problemas de conexión o manejo del dispositivo, lo que requirió repetir explicaciones y ofrecer acompañamiento durante la actividad. Este

resultado permite reconocer la necesidad de brindar instrucciones claras y recursos de apoyo para garantizar una participación familiar más efectiva.

Actividad 6

Taller formativo Charla de sensibilización virtual para padres de Familia sobre Prácticas Alimentarias para Niños y Niñas.

Figura 6

Material de convocatoria para charla virtual dirigida a padres de familia sobre hábitos de alimentación saludable



Enlace. charla de sensibilización virtual para padres de familia sobre prácticas alimentarias para niños y niñas <https://youtu.be/jkS9rEXzaVA?si=V02afAlazLi7HGMD>

Durante en desarrollo de la actividad participaron en la charla la tutora titular que se encuentra a cargo de grado de transición 2, llamada Katherine Delgado, así mismo hizo parte una estudiante de nutrición Claudia Loiza, además participaron 6 padres de familia a la reunión, teniendo en cuenta que se invitaron 11 padres de familia, es por esto que a los 5 progenitores restantes se les compartió la grabación de la capacitación mediante un link.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es que los padres y madres de familia comprendan la importancia de una alimentación saludable en la infancia, reconozcan cómo sus hábitos y decisiones alimenticias influyen directamente en la salud, el crecimiento y el bienestar de sus hijos, y sepan aplicar estrategias y prácticas que fomenten buenos hábitos alimenticios en casa. Además, se busca que los padres y madres se involucren activamente en el proceso educativo, participen en la alimentación diaria de sus hijos y fortalezcan la comunicación y la orientación sobre alimentos saludables, creando un entorno familiar consciente, cercano y constante en la promoción de la salud.

Descripción

Esta actividad consistirá en una charla virtual dirigida a los padres de familia, en la que se abordarán temas relacionados con la alimentación saludable para niños y niñas, la importancia de consumir frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de calidad, y cómo limitar los alimentos poco recomendables o con exceso de azúcares, grasas y sodio. Durante la charla, se explicará de manera clara y sencilla cómo los hábitos alimentarios que se enseñan y se refuerzan en casa impactan directamente en la energía, el crecimiento y la concentración de los niños y niñas, y cómo una buena alimentación contribuye a que se sientan activos, saludables y felices en su día a día.

Se incentivará a los padres a participar activamente, hacer preguntas, compartir experiencias y reflexionar sobre sus propias prácticas alimenticias, porque aprender unos de otros fortalece el conocimiento y ayuda a encontrar soluciones prácticas y realistas que se puedan aplicar en casa. La charla incluirá ejemplos visuales, videos cortos y material interactivo para que los padres comprendan mejor los conceptos y puedan identificar qué alimentos son

recomendables y cuáles deben consumirse solo en ocasiones especiales, y cómo preparar loncheras saludables y balanceadas para sus hijos.

Además, se motivará a los padres y madres a aplicar lo aprendido en la vida diaria, involucrando a los niños en la selección de alimentos, la preparación de comidas y la organización de sus loncheras, fomentando así la autonomía, la creatividad y la responsabilidad de los pequeños en su propia alimentación. Se enfatizará la importancia de repetir estos hábitos de manera constante, ser ejemplo para los hijos y reforzar la educación alimentaria desde casa, porque la constancia y la repetición son clave para que los niños adopten hábitos saludables que se mantengan a largo plazo.

Instrumentos y Recursos Utilizados

Para esta actividad se empleó una presentación en formato digital, elaborada con diapositivas a color para facilitar la visualización en cualquier dispositivo y garantizar un diseño limpio y accesible. Se utilizó la plataforma YouTube para transmitir y grabar la charla, permitiendo compartir posteriormente el enlace con los padres que no pudieron asistir. Como recursos complementarios, se usaron videos cortos, imágenes explicativas a color sobre alimentos saludables y no saludables, y material de apoyo presentado a todos los participantes en la charla virtual.

Resultados Esperados

Se espera que los padres y madres de familia aumenten su conocimiento sobre nutrición infantil y prácticas alimentarias saludables, comprendan la importancia de su papel en la educación de hábitos alimenticios, y se sientan motivados a aplicar estrategias y cambios en el hogar. Además, se espera que los padres participen activamente, refuercen hábitos saludables en sus hijos y promuevan un entorno familiar consciente y constante en la alimentación, logrando

que los niños y niñas aprendan a elegir alimentos nutritivos, a disfrutar de comidas balanceadas y a desarrollar hábitos que beneficien su bienestar físico y emocional. Finalmente, se espera que esta charla genere conciencia y compromiso familiar, fortaleciendo la colaboración entre escuela y hogar para apoyar el crecimiento y la salud de los niños de manera sostenida y efectiva.

Reflexión

Con el desarrollo de la actividad, se puede reflexionar acerca de que una de las principales dificultades fue la baja participación: de los 11 padres de familia solo asistieron 6 a la charla en vivo. Algunos manifestaron problemas de conexión y otra incompatibilidad de horarios. Sin embargo, enviarles el enlace de la grabación permitió que accedieran posteriormente al contenido. La lección aprendida fue que ofrecer alternativas asincrónicas es clave cuando se trabaja con familias que tienen diferentes responsabilidades. El impacto de la actividad fue positivo, ya que los padres que participaron mostraron interés, realizaron preguntas pertinentes y reflexionaron sobre prácticas alimentarias que aplican en casa. La presencia de una estudiante de nutrición fortaleció la credibilidad del proceso y motivó a los padres a realizar pequeños cambios diarios en la alimentación de sus hijos.

Actividad 7

Exponiendo mi Fruta Favorita

Figura 7

Convocatoria y Desarrollo de Actividad Pedagógica Sobre la Fruta Favorita en Niños de Grado Transición.



Objetivo

El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas identifiquen, reconozcan y valoren las frutas que más les gustan, comprendan la importancia de consumir frutas diariamente y aprendan a expresar sus gustos y opiniones frente a sus compañeros, desarrollando habilidades de comunicación, creatividad y participación. Además, se busca que los niños y niñas fortalezcan la relación con sus padres al trabajar juntos en la elaboración de un cartel, y que comprendan cómo las frutas aportan nutrientes, vitaminas y energía para crecer sanos y saludables, repitiendo estos conceptos para que los integren en su vida diaria y en sus hábitos alimenticios.

Descripción

Para esta actividad, cada niño y niña deberá seleccionar su fruta favorita, pensando en aquella que más les gusta por su sabor, color, textura o aroma, y que además les aporta energía y nutrientes importantes. Con la ayuda de sus padres, los estudiantes crearán un cartel decorativo con la fruta seleccionada, utilizando colores, crayones, plumones o cualquier material que les permita expresar su creatividad, haciendo que el proceso sea divertido, participativo y cercano, porque trabajar juntos con los padres refuerza los aprendizajes y genera momentos de unión y colaboración.

Una vez que los carteles estén listos, los niños y niñas presentarán su fruta favorita frente a sus compañeros dentro del aula, explicando qué fruta escogieron, por qué les gusta y cuál es su importancia para la salud, la energía y el bienestar diario. Durante la exposición, los estudiantes tendrán la oportunidad de escuchar a sus compañeros, aprender sobre distintas frutas y descubrir nuevos sabores y beneficios, repitiendo los nombres de las frutas, sus características y sus aportes nutritivos, lo que refuerza la memoria, la comprensión y la valoración de la alimentación saludable.

Esta actividad permite que los niños y niñas participen activamente, se expresen con confianza y aprendan de manera lúdica, mientras conectan lo que aprenden en casa con sus experiencias en el aula. Además, trabajar con sus padres en la preparación del cartel fomenta la interacción familiar, refuerza hábitos de colaboración y permite que los padres se involucren en la educación alimentaria de sus hijos, mostrando la importancia de acompañarlos, guiarlos y motivarlos a hacer elecciones saludables.

Instrumentos y Recursos

Para esta actividad se utilizaron carteles, cartulinas como base para que los niños y niñas decoraran su fruta favorita con colores, crayones, marcadores o papel rasgado con ayuda de sus padres. Cada estudiante, junto con el apoyo de su acudiente, elaboró su cartel en casa utilizando materiales accesibles como tijeras, pegamento, recortes de revistas o dibujos hechos a mano. En el aula, se usó un espacio de exposición grupal donde los niños presentaron su trabajo frente a sus compañeros.

Resultados Esperados

Se espera que los niños y niñas sean capaces de identificar su fruta favorita y explicar por qué es importante, comprendiendo los beneficios que aporta a su salud y energía. También se espera que participen activamente en la exposición, escuchen a sus compañeros y aprendan sobre nuevas frutas, ampliando su conocimiento y su curiosidad por la alimentación saludable. Además, se espera que la actividad refuerce la colaboración entre padres e hijos, fomente la creatividad, la expresión oral y la confianza de los niños, y genere un interés continuo por consumir frutas y mantener hábitos alimenticios saludables, repitiendo y aplicando estos conceptos todos los días de manera consciente y divertida.

Reflexión

En consecuencia, conforme a lo ejecutado se llega a la reflexión y a la conclusión de que entre las dificultades encontradas, algunos niños necesitaron más apoyo para expresar verbalmente sus ideas frente al grupo, lo que requirió acompañamiento cercano y palabras de motivación. También se observó que algunos padres tuvieron poco tiempo para ayudar en la elaboración del cartel, por lo que fue necesario flexibilizar los materiales y permitir trabajos más sencillos.

La lección aprendida fue que cuando los niños trabajan en familia, incluso con recursos simples, se fortalecen tanto la creatividad como el vínculo afectivo. El impacto de la actividad fue significativo: los estudiantes demostraron entusiasmo al compartir su fruta favorita, escucharon con atención a sus compañeros y reconocieron la importancia de consumir frutas diariamente. Además, la actividad despertó curiosidad por probar nuevas frutas y reforzó la expresión oral, la participación y la valoración de hábitos alimenticios saludables.

Actividad 8

Juego “Caja Clasificadora de Alimentos Saludables y no Saludables”

Figura 8

Clasificación de Alimentos Saludables y no Saludables en Actividad Pedagógica



Objetivo

Reforzar el conocimiento de los niños y niñas sobre los alimentos saludables y no saludables, promoviendo la identificación y clasificación de manera lúdica y participativa.

Descripción

En esta actividad, los niños y niñas recibirán fichas con imágenes de distintos alimentos, algunos saludables y otros no saludables. La dinámica consiste en observar cuidadosamente cada

ficha, reflexionar sobre si el alimento que ven contribuye a su crecimiento, a su salud y a su bienestar, y luego decidir a qué caja corresponde. Si el alimento es saludable, los niños lo colocarán en la caja de alimentos saludables, y si no lo es, lo colocarán en la caja de alimentos no saludables.

Durante el juego, se fomentará la participación activa de todos los niños, quienes tendrán la oportunidad de discutir entre ellos, compartir sus ideas y justificar por qué consideran que un alimento es saludable o no. Esta actividad permite que los niños repitan el reconocimiento de alimentos saludables y no saludables, refuercen lo aprendido en actividades anteriores, y se motiven a tomar decisiones conscientes sobre su alimentación.

Además, se aprovechará la oportunidad para conversar con los niños sobre la importancia de elegir alimentos que les den energía, fortalezcan su cuerpo y su mente, y los ayuden a crecer sanos y fuertes. Se promoverá la curiosidad, la observación, la reflexión y la comunicación entre los compañeros, haciendo que la actividad sea dinámica, divertida y significativa.

Los docentes podrán acompañar a los niños durante la actividad, reforzando con preguntas, ejemplos y comentarios positivos cada decisión que tomen, ayudando a consolidar hábitos y prácticas saludables de manera progresiva y sostenida, tal como se ha trabajado en las actividades previas del proyecto.

Instrumentos y Recursos Utilizados

Para esta actividad se emplearon fichas impresas a color de alimentos, dos cajas decoradas (una para alimentos saludables y otra para los no saludables). También se usó un espacio amplio del aula para que los estudiantes pudieran moverse libremente y participar de manera activa. Los recursos fueron diseñados de manera sencilla y accesible, permitiendo que el

enfoque se centrara en la clasificación y la reflexión sobre la alimentación saludable. La docente acompañó con preguntas guiadas y reforzó lo aprendido a través de ejemplos cotidianos.

Recursos Necesarios

Para fomentar buenos hábitos en los niños y niñas de grado transición, es muy importante contar con estructuras claras, rutinas consistentes y ejemplos positivos que los niños puedan observar y seguir día a día. Por eso, es fundamental que tengan un hogar organizado, donde puedan ver cómo se realizan las actividades diarias de manera ordenada, y una alimentación balanceada, que les dé la energía, los nutrientes y la vitalidad que necesitan para crecer sanos y felices. Además, es necesario que los niños tengan tiempo suficiente para descansar y dormir bien, porque un buen descanso también forma parte de los hábitos saludables y ayuda a que estén atentos, concentrados y alegres durante sus actividades.

Otro recurso clave es que los adultos tengan un enfoque positivo, que involucre a los niños en actividades lúdicas y educativas junto con los profesores y educadores, para que puedan aprender mientras juegan, explorar, participar y divertirse al mismo tiempo. La participación activa de padres y madres también es esencial, porque cuando acompañan a sus hijos, cuando los motivan y cuando refuerzan lo aprendido en casa, los hábitos saludables se vuelven parte de la vida cotidiana y se consolidan mucho mejor.

Para llevar a cabo un proyecto de alimentación saludable, se necesitan también materiales educativos, como carteles, folletos, imágenes y cualquier recurso que ayude a enseñar de manera visual e interactiva sobre los alimentos saludables y los beneficios de cada uno. Además, es útil tener computadoras, tabletas y acceso a internet, para que los niños puedan explorar recursos en línea, aprender con juegos educativos y crear materiales que refuercen su aprendizaje de manera divertida y práctica.

Las actividades lúdicas y los juegos educativos son otra parte fundamental, porque permiten que los niños aprendan sobre alimentación saludable mientras participan activamente, se divierten, repiten lo aprendido y lo aplican en su vida diaria. El apoyo de la institución educativa es indispensable, ya que brinda espacio, orientación y acompañamiento para que el proyecto se implemente de manera organizada, segura y efectiva.

Finalmente, es muy importante contar con evaluación y seguimiento, para poder observar cómo los niños y niñas aplican lo aprendido, para medir el impacto del proyecto y para ajustar las actividades si es necesario. De esta manera, los hábitos saludables no solo se aprenden una vez, sino que se repiten, se consolidan y se vuelven parte de la vida diaria, promoviendo la salud, el bienestar y la alegría de los niños y niñas de forma constante y significativa.

Reflexión

En esta actividad se identificó como dificultad que algunos niños confundían ciertos alimentos, especialmente aquellos ultraprocesados que suelen parecer atractivos por su empaque. Fue necesario intervenir con explicaciones adicionales y ejemplos de la vida cotidiana para favorecer una mejor comprensión. Este hallazgo confirma la importancia de sostener la mediación docente durante los juegos de clasificación.

La principal lección aprendida fue que el juego resulta una estrategia efectiva para reforzar aprendizajes complejos, ya que los estudiantes logran relacionar conceptos de manera práctica y concreta. El impacto fue altamente positivo: los niños demostraron motivación, lograron clasificar de manera correcta la mayoría de los alimentos y expresaron interés por consumir más alimentos saludables. Además, este juego fortaleció la autonomía, el pensamiento crítico y la capacidad de justificar decisiones, elementos fundamentales en la formación de hábitos alimenticios conscientes.

Actividad 9

Autoevaluación Encuesta final.

Figura 9

Registro de Respuestas de Estudiantes Sobre Conocimientos de Alimentación Saludable

Nombre Estudiante.	Pregunta 1: ¿Cuál de estos alimentos es una fruta? A. 🍏 Manzana B. 🍪 Galleta C. 🥕 Zanahoria	Pregunta 2: ¿Qué debes tomar cuando tienes sed para estar saludable? A. 💧 Agua B. 🍷 Jugo con mucho azúcar C. 🥤 Refresco	Pregunta 3: ¿Qué es mejor para tu cuerpo: comer muchas verduras o muchas golosinas? A. 🥬 Verduras B. 🍬 Golosinas	Pregunta 4: ¿Con qué frecuencia debemos comer frutas y verduras? A. 🗓️ Todos los días B. 🗓️ Solo una vez a la semana	Pregunta 5: ¿Es bueno comer muchos dulces todos los días? A. 👍 Sí B. 👎 No	Pregunta 6: ¿Qué grupo de alimentos te da energía para jugar? A. 🍞 Cereales (pan, arroz, pasta) B. 🍬 Dulces C. 🍌 Solo frutas.
Nombre estudiante.	Respuesta: Pregunta 1:	Respuesta: Pregunta 2:	Respuesta: Pregunta 3:	Respuesta: Pregunta 4:	Respuesta: Pregunta 5:	Respuesta: Pregunta 6:
1. Laurent	C. Zanahoria	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	C. Solo frutas
2. Emma	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	C. Solo frutas
3. Naomi	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	A. Cereales, Pan
4. Laura	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	C. Solo frutas
5. Samuel	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	A. Cereales, Pan
6. Alexa	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	A. Cereales, Pan
7. Mia	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	C. Solo frutas
8. Jani	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	C. Solo frutas
9. Natalia	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	A. Cereales, Pan
10. Isaac	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	A. Cereales, Pan
11. Isaac	A. Manzana	A. Agua	A. Verduras	A. Todos los días	B. NO	A. Cereales, Pan

Objetivo

Evaluar los aprendizajes alcanzados por los niños y niñas durante el desarrollo del proyecto de hábitos alimentarios saludables, permitiendo identificar sus avances en la comprensión de alimentos saludables y no saludables, así como su capacidad de reflexión sobre sus propias prácticas y decisiones alimentarias.

Descripción

Para esta actividad, se aplicó una encuesta sencilla y adaptada al nivel de transición, con preguntas breves, claras, incluyendo alimentos saludables y no recomendables.

La encuesta fue aplicada de manera individual. Cada niño respondió oralmente a preguntas como:

¿Cuál es un alimento saludable?

¿Cuáles alimentos deben comerse solo algunas veces?

¿Qué aprendiste sobre la comida sana?

¿Qué fruta te gusta más y por qué?

¿Qué alimento te da energía para jugar?

Las docentes transcribieron las respuestas para garantizar que quedaran registradas con fidelidad. La autoevaluación permitió a los niños pensar sobre lo aprendido, expresar sus gustos y reconocer cambios en sus hábitos.

Instrumentos y Recursos

Se utilizó una hoja de encuesta a color y un espacio tranquilo dentro del aula para aplicar la autoevaluación de manera individual. Las docentes sirvieron como mediadoras, leyendo las preguntas, explicándolas cuando fue necesario y registrando las respuestas de cada uno de los niños y niñas . Este diseño permitió obtener información confiable y ajustada al nivel de comprensión de cada estudiante.

Reflexión

Finalmente, se encontró que entre las principales dificultades fue que algunos niños tenían timidez para expresar sus respuestas o se distraían con facilidad, por lo que se debió trabajar en espacios cortos y personalizados. También algunos confundían conceptos, lo que abrió la oportunidad para reforzar lo aprendido.

La lección más importante fue que los niños pueden reflexionar sobre sus propias decisiones cuando se les brinda un ambiente tranquilo, seguro y acompañado. La autoevaluación resultó ser una estrategia valiosa para reconocer avances, identificar dudas y fortalecer la expresión oral.

El impacto fue evidente: la mayoría de los niños demostraron haber adquirido conocimientos

sobre alimentos saludables, identificaron frutas, verduras y bebidas adecuadas, y expresaron interés por mejorar sus hábitos. La encuesta permitió cerrar el proyecto de manera reflexiva, dando espacio a los niños para reconocer lo que aprendieron y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Análisis de Resultados

A continuación, se presentan los resultados derivados de la observación, de las estrategias pedagógicas aplicadas en el aula de transición de la Institución Educativa Julio Caicedo y Téllez y de la propuesta lúdica orientada al fortalecimiento y sensibilización de hábitos de alimentación saludable. El análisis no se limita a describir lo sucedido en cada actividad, sino que interpreta las evidencias obtenidas a la luz de los referentes teóricos centrales del estudio: Díaz-Bazo (2017), Alba-Martín (2016), Rodrigo-Cano et al. (2016) y Herrera González y Bolaño Conde (2024).

Desde la lógica de la investigación acción participativa, el proceso se comprende como un ciclo de diagnóstico, acción, observación y reflexión que permite mejorar la práctica educativa (Díaz-Bazo, 2017). Por ello, cada actividad se analiza considerando lo observado en los niños, la participación de las familias, las dificultades presentadas y las posibilidades de mejora. Esta lectura permite valorar el alcance del proyecto frente a los objetivos propuestos y evita que los resultados queden reducidos a una simple enumeración de actividades.

En coherencia con dicho enfoque, cada actividad se entiende como una intervención pedagógica cuyos productos dejan evidencias analíticas, tales como respuestas de los niños y las niñas, productos elaborados, registros de participación y aportes de las familias. Para organizar la información se emplearon categorías de análisis relacionadas con la sensibilización, la participación, el reconocimiento de alimentos saludables, la mediación docente y la articulación escuela-familia. De esta manera, se establece una triangulación entre práctica pedagógica, evidencias recolectadas y referentes teóricos.

A continuación, se presentan las matrices de análisis correspondientes a las actividades realizadas. Cada una permite ordenar el objetivo, la fase del proceso, los instrumentos utilizados,

la participación de los actores, las evidencias encontradas, la reflexión crítica y las acciones de mejora. Finalmente, se presenta una matriz general que permite valorar de manera global cómo las actividades aportaron al fortalecimiento de hábitos de alimentación saludable y al cumplimiento de los objetivos planteados.

La observación diagnóstica permitió identificar que el criterio más habitual para elegir alimentos se relacionaba con el gusto y la costumbre familiar. En las socializaciones, varios niños expresaron ideas generales sobre alimentación, pero con poca argumentación, situación que también se reflejó en algunas loncheras escolares con productos empaquetados y bebidas azucaradas. Este hallazgo se relaciona con Alba-Martín (2016), quien advierte que los hábitos alimentarios inadecuados desde la infancia se asocian con riesgos de malnutrición y obesidad infantil.

Asimismo, la línea base evidenció que el cambio de hábitos requiere repetición, mediación docente y acompañamiento familiar, ya que las decisiones alimentarias no dependen únicamente de lo que se enseña en la escuela. Esta interpretación coincide con Herrera González y Bolaño Conde (2024), quienes sostienen que la familia influye directamente en las rutinas alimentarias de los niños. Por tanto, el diagnóstico respondió al objetivo específico de identificar prácticas alimentarias y conocimientos previos, al mismo tiempo que justificó la necesidad de implementar estrategias pedagógicas y lúdicas.

Tabla 3

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 1: Encuestas e Infografía Para Padres de Familia

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 1: Encuestas e Infografía para padres de familia.

Fase del ciclo IAP	Diagnóstico y sensibilización inicial.
Objetivo	Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de la alimentación saludable y motivar su participación en hábitos alimenticios correctos desde temprana edad.
Participantes	Padres de familia del grupo (11 familias) y docente investigadora.
Instrumentos utilizados	Encuesta diagnóstica dirigida a padres de familia e infografía informativa “Baja alimentación de niños y niñas”, con espacio de diálogo.
Categorías de análisis	Hábitos en el hogar; consumo de frutas y verduras; bebidas azucaradas; alimentos procesados; rutinas familiares; nivel de conocimiento.
Evidencias encontradas	Dificultad inicial para obtener respuestas inmediatas; vacíos de conocimiento sobre nutrición infantil; al socializar la información, aumento de preguntas e interés por mejorar.
Logros alcanzados	Obtención de información sobre hábitos; generación de reflexión y compromiso familiar; sensibilización sobre el rol de la familia en la lonchera y la alimentación diaria.
Dificultades presentadas	Respuestas tardías; necesidad de insistir; desconocimiento inicial en algunos padres; tiempos limitados.
Decisión de mejora (IAP)	Ajustar recordatorios y acompañamiento para asegurar respuesta oportuna, y fortalecer el diálogo con recomendaciones más prácticas y cotidianas.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

La encuesta y la infografía permitieron iniciar el proceso desde el diagnóstico familiar. Se evidenció que los hábitos alimentarios están determinados por rutinas, costumbres y decisiones del hogar. Algunos padres requirieron varios intentos para responder, lo que mostró barreras de tiempo y priorización. Este resultado se articula con Herrera González y Bolaño Conde (2024), quienes plantean que la participación familiar es decisiva para consolidar hábitos saludables. Además, se relaciona con Alba-Martín (2016), porque muestra que la prevención de problemas como la obesidad infantil requiere intervenir tempranamente desde la escuela y la familia.

A partir de estos resultados se fortaleció el objetivo específico 2, centrado en diseñar e implementar estrategias pedagógicas que favorezcan el conocimiento y la conciencia sobre una alimentación equilibrada. La actividad no solo permitió entregar información, sino también abrir un proceso de sensibilización. Desde la perspectiva de Díaz-Bazo (2017), este diagnóstico se convierte en insumo para orientar la acción pedagógica, ajustar las actividades posteriores y promover una intervención situada en las necesidades reales del grupo.

Tabla 4

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 2: Pintando Verduras Saludables

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 2: Pintando Verduras Saludables.
Fase del ciclo IAP	Acción, observación y reflexión.
Objetivo	Motivar a los niños a aprender la importancia de las verduras de manera creativa y fomentar hábitos saludables desde temprana edad.

Participantes	11 niños y docente investigadora.
Instrumentos utilizados	Observación directa, participación oral guiada (preguntas), producción artística individual (dibujo y pintura) y socialización final.
Categorías de análisis	Reconocimiento de verduras; gustos y actitudes; participación; expresión oral; creatividad.
Evidencias encontradas	Dispersión inicial y repetición de instrucciones; algunos niños no reconocían ciertas verduras; alta motivación al pintar y socializar; mayor diálogo sobre verduras.
Logros alcanzados	Mayor interés y participación; ampliación del reconocimiento de verduras; disposición a hablar y a probar nuevas verduras.
Dificultades presentadas	Atención fluctuante; necesidad de repetir consignas; reconocimiento limitado de algunas verduras.
Decisión de mejora (IAP)	Proponer instrucciones más cortas y preguntas más frecuentes durante el trabajo artístico para sostener atención y reforzar reconocimiento.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

La actividad de pintar verduras saludables permitió un acercamiento lúdico y artístico a los alimentos. Se observó que algunos niños no reconocían ciertas verduras, lo cual evidenció la necesidad de fortalecer el conocimiento desde edades tempranas. Este resultado coincide con Rodrigo-Cano et al. (2016), quienes señalan que la educación alimentaria en preescolares resulta

más efectiva cuando se desarrolla mediante metodologías activas, participativas y adaptadas al

contexto infantil. La práctica artística favoreció la motivación y permitió que los niños expresaran con mayor libertad sus conocimientos y preferencias.

Tabla 5

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 3 - Reconocimiento de Alimentos Saludables y No Saludables. “Jugar al Like y No Like”

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 3 - reconocimiento de alimentos saludables y no saludables. “Jugar al Like y No Like”
Fase del ciclo IAP	Acción, observación y reflexión.
Objetivo	Identificar y diferenciar alimentos saludables y poco recomendables, reconociendo cuáles se consumen con frecuencia y cuáles en ocasiones.
Participantes	11 niños y docente investigadora.
Instrumentos utilizados	Observación estructurada, participación oral en tiempo real y reconocimiento visual de imágenes durante el juego.
Categorías de análisis	Clasificación saludable/no saludable; participación; comprensión; lenguaje espontáneo; frecuencia (todos los días o a veces).
Evidencias encontradas	Confusión inicial en algunos alimentos; necesidad de repetir instrucciones; comentarios espontáneos (“este sí es sano”, “ese no es para todos los días”); participación activa.
Logros alcanzados	Mayor interés por diferenciar alimentos; reconocimiento más rápido de alimentos saludables; comprensión de consumo frecuente vs ocasional.

Dificultades presentadas	Confusión en algunos alimentos; repetición de consignas para sostener la dinámica.
Decisión de mejora (IAP)	Repetir el juego en otro momento con más ejemplos cercanos a su vida diaria y reforzar la idea “todos los días” vs “solo a veces”.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

El juego de reconocimiento de alimentos saludables y no saludables mostró que la clasificación alimentaria se construye de forma gradual y requiere mediación docente. Al inicio se presentaron confusiones en algunos niños, pero la repetición de instrucciones y el uso de ejemplos facilitaron la comprensión. Este hallazgo se relaciona con Rodrigo-Cano et al. (2016), al evidenciar que las estrategias lúdicas favorecen la apropiación de contenidos alimentarios. Desde la investigación acción participativa, la dificultad observada se convierte en un insumo para ajustar la intervención y reforzar los criterios de elección saludable (Díaz-Bazo, 2017).

Tabla 6

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 4 – Lonchera Saludable

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 4 – Lonchera saludable
Fase del ciclo IAP	Acción, observación y reflexión.

Objetivo	Identificar y seleccionar alimentos saludables para la lonchera, comprender la importancia de una alimentación balanceada y fomentar autonomía en decisiones saludables.
Participantes	11 niños, docente investigadora y apoyo familiar al enviar lonchera saludable para el “día de lonchera saludable”.
Instrumentos utilizados	Observación guiada, actividad práctica de recortar y pegar (producción), socialización (presentación) y participación oral.
Categorías de análisis	Selección de alimentos; equilibrio; autonomía; explicación de elecciones; conexión aula-hogar.
Evidencias encontradas	Dificultad en el recorte en algunos niños; necesidad de acompañamiento y repetición de instrucciones; entusiasmo al crear su lonchera; conexión con la lonchera real traída de casa; participación y explicación frente a compañeros.
Logros alcanzados	Fortalecimiento de motricidad fina; apropiación de la idea de “lonchera saludable”; mayor motivación y participación; vínculo entre lo aprendido y la vida diaria.
Dificultades presentadas	Poca destreza en recorte en algunos niños; necesidad de apoyo cercano; tiempos de trabajo manual.
Decisión de mejora (IAP)	Proponer apoyos visuales y tiempos por pasos (primero colorear, luego recortar, luego pegar) y reforzar con ejemplos simples antes de socializar.

La actividad de la lonchera saludable evidenció que la manipulación, el recorte, la selección y la organización de alimentos permiten que los niños conecten el aprendizaje con

situaciones reales. Aunque algunos estudiantes presentaron dificultades motrices, estas se transformaron en oportunidades para fortalecer la paciencia, la autonomía y el acompañamiento entre pares. La participación familiar al enviar alimentos saludables reforzó la coherencia entre hogar y escuela, aspecto destacado por Herrera González y Bolaño Conde (2024). A la vez, el trabajo con la lonchera se vincula con Alba-Martín (2016), porque promueve decisiones preventivas frente a hábitos alimentarios poco saludables.

Tabla 7

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 5 – Juego Virtual de Sensibilización y Conocimiento para Padres de Familia Sobre Hábitos de Prácticas de Alimentación para Niños y Niñas

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 5 – Juego virtual de sensibilización y conocimiento para padres de familia sobre hábitos de prácticas de alimentación para niños y niñas.
Fase del ciclo IAP	Acción participativa y observación.
Objetivo	Que los padres y madres refuercen hábitos saludables, comprendan su rol y apliquen estrategias concretas en casa.
Participantes	Participaron 11 padres de familia en el juego virtual. Selección: 4 eligieron Juego #1, 4 eligieron Juego #2 y 3 eligieron Juego #3.
Instrumentos utilizados	Juego virtual interactivo (Genially) con módulos #1, #2 y #3; registro de participación y selección de recorrido.
Categorías de análisis	Participación; comprensión; toma de decisiones; selección de opciones; dificultades tecnológicas.

Evidencias encontradas	Participación total (11); elección distribuida por módulos; algunos presentaron dificultades de conexión o manejo del dispositivo; interés y reconocimiento de errores comunes en lonchera.
Logros alcanzados	Mayor reflexión familiar; refuerzo del vínculo escuela-familia; motivación para aplicar cambios en casa.
Dificultades presentadas	Conectividad y manejo del dispositivo en algunos casos; necesidad de repetir explicaciones y ofrecer apoyo.
Decisión de mejora (IAP)	Proponer una guía breve de apoyo para el ingreso y uso del juego, y reforzar con recordatorio final de compromisos aplicables en casa.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

El juego virtual dirigido a padres de familia mostró que las herramientas digitales pueden ser una alternativa eficaz de sensibilización cuando se acompañan de instrucciones claras. La participación de los 11 padres evidenció interés por el tema, aunque también se presentaron dificultades de conexión y manejo del dispositivo. Este resultado confirma lo planteado por Herrera González y Bolaño Conde (2024), en cuanto a la necesidad de involucrar activamente a las familias en la promoción de hábitos alimentarios. Desde la mirada de Díaz-Bazo (2017), la dificultad tecnológica permite ajustar la estrategia mediante recursos más simples, seguimiento y compromisos prácticos para el hogar.

Tabla 8

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 6 – Taller formativo Charla de Sensibilización Virtual para Padres de Familia Sobre Prácticas Alimentarias para Niños y Niñas.

Elemento

Descripción

Nombre de la actividad	Actividad 6 – Taller formativo Charla de sensibilización virtual para padres de familia sobre prácticas alimentarias para niños y niñas.
Fase del ciclo IAP	Reflexión colectiva y reorientación del proceso.
Objetivo	Comprender la importancia de alimentación saludable y aplicar estrategias en casa, fortaleciendo la participación familiar.
Participantes	Participaron 6 padres de familia en la reunión. Se invitó a 11; a los 5 restantes se les compartió la grabación mediante enlace. En el encuentro participaron como apoyo una tutora docente y una estudiante de nutrición.
Instrumentos utilizados	Charla virtual, registro de asistencia, espacio de preguntas y envío de enlace de grabación a quienes no asistieron.
Categorías de análisis	Participación; comprensión; barreras de asistencia; necesidades familiares; compromisos de mejora.
Evidencias encontradas	Asistencia parcial (6); preguntas e inquietudes sobre prácticas reales; necesidad de estrategias aplicables; entrega del enlace a 5 acudientes.
Logros alcanzados	Sensibilización y aclaración de dudas; fortalecimiento del rol de la familia; acuerdos generales sobre prácticas de lonchera y alimentación.
Dificultades presentadas	Baja asistencia en vivo por tiempos y disponibilidad; participación desigual.

Decisión de mejora (IAP) Proponer acompañamiento posterior breve (mensajes o guía práctica) para garantizar que quienes no asistieron también reciban lo esencial.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

La charla virtual de sensibilización familiar evidenció que la participación de los padres es necesaria, pero también está condicionada por barreras de tiempo, conectividad y disponibilidad. La asistencia de 6 acudientes en vivo y el envío posterior del video a los demás participantes muestran que la estrategia debe adaptarse a las condiciones familiares. Este resultado dialoga con Herrera González y Bolaño Conde (2024), quienes resaltan la importancia de la alianza escuela-familia para sostener los cambios. También se relaciona con Díaz-Bazo (2017), porque la investigación acción permite reconocer las limitaciones del contexto y proponer ajustes, como apoyos breves, recursos asincrónicos y seguimiento continuo.

Tabla 9

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 7 – Exponiendo mi Fruta favorita

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 7 – Exponiendo mi fruta favorita
Fase del ciclo IAP	Acción, participación y observación.
Objetivo	Identificar, reconocer y valorar frutas; expresar gustos y fortalecer comunicación; reforzar vínculo familia-niño mediante elaboración de cartel (Objetivo 2 y 3).
Participantes	11 niños, docente investigadora y apoyo de acudientes en la elaboración del cartel en casa.
Instrumentos utilizados	Elaboración de cartel (producto), exposición oral en el aula, participación oral guiada y observación directa.

Categorías de análisis	Reconocimiento de frutas; expresión oral; participación; seguridad al hablar; apoyo familiar.
Evidencias encontradas	Carteles elaborados con apoyo familiar; exposición frente al grupo; explicación de preferencia y beneficios; escucha entre pares y curiosidad por otras frutas.
Logros alcanzados	Refuerzo del consumo de frutas; desarrollo de comunicación y confianza; participación familiar en una tarea concreta.
Dificultades presentadas	Timidez en algunos niños al exponer; necesidad de acompañamiento con preguntas guía.
Decisión de mejora (IAP)	Proponer apoyos de exposición (preguntas guía visibles) y tiempos cortos por niño para facilitar participación.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

La exposición de la fruta favorita favoreció el reconocimiento de alimentos saludables, la expresión oral y la participación familiar mediante la elaboración del cartel en casa. El apoyo de los acudientes permitió conectar el aprendizaje escolar con la experiencia del hogar. Este resultado se articula con Herrera González y Bolaño Conde (2024), al evidenciar que la familia refuerza los hábitos trabajados en la escuela. Además, coincide con Rodrigo-Cano et al. (2016), porque demuestra que las actividades significativas y contextualizadas facilitan la apropiación de conocimientos alimentarios en la primera infancia.

Tabla 10

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 8: Juego “Caja Clasificadora de Alimentos

Saludables y No Saludables”

Elemento	Descripción
----------	-------------

Nombre de la actividad	Actividad 8: Juego “Caja clasificadora de alimentos saludables y no saludables”
Fase del ciclo IAP	Acción de refuerzo, observación y reflexión.
Objetivo	Reforzar la identificación y clasificación de alimentos saludables y no saludables de forma lúdica y participativa.
Participantes	11 niños y docente investigadora.
Instrumentos utilizados	Juego de clasificación con fichas e interacción oral (discusión y justificación), observación directa y preguntas guiadas.
Categorías de análisis	Clasificación; argumentación simple; participación; repetición del aprendizaje; comprensión.
Evidencias encontradas	Clasificación de fichas en dos cajas; discusión entre niños; justificaciones sencillas; participación activa; refuerzo de aprendizajes previos.
Logros alcanzados	Consolidación del reconocimiento saludable/no saludable; mayor participación y seguridad al decidir; repetición como refuerzo.
Dificultades presentadas	Confusiones puntuales en algunos alimentos; necesidad de mediación y preguntas de apoyo.
Decisión de mejora	(IAP)

R petir la dinámica con ejemplos cercanos a su entorno y reforzar con preguntas
e cortas antes de decidir.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

La caja clasificadora reforzó aprendizajes previos mediante observación, decisión y justificación. La dinámica permitió que los niños participaran activamente, dialogaran con sus

compañeros y construyeran criterios sencillos sobre alimentos saludables y no saludables. Las confusiones presentadas frente a algunos productos ultraprocesados muestran que el aprendizaje requiere continuidad y mediación. Este resultado se relaciona con Rodrigo-Cano et al. (2016), por el valor de las estrategias lúdicas, y con Díaz-Bazo (2017), porque los errores detectados orientan nuevas acciones de mejora dentro del ciclo reflexivo de la investigación acción.

Tabla 11

Matriz de Análisis por Actividad: Actividad 9: Autoevaluación Niños Encuesta Final

Elemento	Descripción
Nombre de la actividad	Actividad 9: autoevaluación niños encuesta final
Fase del ciclo IAP	Evaluación y reflexión final.
Objetivo	Evaluar aprendizajes alcanzados, identificar avances y reconocer comprensión sobre alimentos saludables y no saludables.
Participantes	11 niños y docente como mediadora al registrar respuestas.
Instrumentos utilizados	Encuesta sencilla aplicada de forma individual con respuestas orales; registro escrito por parte de las docentes.
Categorías de análisis	Reconocimiento saludable/no saludable; comprensión de frecuencia; reflexión sobre aprendizaje; gustos y elecciones.
Evidencias encontradas	Respuestas orales sobre alimentos saludables, consumo “solo algunas veces”, aprendizajes y preferencias; timidez o distracción en algunos casos; confusión en ciertos conceptos.

Logros alcanzados	Identificación de avances; evidencia de apropiación de conceptos; cierre reflexivo del proyecto con voz de los niños.
Dificultades presentadas	Timidez; distracción; necesidad de espacios cortos; conceptos confusos en algunos niños.
Decisión de mejora (IAP)	Mantener preguntas breves y concretas, y reforzar con ejemplos cotidianos donde haya confusión para consolidar el aprendizaje.

Nota. Fuente: Elaboración propia.

La autoevaluación permitió cerrar el proceso desde un espacio individual de reflexión ajustado al nivel de transición. Algunos niños respondieron con timidez o se distrajeron, por lo que fue necesario realizar acompañamiento cercano y formular preguntas breves. Aun así, la mayoría logró reconocer alimentos saludables, identificar frutas y verduras, mencionar bebidas adecuadas y expresar interés por mejorar sus hábitos. Esta evidencia permite valorar avances en la comprensión infantil y se relaciona con Díaz-Bazo (2017), porque la evaluación final no solo mide resultados, sino que orienta nuevas acciones pedagógicas.

La autoevaluación también mostró que los aprendizajes fueron más claros cuando las actividades previas habían sido repetidas en diferentes formatos: dibujo, juego, clasificación, exposición y diálogo. Este resultado coincide con Rodrigo-Cano et al. (2016), quienes señalan que las metodologías activas y adaptadas al contexto favorecen la educación alimentaria en niños pequeños. En este sentido, la evidencia final permite interpretar que la apropiación de hábitos no se logra mediante una sola explicación, sino mediante experiencias pedagógicas continuas.

En relación con el componente familiar, los resultados finales indican que el

acompañamiento de los padres favoreció la sostenibilidad de los aprendizajes. La preparación de

loncheras, la participación en actividades virtuales y el apoyo en carteles o tareas permitieron ampliar el efecto de la intervención más allá del aula. Este hallazgo se vincula con Herrera González y Bolaño Conde (2024), quienes plantean que las prácticas alimentarias saludables requieren coherencia entre escuela y hogar.

Con la evolución de las actividades se da respuesta al objetivo específico 3, relacionado con la participación de docentes y familias en la construcción de hábitos alimentarios saludables. La participación fue variable, pero permitió reconocer que la sensibilización debe ser constante, flexible y contextualizada. Desde la perspectiva de Díaz-Bazo (2017), estas variaciones no se entienden como fallas del proceso, sino como información necesaria para ajustar la práctica pedagógica y fortalecer la articulación institucional.

Tabla 12

Matriz General de Análisis

Actividad	Fase IAP	Objetivo transformador	Instrumentos	Participación de los actores	Hallazgos / evidencias	Reflexión crítica	Acciones de mejora
1 Actividad 1: Encuestas e infografía para padres de familia.	Diagnóstico y sensibilización inicial	Identificar prácticas de alimentación en casa y sensibilizar a las familias sobre la	Encuesta diagnóstica e infografía informática.	11 acudientes y docente investigador.	Se encontraron hábitos diferentes en las familias, presencia de bebidas azucaradas y	La alimentación en casa influye directamente en la lonchera y en las decisiones	Fortalecer la información con ejemplos sencillos de lonchera saludable y mensajes

			importan cia de hacer cambios graduales .			consumo frecuente de alimentos procesado s.	es de los niños; por eso la orientaci ón a las familias debe ser clara y práctica.	más directos para las familias.
2	Actividad 2: Pintando verduras saludable s.	Acción, observac ión y reflexión	Favorece r el reconoci miento y la valoració n de las verduras por medio de una actividad creativa y cercana a los niños.	Observac ión directa, participa ción oral guiada, dibujo y pintura.	11 niños y docente investig adora.	Hubo motivació n alta, reconocim iento parcial de algunas verduras y expresion es de gusto o rechazo frente a ciertos alimentos.	El trabajo artístico facilitó la participa ción y ayudó a hablar sobre verduras de una manera más natural y compren sible.	Mantene r apoyos visuales y actividad es sensorial es que permitan reconoce r mejor las verduras y despertar interés por probarla s.
3	Actividad 3:	Acción, observac	Ayudar a los niños	Observac ión	11 niños y	Los niños clasificaro	Las confusio	Repetir la

			da y adecuada para los niños.		saludable.	en algunos momentos del trabajo manual.	sentido de elegir opciones más saludables.	para mantenerlo trabajando en el aula.
5	Actividad 5: Juego virtual de sensibilización para padres de familia sobre hábitos de alimentación.	Acción participativa y observación	Fortalece la participación de las familias y reforzar en casa mensajes sobre alimentación saludable.	Juego virtual interactivo y registro de participación.	11 padres de familia participaron en el juego virtual.	Hubo participación total, interés por la actividad y algunas dificultades de conexión o manejo del dispositivo.	La estrategia virtual facilitó el acceso de las familias y permitió reforzar el tema desde un formato dinámico y comprensible.	Mantener opciones virtuales y acompañarlas con indicaciones breves para facilitar la participación de todas las familias.
6	Actividad 6: Charla de sensibilización virtual para padres de	Reflexión colectiva y reorientación del proceso	Promover la reflexión de las familias sobre cambios posibles	Charla virtual, registro de asistencia, espacio de	Participaron 6 acudientes en vivo y a 5 se les compartió la	La asistencia fue parcial, pero quienes participaron	La participación familiar requiere estrategias flexibles,	Completar la charla con mensajes cortos, orientaciones

familia sobre prácticas alimentari as.	en la lonchera, las bebidas y las rutinas de alimenta ción de los niños.	pregunta s y envió de la grabació n.	grabació n.	expresaro n dudas e interés por aplicar orientacio nes prácticas en casa.	porque no todas las familias pueden asistir al mismo tiempo o por el mismo medio.	prácticas y seguimie nto sencillo para llegar a más familias.	
7 7: Exponien do mi fruta favorita.	Acción, participa ción y observac ión	Reforzar el gusto por las frutas mediante la exposició n oral y el intercam bio de experien cias con los compañe ros.	Elaboraci ón de cartel, exposició n oral, participa ción guiada y observaci ón directa.	11 niños, docente investig adora y apoyo familiar en la elaborac ión del cartel.	Se observó alta motivació n, mayor participaci ón y curiosidad por las frutas presentad as por los compañer os.	Escuchar a otros niños ayudó a que la fruta se viera como una opción cercana, atractiva y fácil de nombrar.	Seguir promovi endo actividad es de exposici ón breve y diálogo para fortalece r segurida d, vocabula rio y valoraci ón de las frutas.

8	Actividad 8: Juego "Caja clasificad ora de alimentos saludable s y no saludable s".	Acción de refuerzo, observac ión y reflexión	Reforzar la clasificac ión de alimento s y verificar avances en la compren sión del tema por medio de una actividad manipula tiva.	Juego de clasificac ión con fichas, interacci ón oral, observaci ón directa y pregunta s guiadas.	11 niños y docente como mediado ra del registro.	Los niños clasificaro n con mayor rapidez frutas y verduras, aunque persistiero n dudas con algunas bebidas y alimentos procesado s.	La repetició n guiada ayudó a consolid ar el aprendiz aje y permitió identific ar qué contenid os necesitab an seguir reforzán dose.	Realizar nuevas rondas de clasifica ción con ejemplos cercaños al contexto de los niños y relaciona rlas con la lonchera diaria.
9	Actividad 9: Autoeval uación de los niños. Encuesta final.	Evaluaci ón y reflexión final	Valorar los aprendiz ajes alcanzad os por los niños al finalizar la propuest a y reconoce r avances	Encuesta sencilla aplicada de forma individua l con respuesta s orales y registro escrito por la docente.	11 niños y docente como mediado ra del registro.	La mayoría reconoció alimentos saludables , mencionó aprendizaj es del proceso y respondió mejor cuando recibió	La autoeval uación permitió escuchar la voz de los niños y cerrar el proceso con una mirada reflexiva sobre lo	Mantene r pregunta s breves y situadas en experien cias reales para seguir valorand o

en la	acompaña	aprendid	avances
compre	miento	o.	de forma
sión de la	cercano.		clara y
alimenta			compre
ción			sible.
saludable			

Nota. Elaboración propia.

En conjunto, los hallazgos indican que los niños avanzaron en el reconocimiento de alimentos saludables y no saludables, aumentaron su participación en actividades relacionadas con la lonchera, las frutas, las verduras y la clasificación de alimentos, y expresaron mayor interés por prácticas de cuidado. La interpretación de estos resultados debe entenderse desde una triangulación entre evidencia, teoría y práctica: Alba-Martín (2016) permite comprender la importancia preventiva de la educación alimentaria; Rodrigo-Cano et al. (2016) sustentan la efectividad de las metodologías activas; Herrera González y Bolaño Conde (2024) explican el papel de la familia; y Díaz-Bazo (2017) orienta la reflexión propia de la investigación acción.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que la propuesta contribuyó al objetivo general del proyecto, al fortalecer y sensibilizar prácticas de alimentación saludable mediante estrategias pedagógicas y lúdicas. Al mismo tiempo, se favorecieron los objetivos específicos relacionados con el reconocimiento de alimentos saludables, la participación activa de los niños en experiencias significativas y la vinculación de las familias en procesos de reflexión y acompañamiento de la alimentación infantil.

La interpretación de los resultados indica que los cambios fueron más evidentes cuando las actividades partieron de experiencias cercanas a los niños, incorporaron juego, conversación, observación y repetición, y estuvieron acompañadas por orientaciones sencillas. Esto ratifica

que, en el nivel de transición, la alimentación saludable se refuerza de forma más eficaz cuando el aprendizaje se construye mediante la acción, la participación y la articulación entre casa y escuela.

A partir del análisis, se puede afirmar que la propuesta tuvo un impacto positivo en la sensibilización y el fortalecimiento de prácticas alimentarias más saludables. Sin embargo, persisten retos relacionados con la participación familiar continua, la consolidación de elecciones cotidianas y la permanencia de los hábitos en el tiempo. Estos resultados permiten cerrar el análisis con una visión amplia del proceso y dan paso a la discusión sobre el sentido pedagógico de los hallazgos.

Discusión

Importancia de los Hábitos Alimentarios y de una Sana Alimentación

Los hallazgos obtenidos en esta investigación permiten afirmar que la promoción de hábitos alimentarios saludables en la educación inicial no constituye un aspecto complementario del proceso formativo, sino una dimensión central del desarrollo integral infantil. La alimentación en la primera infancia se relaciona no solo con el crecimiento físico, también con el bienestar emocional, la disposición para el aprendizaje, la energía cotidiana, la concentración y la construcción de rutinas de autocuidado que pueden mantenerse a lo largo de la vida. En este sentido, el proyecto permitió evidenciar que, desde edades tempranas, los niños y niñas ya poseen ideas, gustos, rechazos y costumbres alimentarias que han sido configuradas por las experiencias del hogar, por la oferta cotidiana de alimentos y por las prácticas familiares que se repiten de manera constante. Por ello, intervenir pedagógicamente en esta etapa resulta fundamental, ya que es precisamente en la infancia donde se empiezan a consolidar elecciones, preferencias y significados en torno a la comida.

A partir de la aplicación de las actividades se observó que muchos niños reconocían de manera general algunos alimentos saludables, especialmente frutas comunes o preparaciones que les resultaban familiares, pero presentaban dificultades al momento de argumentar por qué un alimento era beneficioso para la salud o por qué otro debía consumirse con menor frecuencia. Esta situación revela que el conocimiento inicial estaba incompleto y, en muchos casos, dependía del gusto personal o de la costumbre. Esto permite comprender que la educación alimentaria en la primera infancia no puede entenderse solo como enseñar qué se debe comer y qué no, sino como un proceso educativo que necesita experiencias repetidas, cercanas, fáciles de entender y adecuadas a la edad de los niños.

Precisamente, los resultados muestran que los aprendizajes fueron más significativos cuando las actividades partieron del juego, la manipulación, la observación, la expresión oral y la producción creativa. Actividades como pintar verduras, clasificar alimentos, construir una lonchera saludable o exponer la fruta favorita permitieron que los niños no solo escucharan información, sino que la vivieran desde acciones concretas, a través de interacciones con sus compañeros y mediante experiencias que les resultaban cercanas. En este sentido, las propuestas pedagógicas dejaron de ser explicaciones abstractas y se acercaron a experiencias reales, lo que facilitó una mejor comprensión de los contenidos trabajados.

En este punto, los resultados coinciden con lo planteado por Rodrigo-Cano et al. (2016), quienes señalan que la educación alimentaria en la infancia tiene mayor efectividad cuando se desarrolla mediante metodologías activas, participativas y adaptadas al contexto de los niños. También se relacionan con los aportes de De la Cruz Sánchez (2015), quien destaca que la formación de hábitos alimentarios debe comenzar desde los primeros años de vida, precisamente porque es en esta etapa cuando se consolidan rutinas, preferencias y formas de relacionarse con los alimentos.

De igual manera, la importancia de una sana alimentación se hizo visible no solo desde la dimensión nutricional, sino también desde la dimensión pedagógica y formativa. Las actividades permitieron identificar que hablar de alimentación saludable con niños pequeños también significa hablar de autonomía, toma de decisiones, expresión de preferencias, relación con el cuerpo y formación de rutinas. Por ello, el principal valor del proyecto no estuvo únicamente en enseñar nombres de frutas o verduras, sino en abrir un espacio donde los niños pudieran reconocer, comparar, expresar y construir significados sobre lo que comen y sobre cómo ese acto cotidiano se relaciona con su bienestar.

En consecuencia, la investigación permitió confirmar que la educación alimentaria en la primera infancia debe ser entendida como un proceso permanente, integrado a diferentes momentos y construido con otros. No basta con una actividad aislada o con un mensaje ocasional, se requiere insistencia pedagógica, coherencia entre lo que se enseña y lo que se practica, y propuestas que permitan que el niño vuelva sobre el contenido en distintos momentos, desde diferentes lenguajes y con diversas formas de participación. Esa repetición dentro de situaciones reales fue, precisamente, uno de los factores que favoreció el aprendizaje durante la experiencia.

Desafíos y Barreras por Parte de los Padres y la Escuela

Aunque los resultados evidenciaron avances importantes en la sensibilización y en el reconocimiento de prácticas alimentarias saludables, también hicieron visibles múltiples desafíos que limitan la consolidación de estos hábitos tanto en el contexto familiar como en el escolar. Uno de los hallazgos más importantes del proyecto fue comprobar que los cambios en alimentación no dependen exclusivamente de lo que el niño aprende en el aula, sino de una red de factores cotidianos que involucran tiempo, disponibilidad, costumbres familiares, conocimientos previos y formas de organización escolar.

Desde la participación de los padres y madres se identificaron barreras concretas. En primer lugar, la encuesta inicial y las actividades dirigidas a las familias permitieron reconocer que no todos los acudientes parten del mismo nivel de conocimiento sobre alimentación infantil. Algunos mostraron interés y disposición, pero también se evidenció que ciertos conceptos básicos sobre bebidas, ultraprocesados, frecuencia de consumo y composición de la lonchera no estaban completamente claros. Esto no debe interpretarse como falta de compromiso, sino como

una necesidad real de convertir la educación alimentaria en orientaciones simples, prácticas y posibles de aplicar en casa.

En segundo lugar, la participación familiar fue desigual según el tipo de estrategias, mientras el juego virtual logró una respuesta amplia por parte de los padres, la charla sincrónica presentó menor asistencia en vivo. Este contraste resulta muy significativo, porque muestra que el interés existe, pero también que la forma en que la escuela convoca y organiza los espacios de participación influye directamente en la respuesta de las familias. Las actividades flexibles, cortas y de acceso más autónomo parecen responder mejor a las dinámicas de tiempo de muchos acudientes, especialmente cuando se trata de contextos donde las responsabilidades laborales y domésticas limitan la presencia constante en la vida escolar.

A su vez, desde la escuela también se identifican desafíos importantes. Uno de ellos tiene que ver con la continuidad de las acciones pedagógicas. Los resultados mostraron que los niños lograban mejores niveles de comprensión cuando los contenidos se repetían en formatos distintos y cuando el tema de alimentación saludable reaparecía en diferentes actividades. Esto implica que la formación de hábitos no puede abordarse desde acciones sueltas o sin relación entre sí, sino como una línea de trabajo organizada dentro de la práctica pedagógica.

Otro desafío escolar identificado se relaciona con la mediación docente. La investigación evidenció que los niños de transición necesitan indicaciones claras, cortas y repetidas, especialmente cuando las actividades implican clasificación, argumentación o trabajo manual. Esto significa que la efectividad de la estrategia no depende solo del recurso utilizado, también de la manera en que el docente acompaña, pregunta, reorganiza y sostiene la atención del grupo. En varias actividades, el acompañamiento cercano fue determinante para que los niños comprendieran lo que debían hacer y pudieran expresar sus ideas.

Asimismo, se identificó una tensión constante entre lo aprendido en el aula y lo que efectivamente ocurre en el hogar. Por ejemplo, la comprensión inicial sobre alimentos saludables no siempre se traduce de manera inmediata en decisiones concretas cuando el niño depende de lo que el adulto compra, empaca o dispone en casa. Esta tensión es uno de los puntos más importantes de la investigación, porque confirma que los hábitos alimentarios son una construcción social y relacional, no una decisión individual del niño.

Estos resultados dialogan con lo planteado por Herrera González y Bolaño Conde (2024), quienes sostienen que la promoción de hábitos saludables requiere una acción compartida entre escuela y familia, dado que ambas instancias influyen de manera directa en las rutinas de los niños. La investigación confirma esta idea al mostrar que los mayores avances se observan cuando existe cierta coherencia entre lo trabajado en el aula y el acompañamiento recibido en casa. Sin embargo, también deja claro que dicha articulación no ocurre de manera automática, sino que debe ser construida con estrategias específicas, flexibles y sostenidas.

En consecuencia, uno de los principales aportes de esta investigación es haber visibilizado que los desafíos no deben interpretarse como simples obstáculos externos, sino como parte del proceso educativo. Comprender las barreras de participación, conocimiento, tiempo o acceso no debilita la propuesta la vuelve más honesta, contextualizada y pedagógicamente pertinente. La investigación-acción permite precisamente eso: reconocer las dificultades como insumos para la transformación de la práctica.

Reflexiones sobre las Implicaciones Prácticas y Teóricas

Desde el punto de vista práctico, la aplicación de este proyecto deja aprendizajes significativos para la acción pedagógica en educación inicial. En primer lugar, la experiencia demuestra que los hábitos alimentarios saludables se trabajan mejor cuando el contenido se

convierte en experiencia. Los niños aprendieron más cuando pudieron pintar, clasificar, exponer, manipular, elegir y conversar, que cuando simplemente recibían una explicación. Esto reafirma la necesidad de diseñar propuestas metodológicas activas, donde el aprendizaje se construya a partir de la participación y la vivencia.

En segundo lugar, la experiencia mostró que las estrategias pedagógicas relacionadas con la alimentación saludable deben estar muy conectadas con la realidad de los niños. No basta con hablar de alimentos de forma general. Resultó más efectivo partir de situaciones cercanas como la lonchera, las frutas que conocen, lo que comen en casa o lo que sus padres suelen comprar. Esta constatación tiene una implicación práctica muy clara: los proyectos pedagógicos sobre salud y alimentación en educación inicial deben diseñarse desde la experiencia cotidiana del niño para que el contenido tenga sentido y pueda aplicarse en su vida diaria.

En tercer lugar, la investigación permitió comprender que la participación de la familia no puede tratarse como un añadido opcional. La experiencia mostró que las actividades con padres no solo complementan el trabajo escolar lo hacen viable en términos de sostenibilidad. Allí donde hubo sensibilización, diálogo o algún grado de acompañamiento familiar, el contenido del proyecto tuvo mayores posibilidades de trascender el espacio del aula. Esto tiene una implicación práctica fuerte para las instituciones, promover hábitos saludables requiere crear puentes reales entre el trabajo pedagógico y las dinámicas familiares.

De igual forma, esta experiencia deja una reflexión importante sobre la necesidad de flexibilidad pedagógica. No todas las actividades produjeron los mismos niveles de respuesta, ni todos los niños y familias participaron del mismo modo. Hubo momentos de entusiasmo, pero también de dispersión, timidez, baja asistencia o dificultades tecnológicas. Lejos de restarle valor a la propuesta, estas diferencias permitieron comprender que la práctica educativa requiere

adaptarse continuamente, esta es una de las enseñanzas más valiosas del proyecto, una propuesta pedagógica no se fortalece cuando todo sale exactamente como se planeó, también cuando puede ajustarse a lo que la realidad va mostrando.

En el plano teórico, los hallazgos refuerzan la pertinencia de la investigación acción participativa como enfoque metodológico para abordar problemáticas educativas de carácter cotidiano y contextual. Tal como lo plantea Díaz-Bazo (2017), la investigación-acción en educación permite que el docente observe su realidad, intervenga sobre ella, reflexione críticamente y reorganice su práctica a partir de lo que va descubriendo. Esto fue precisamente lo que ocurrió en el desarrollo del proyecto, dado que cada actividad ofreció elementos para revisar la estrategia, comprender mejor las respuestas de los participantes y pensar nuevas formas de intervención.

Desde esta perspectiva, la investigación no solo produjo conocimiento sobre hábitos alimentarios, también sobre la propia práctica docente, permitió reconocer que la formación de hábitos saludables en la infancia no depende exclusivamente de la calidad del contenido, se necesita de la relación entre el contenido, la metodología, la mediación docente y el contexto familiar. Esto amplía la comprensión del fenómeno y confirma que las prácticas de alimentación en la infancia deben abordarse de forma integral.

Asimismo, los resultados dialogan con el marco conceptual del proyecto en cuanto a la importancia de iniciar tempranamente la educación alimentaria y de comprenderla como parte del desarrollo integral. La experiencia vivida durante la implementación confirma que la primera infancia constituye un momento decisivo para intervenir pedagógicamente en torno a las prácticas de autocuidado, también confirma que el juego y la participación no son simplemente

estrategias didácticas atractivas, son además recursos válidos para construir conocimiento, formar hábitos y favorecer procesos de comprensión acordes con la edad infantil.

Finalmente, desde una reflexión más amplia, esta investigación deja como implicación teórica y práctica la necesidad de seguir pensando la escuela como un espacio donde la salud y el cuidado también se enseñan. La alimentación saludable, en este caso, no se trató como un tema aislado, también como una oportunidad para articular aprendizaje, autonomía, participación familiar y transformación de la práctica docente. El proyecto mostró que enseñar a comer mejor no es solo hablar de alimentos, ayudar a construir formas de cuidado que acompañen el desarrollo integral de los niños.

Conclusiones y Recomendaciones

La mencionada investigación tuvo como finalidades fundamentales fortalecer y sensibilizar acerca de los hábitos de alimentación en los niños del grado transición a través de diversas estrategias didácticas y recreativas, involucrando también a las familias y el entorno escolar. En el transcurso del proceso se pudo comprobar que la alimentación sana en la primera infancia es un asunto profundamente significativo para el crecimiento, la energía, el bienestar y el aprendizaje de los niños. Así, se concluye que trabajar este asunto desde la escuela sí es necesario, porque permite orientar, sensibilizar y acompañar la formación de hábitos desde la primera infancia.

Uno de los hallazgos más importantes fue que las actividades llevadas a cabo sirvieron para que los niños reconocieran mejor los alimentos sanos y se interesaran más por ellos. Los juegos, los dibujos, la lonchera saludable, la clasificación de alimentos y las exposiciones permitieron que el aprendizaje se presentara de una manera más clara, cercana y divertida; mostrando así que los niños asimilan mejor cuando existe cierta interacción y cuando se relaciona el contenido de la clase conforme a su vida diaria. Por eso se concluye que las estrategias lúdicas y pedagógicas contribuyen a potenciar hábitos alimentarios saludables en educación inicial.

También se detectaron dificultades en la investigación, entre ellas la participación variable de las familias. No todos los acudientes tuvieron las mismas posibilidades de responder o participar en cada actividad, debido a limitaciones de tiempo, conexión o disponibilidad. Esta situación permite concluir que las estrategias de sensibilización deben ser flexibles, continuas y adaptadas a las condiciones reales de los hogares.

Asimismo, se establece que la alimentación saludable de los niños no depende de la acción pedagógica que se desarrolla en el aula, también del contexto social, económico y cultural de las familias. En la mayoría de los hogares las elecciones sobre la lonchera y la alimentación cotidiana están mediadas por el costo de los alimentos, por el tiempo con que se cuenta para prepararlos y por las costumbres que se han normalizado en lo cotidiano. Muchas veces resulta más fácil y rápido adquirir un jugo envasado, un paquete o un producto procesado que preparar alimentos naturales en casa.

Por lo tanto, se puede afirmar que la problemática de la alimentación infantil no debe interpretarse únicamente como carencia de información, sino también como una situación determinada por las condiciones de vida, las rutinas familiares, el contexto escolar y las posibilidades reales de acompañamiento.

Por ese motivo, la investigación permite concluir que es necesario trabajar con los padres y las madres de familia. Ya que si bien la escuela puede sensibilizar, orientar e instruir, son los padres y las madres quienes toman muchas de las decisiones en torno a lo que consumen los niños y las niñas, son ellos quienes preparan la lonchera, compran, y quienes establecen muchas de las rutinas de alimentación en los hogares. En consecuencia, se recomiendan acciones pedagógicas con las familias, teniendo en consideración propuestas más simples, más cercanas, más realizables y que correspondan más a la realidad de estas familias para que la educación alimentaria no se quede solamente en el discurso sino que pase a ser la práctica cotidiana.

Por último, se concluye que este tema debe tener continuidad dentro de la escuela. Es decir, la educación en relación con la alimentación no ha de ser solo un trabajo puntual sobre la alimentación saludable que se debe mantener de forma transversal en diferentes momentos y áreas del aula. Por ejemplo, la alimentación puede relacionarse con las ciencias naturales; hablar

del cuerpo y la alimentación, con las matemáticas al clasificar, contar o agrupar frutas y verduras; alimentos saludables económicos, alimentos no saludables costosos, con el lenguaje, hablar de los hábitos, expresar ideas, y con el arte, dibujos, carteles, producciones. Así pues, existe la recomendación en el sentido de que la educación alimentaria tenga una continuidad en la vida escolar y que se mantenga de una forma permanente a la hora de trabajar pedagógicamente, de forma que esta se sostenga en el tiempo y pueda aportar al bienestar presente y futuro de los niños.

Referencias Bibliográficas

- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global: Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*, 15(2), 40–51. <https://digitum.um.es/server/api/core/bitstreams/62d4f93f-cfde-4786-a966-4d772437d17f/content>
- Ausubel, D. P. (2002). *The acquisition and retention of knowledge: A cognitive view*. Dordrecht, Netherlands. Kluwer Academic Publishers.
<https://books.google.com.co/books?id=VufcU8hc5sYC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Castrillón, I. C., & Giraldo Roldán, O. I. (2014). *Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación?* *Revista de Psicología*, 6(1), 57–74.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922014000100005
- Cisneros, A. J., Guevara, A. F., Urdánigo, J. J., & Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Dominio De Las Ciencias*, 8(1), 1165–1185.
<https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2546>
- De la Cruz Sánchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161–183.
<https://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>

Díaz-Bazo, C. del P. (2017). La investigación-acción en la educación básica en Iberoamérica.

Una revisión de la literatura. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 10(20), 159–182. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m10-20.iaeb>

Erikson, E. H. (1982). The life cycle completed: A review. *New York, NY: W. W. Norton &*

Company. pp. 16. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25503w/Erikson%20-%20El%20Ciclo%20Vital%20Completado.pdf>

Fretes, G., Salinas, J., & Vio, F. (2013). Efecto de una intervención educativa sobre el consumo

de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 63(1), 37–45.

<https://ve.scielo.org/pdf/alan/v63n1/art05.pdf>

González, M., & Rodríguez, M. (2018). *Las actividades lúdicas como estrategias metodológicas*

en la educación inicial. [Tesis de posgrado, Universidad Estatal de Milagro]. Repositorio UNEMI.

https://rraae.cedia.edu.ec/vufind/Record/UNEMI_29c35a724c5c02a7804248341c00fea1?sid=10194596

Herrera González, K. N., & Bolaño Conde, M. P. (2024). Estrategias lúdico-pedagógicas en la

promoción de hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto José de la Cruz Puche [Trabajo de grado, Corporación Universitaria del Caribe – CECAR].

Repositorio Institucional CECAR.

<https://repositorio.cecar.edu.co/server/api/core/bitstreams/edb62b3b-c159-4f55-bd95-62be6e2703f9/content>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF. (2018). Lineamientos nacionales de educación alimentaria y nutricional. Bogotá:

ICBF.https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Nacional de Salud (INS), Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), & Universidad Nacional de Colombia. (2015). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015*. <https://www.icbf.gov.co/nutricion/ensin-encuesta->

Jara, H. O. (2018). Principales características de la sistematización de experiencias. La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos políticos. *Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE*, 1.76-78.
<https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20%28edici%C3%B3n%20colombiana%29.pdf>

Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Programa de Alimentación Escolar (PAE)*.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia.

<https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-media/Programa-de-Alimentacion-Escolar-PAE/>

- Ministerio de Educación Nacional. (2024). Plan pedagógico para la promoción de la alimentación saludable con el PAE. Programa de Alimentación Escolar.
<https://www.alimentosparaaprender.gov.co/sites/default/files/2024-07/1.%20Plan%20Pedago%CC%81gico%20promocio%CC%81n%20de%20Alimentacio%CC%81n%20saludable%20PAE.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (20 de octubre 2025). *Herramienta clínica para la primera infancia: alimentación saludable*. Minsalud.
<https://herramientaclinicaprimerainfancia.minsalud.gov.co/modulo-15/>
- Montessori, M. (1967). *The discovery of the child*. New York, NY. Ballantine Books.
<https://ia801505.us.archive.org/32/items/in.ernet.dli.2015.110354/2015.110354.The-Discovery-Of-The-Child.pdf>
- Naranjo, Y., & González, R. (2021). Investigación cualitativa, un instrumento para el desarrollo de la ciencia de Enfermería. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 25(3), e7324. Epub 01 de junio de 2021. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552021000300015&lng=es&t%E2%80%A6
- Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1988). *Aprendiendo a aprender*. Ediciones Martínez Roca.
<https://upeldem.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/03/libro-aprendiendo-a-aprender-joseph-d-novak-y-d-bob-gowin.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 29 de abril). *Dieta saludable*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet?>

- Piaget, J. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. New York, NY: Viking Press. <https://desarmandolacultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/piaget-jean-la-equilibracion-de-las-estructuras-cognitivas.pdf>
- Rodrigo-Cano, S., Soriano, J. M., & Aldás-Manzano, J. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 32–39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5452447>
- Toledo Lara, G. E. (2017). La investigación cualitativa y el estudio de casos: una revisión teórica para su discusión. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 4(2), 1–23. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/125/720>
- Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://home.fau.edu/musgrove/web/vygotsky1978.pdf>

Apéndices

Apéndice A

Consentimientos Informados y Enlaces de Soporte

- [Consentimiento informado docente titular](#)
- [Consentimientos informados institucionales](#)
- [Carta de presentación de la práctica pedagógica](#)
- [Consentimientos informado padres de familia.](#)
- https://drive.google.com/drive/folders/1gYPyWprnsAST_q8kchHh4HzFHIT8c_vw?usp=drive_link

Escuela de Ciencias de la Educación

UNAD
UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PADRES O ACUDIENTES DE ESTUDIANTES

Proyecto: "Fortalecimiento y sensibilización de hábitos de prácticas de alimentación para niños y niñas de grado transición a través de estrategias pedagógicas y lúdicas"

Universidad: Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Institución Educativa: Julio Calcedo y Téllez – Sede Mi Bosquecito

Ciudad y municipio: Cali- valle del cauca

Grado: Transición 2- Sede Mi Bosquecito.

Estudiante a cargo del proyecto: Natalia Lugo Mendez cc: 1234196241

1. Introducción
Estimados padres de familia:
Me encuentro desarrollando un proyecto de investigación como parte de mi proceso formativo en la **Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)**. El objetivo principal es fomentar hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas del grado transición, mediante actividades pedagógicas, lúdicas y educativas.

2. Propósito del estudio
El propósito de este proyecto es comprender cómo se pueden motivar y fortalecer las prácticas de nutrición saludable en los niños, contribuyendo a su bienestar físico y al desarrollo de una vida saludable desde la primera infancia.

3. Procedimiento
Su hijo(a) participará en actividades educativas y lúdicas relacionadas con la alimentación saludable (talleres, juegos, dinámicas, charlas y elaboración de materiales). Estas actividades se realizarán dentro de la institución educativa, en horarios previamente establecidos, sin generar ningún costo adicional para las familias.

4. Beneficios
- Favorecer el aprendizaje de hábitos de alimentación saludable.
- Promover actitudes positivas hacia la nutrición.
- Aportar al fortalecimiento de la comunidad educativa.

6. Confidencialidad
La información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. Los datos personales de los niños(as) y sus familias serán tratados con total confidencialidad y no se divulgarán nombres ni información sensible.

7. Voluntariedad
La participación de su hijo(a) es completamente voluntaria. Usted puede decidir no autorizarla, o retirarla en cualquier momento sin que esto afecte la relación con la institución educativa.

8. Consentimiento
Yo, _____, padre/madre o acudiente de mi hijo(a) en el proyecto de investigación "¿Cómo motivar el hábito y las prácticas de la alimentación saludable en los niños y niñas del grado transición?", liderado por Natalia Lugo Mendez, estudiante de la UNAD.

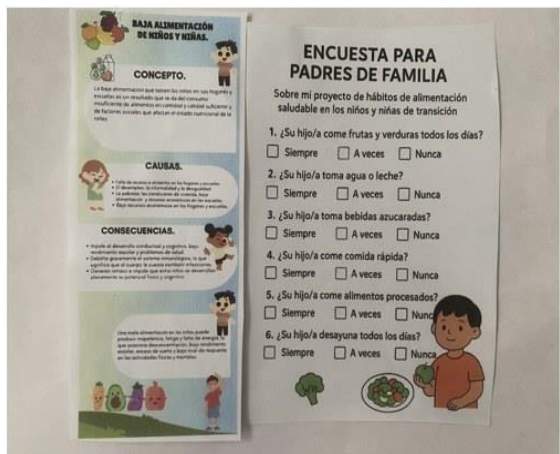
Entiendo el propósito, los beneficios y la forma en que se desarrollarán las actividades, y autorizo el uso de la información con fines estrictamente académicos.

Firma del padre/madre o acudiente: _____
Nombre completo: _____
Número de identificación: _____
Fecha: ____ / ____ / ____

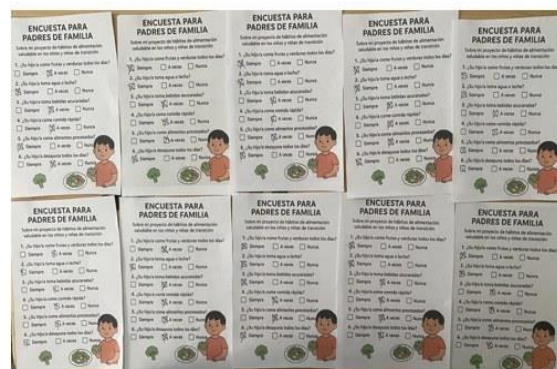
Firma del investigador(a): _____
Nombre: _____

Apéndice B

Evidencias de la Actividad 1. Encuestas e Infografía para Padres de Familia



IMG_0079.HEIC



IMG_0082.HEIC

Apéndice C

Evidencias de la Actividad 2. Pintando Verduras Saludables

Cuento Verduras Furiosas: <https://youtu.be/zGEUImmLRHE?si=cE3I9PB9VmlPSz>



029aca95-1ab4-44aa-83e1-
de158d8b894b.JPG



IMG_9854.HEIC



IMG_9856.HEIC



IMG_9857.HEIC



IMG_9859.HEIC



IMG_9860.HEIC



IMG_9861.HEIC



IMG_9862.HEIC



IMG_9863.HEIC



IMG_9864.HEIC



IMG_9866.HEIC



IMG_9867.HEIC



IMG_9868.HEIC



IMG_9869.HEIC



IMG_9870.HEIC



IMG_9871.HEIC



IMG_9873.HEIC



IMG_9874.HEIC



IMG_9875.HEIC



IMG_9878.HEIC



IMG_9879.HEIC



IMG_9885.HEIC



IMG_9886.HEIC



IMG_9887.HEIC



IMG_9888.HEIC



IMG_9893.HEIC



IMG_9985.HEIC



IMG_9986.HEIC



Video: c7dc1bf5-963b-44f9-9f46-43facf457c4c.MP4



f7533ae7-1d59-48a1-af4d-1c6a88cd4738.JPG

Apéndice D

Evidencias de la Actividad 3. Reconocimiento de Alimentos Saludables y No Saludables

Reconocimiento de Alimentos Saludables y No Saludables “Jugar al Like y No Like”

Cuento Comida Poco Recomendada "Comida Chatarra:

<https://youtu.be/RIyqSUMSQ6I?si=i6ZQoBzj1C0XsEJ->



2f8f9936-71a2-4249-bd91-1212d309f4c1.jpg



44AEABE5-1B44-4272-9A10-364F55F830CF.JPG



776BA8CA-C0B5-4CAC-BA90-9142D56A8AB1.JPG



8ca98c06-a7d2-4ce5-9e65-274cf0ba2fea.jpg



B0F4824F-5417-48CF-AF7E-865D1F2F8825.JPG



CF3F7EB0-BA59-4979-A05C-91CBDF34578B.JPG



D8420A2C-158B-4350-931D-CBFDA1065F6D.JPG



F4489D19-84E0-48F1-85F1-B641FAA1B487.JPG

Apéndice E

Evidencias de la Actividad 4. Lonchera Saludable



03AB0544-CAB7-41FE-B7F9-081C1138287F.JPG



08D0D5A3-A769-488C-B474-ECD89A0C14CC.JPG



0dcc2f7d-a1e5-45fa-8d58-740547614ab9.JPG



39CCB11A-2E7B-4BC6-AACC-409B9ACE2A47.JPG



3F23D396-1858-4491-8437-4A68883CF256.JPG



43F9BA58-5260-41B3-88BB-977EEAE4442D.JPG



648BC084-310D-4A6F-AF96-E1CE3E10FE8A.JPG



7825A918-B94B-43D4-9730-1CD980CC344A.JPG



7A5C3A98-73A9-4C8A-A8DA-5BEEFB31B1A2.JPG



8A0FCBDE-
EEB6-444B-B562-0287D263C163.JPG



923D3FAA-D956-463E-8454-
03A4922C5DCB.JPG



ABFB2C52-1BF0-4CBF-A36E-
9C70214B63C0.JPG



B723D53F-1172-48F9-82F4-
B7CDC5ADD7CB.JPG



BBBE0256-299B-4600-9B0B-
045DD1EEAF66.JPG



D8F08868-2646-44AD-A56F-
CE77D47E4F76.JPG



EOB9AEB7-3C7B-47EA-
BBC6-7F6A260C89AC.JPG



ECFAD3F9-F1D2-4038-B95A-
9DAFBEF97EC5.JPG



FFF24386-2034-470E-8687-
D93942D73A0F.JPG



IMG_0055.HEIC



IMG_0057.HEIC



IMG_0059.HEIC



IMG_0061.HEIC



IMG_0062.HEIC



IMG_0063.HEIC



IMG_0064.HEIC



IMG_0066.HEIC

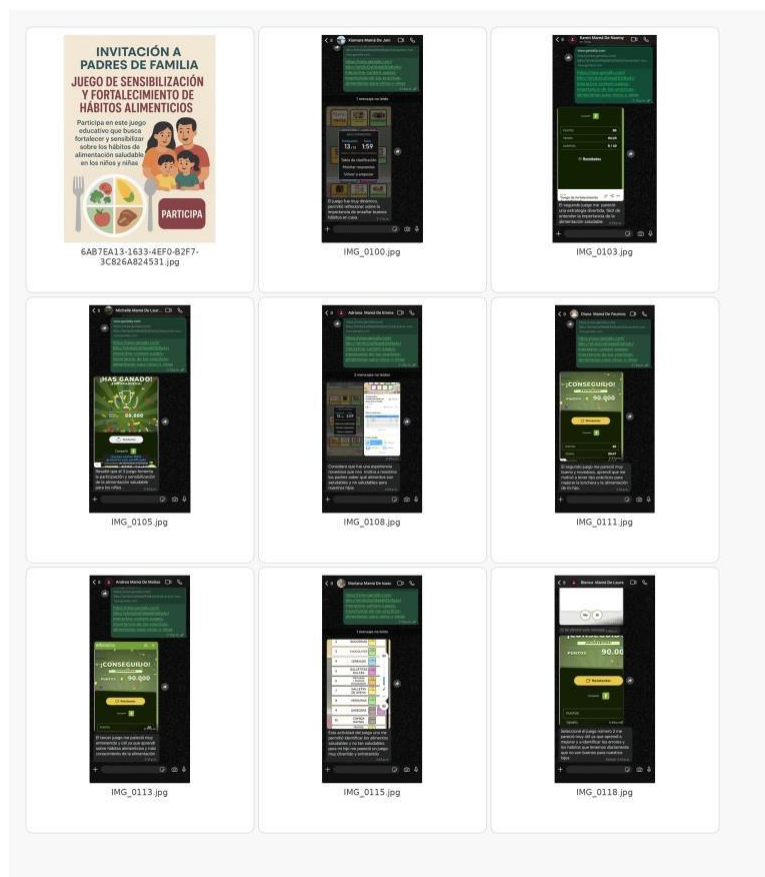
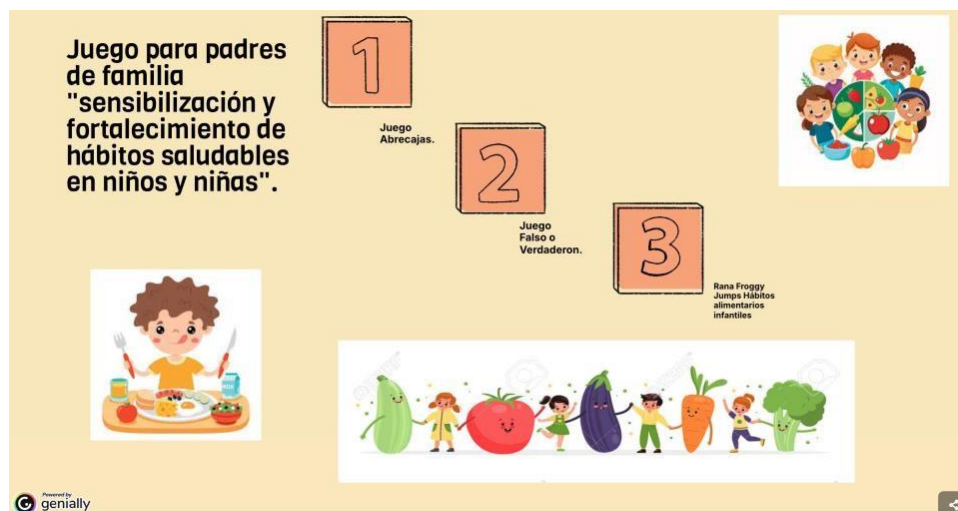


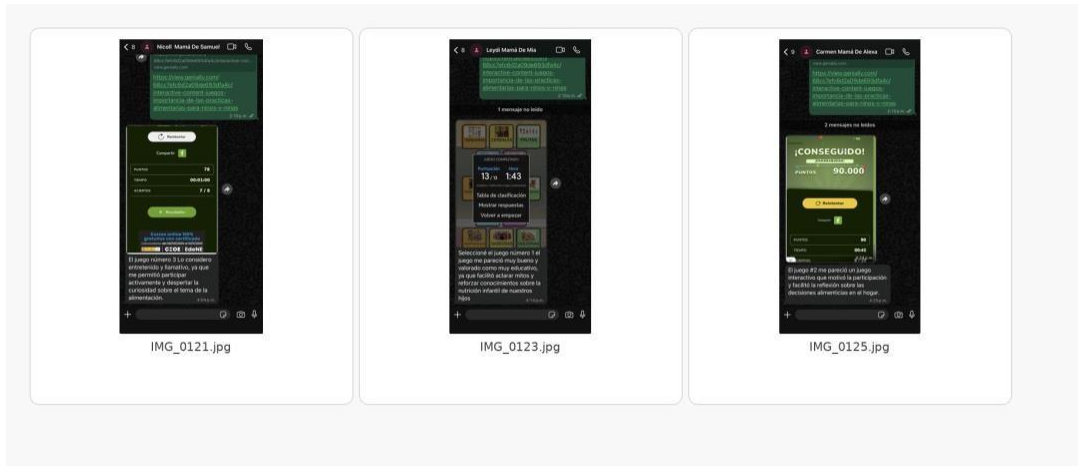
IMG_0067.HEIC

Apéndice F

Evidencias de la Actividad 5. Juego Virtual de Sensibilización para Padres de Familia

Enlace del juego virtual: <https://view.genially.com/68cc7efc6d2a09de693dfa4c/interactive-content-juegos-importancia-de-las-practicas-alimentarias-para-ninos-y-ninas>





Hoja de contacto 2 de 2

Apéndice G

Evidencias de la Actividad 6. Taller Formativo y Charla Virtual para Padres de Familia

Enlace de la charla virtual: <https://youtu.be/jkS9rEXzaVA?si=V02afAlazLi7HGMD>

Apéndice H

Evidencias de la Actividad 7. Exponiendo mi Fruta Favorita



2F73FF7C-D219-4196-BC54-
0FDA6C1D11C0.PNG



IMG_0160.HEIC



IMG_0167.HEIC



IMG_0173.HEIC



IMG_0177.HEIC



IMG_0185.HEIC



IMG_0190.HEIC



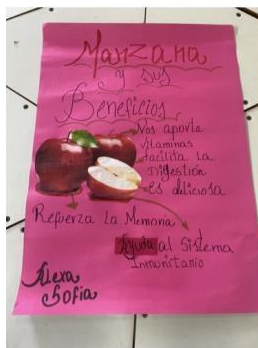
IMG_0192.HEIC



IMG_0195.heic



IMG_0222.heic



IMG_0223.HEIC



IMG_0294.heic



IMG_0295.HEIC



IMG_0299.HEIC



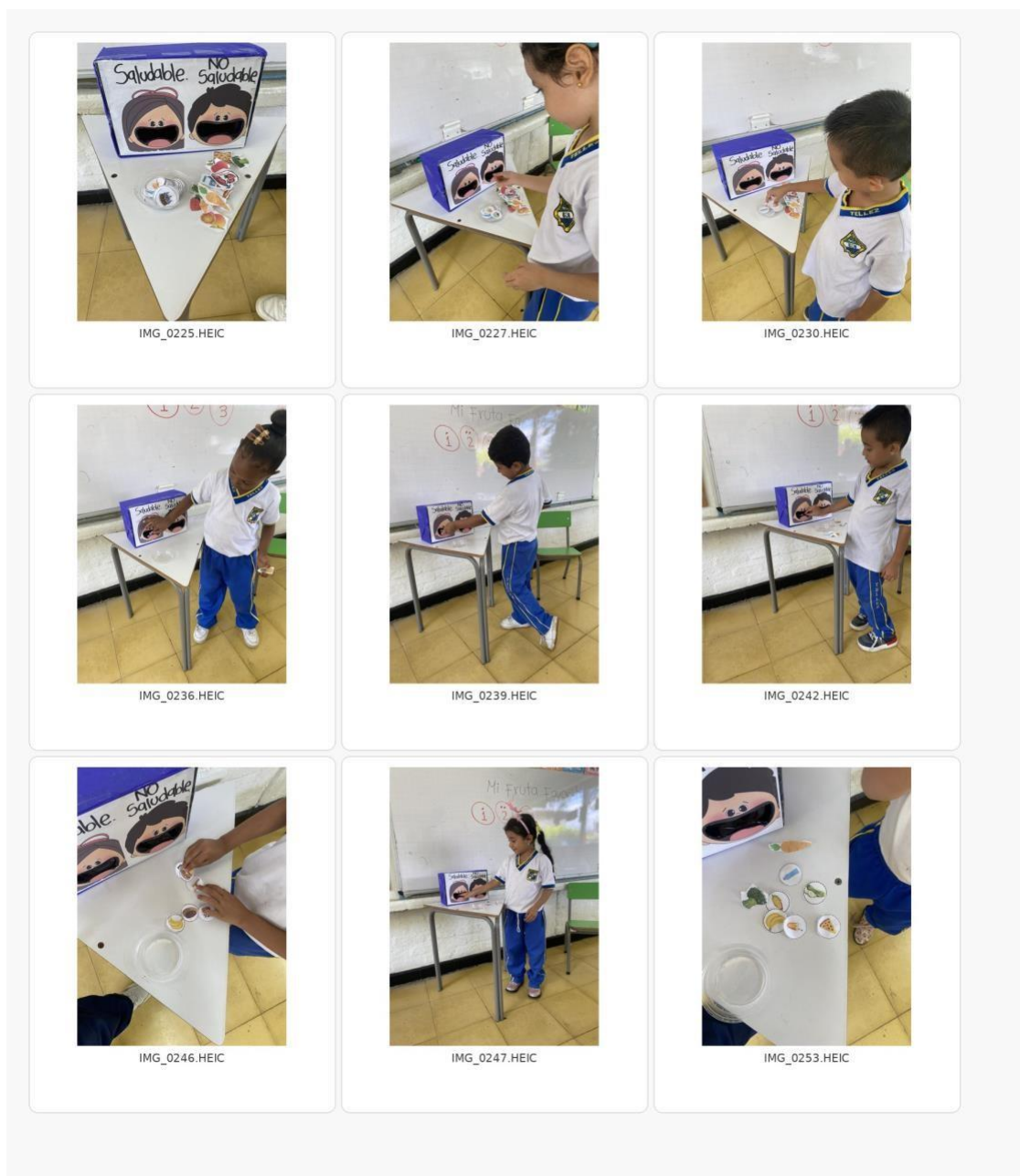
IMG_0300.HEIC



IMG_0306.HEIC

Apéndice I

Evidencias de la Actividad 8. Caja Clasificadora de Alimentos Saludables y No Saludables





IMG_0254.HEIC



IMG_0258.HEIC



IMG_0259.HEIC



IMG_0269.HEIC



IMG_0273.HEIC



IMG_0274.HEIC



IMG_0280.HEIC



IMG_0284.HEIC



IMG_0288.HEIC

Apéndice J

Actividad 9: Autoevaluación Encuesta Final.

Nombre Estudiante.	Pregunta 1: ¿Cuál de estos alimentos es una fruta? A. 🍏 Manzana B. 🍪 Galleta C. 🥕 Zanahoria	Pregunta 2: ¿Qué debes tomar cuando tienes sed para estar saludable? A. 💧 Agua B. 🍷 Jugo con mucho azúcar C. 🥤 Refresco	Pregunta 3: ¿Qué es mejor para tu cuerpo: comer muchas verduras o muchas golosinas? A. 🥬 Verduras B. 🍬 Golosinas	Pregunta 4: ¿Con qué frecuencia debemos comer frutas y verduras? A. 🗓️ Todos los días B. 📅 3 veces la semana	Pregunta 5: ¿Es bueno comer muchos dulces todos los días? A. 👍 Sí C. 🙅 No	Pregunta 6: ¿Qué grupo de alimentos te da energía para jugar? A. 🌾 Cereales B. 🍬 Dulces C. 🍎 Solo frutas.
Nombre Estudiante.	Respuesta: Pregunta 1:	Respuesta. Pregunta 2:	Respuesta. Pregunta 3:	Respuesta. Pregunta 4:	Respuesta. Pregunta 3:	Respuesta. Pregunta 5:
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						