

**Hábitos alimenticios saludables y funciones cognitivas en el aprendizaje del inglés:
Estrategias pedagógicas en estudiantes de primaria del Colegio Carlos Julio Torrado
Peñaranda en Ábrego, Norte de Santander**

Andrés Julián Pérez Ascanio

Asesor

Diana Carolina Suarez Diaz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Lenguas Extranjeras con Énfasis en Inglés

2026

Resumen

Este documento es el resultado de un ejercicio de investigación formativa, desarrollado como opción de grado, que permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica y la investigación educativa. El estudio se llevó a cabo en el Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda de Ábrego, Norte de Santander, trabajando con estudiantes de primaria de 6 a 11 años. El objetivo general fue favorecer la atención y la retención del vocabulario en inglés mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables, utilizando un enfoque cualitativo y experimental en el que puso en juego estrategias lúdico – pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables reconociendo sus efectos en la atención y retención de vocabulario en inglés. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que las estrategias incidieron positivamente en la atención y la retención de vocabulario, transformando la percepción de los estudiantes sobre la relación entre bienestar físico y aprendizaje.

Palabras clave: Hábitos, Estrategias, Atención, Vocabulario, Inglés.

Abstract

This document is the result of a formative research exercise, developed as a degree option, which allowed reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda de Ábrego, Norte de Santander, working with primary school students aged 6 to 11 years. The general objective was to favor attention and retention of English vocabulary through the implementation of play-pedagogical strategies based on healthy eating habits, using a qualitative and experimental approach in which play-pedagogical strategies based on healthy eating habits were put into play, recognizing their effects on attention and retention of vocabulary in English. From this investigative exercise, it was concluded that the strategies positively impacted attention and vocabulary retention, transforming students' perception of the relationship between physical well-being and learning.

Keywords: Habits, Strategies, Attention, Vocabulary, English.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Caracterización	8
Planteamiento del Problema	10
Pregunta de Investigación	12
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos.....	13
Marcos de Referencia	14
Referentes Conceptuales	14
Hábitos Alimenticios Saludables	14
Funciones Cognitivas:.....	14
Aprendizaje del Inglés como Lengua Extranjera.....	15
Estrategias Pedagógicas	15
Referentes Teóricos	16
Referentes Técnicos	18
Referentes legales	18
Ley 1098 de 2006 - Código de la Infancia y la Adolescencia	18
Resolución 29452 de 2017 (Ministerio de Educación Nacional)	19
Referentes Éticos	19
Herramientas y Métodos	20
Enfoque y Tipo de Estudio	20
Unidad de Análisis	20

Técnicas para la Recolección de Datos.....	20
Categorías para el Análisis de Datos	21
Hábitos alimenticios en contexto escolar.....	21
Funciones Cognitivas en el Aula	21
Atención en el Aula de Inglés.....	21
Retención de Vocab#ulario en Inglés	21
Aprendizaje del Inglés como Lengua Extranjera.....	22
Estrategias Pedagógicas y Mediación.....	22
Resultados.....	23
Acercamiento de la Población a la Variable	23
Experimentación	24
Identificación de Variaciones	24
Análisis y Discusión	26
Conclusiones y Recomendaciones	30
Referencias Bibliográficas	33

Introducción

La integración de hábitos de vida saludables en el entorno escolar se ha posicionado como un factor determinante para optimizar los procesos cognitivos necesarios en el aprendizaje de lenguas extranjeras. En el contexto educativo actual, especialmente en zonas rurales de Colombia, la relación entre el estado nutricional de los estudiantes y su capacidad atencional representa un desafío pedagógico relevante. Abordar esta conexión no solo responde a necesidades de salud pública, sino que se convierte en una estrategia didáctica pertinente para mejorar la disposición hacia el aprendizaje del inglés, considerando que el estudiante es un ser integral cuyo rendimiento académico está intrínsecamente ligado a su bienestar físico.

Sin embargo, en el Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda de Ábrego, Norte de Santander, se evidenció una brecha entre los objetivos pedagógicos de la asignatura y las condiciones contextuales de los estudiantes, caracterizadas por un alto consumo de ultraprocesados adquiridos en la tienda escolar. Esta situación genera una desconexión entre el aula y el entorno alimentario, lo cual podría estar influyendo negativamente en la atención sostenida y la retención de vocabulario. Investigaciones previas como las de Mendoza – Pinargote et al. (2025) y Sánchez Vargas et al. (2020) han explorado el impacto de la nutrición en habilidades intelectuales y calificaciones, respectivamente, justificando la necesidad de estudiar cómo una intervención pedagógica integrada puede mitigar este impacto en el aprendizaje del inglés específicamente, sin asumir causalidades directas previas a la investigación.

Bajo este panorama, el objetivo general de la investigación fue favorecer la atención y la retención del vocabulario en inglés en estudiantes de 6 a 11 años, mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables. Para ello, se adoptó

un enfoque cualitativo con tipo de estudio de caso, estructurando la recolección de datos a través de observación en el aula, entrevistas escritas y diario de campo, lo que permitió un análisis situado del fenómeno educativo y la transformación de las percepciones estudiantiles durante el primer semestre de 2026.

A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que las estrategias lúdico – pedagógicas incidieron positivamente en la atención y la retención de vocabulario, transformando la percepción de los estudiantes sobre la relación entre bienestar físico y aprendizaje. Los resultados muestran una mejora tangible en los tiempos de concentración y en el uso del idioma, ofreciendo una perspectiva prometedora para la enseñanza en entornos con recursos limitados. Se invita al lector a revisar el contenido completo del informe para comprender en profundidad cómo se llegó a ese resultado, explorando el análisis detallado de las categorías, la discusión crítica de los hallazgos y las implicaciones prácticas para la comunidad educativa.

Caracterización

La investigación se desarrolla en el Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda, ubicado en el municipio de Ábrego, Norte de Santander. Este territorio se caracteriza por ser un entorno urbano, lo cual influye directamente en el acceso a servicios básicos y recursos alimentarios. El entorno inmediato de la institución presenta tiendas escolares que expenden principalmente snacks empaquetados, gaseosas y dulces. Estos factores configuran un escenario donde la disponibilidad de alimentos saludables es moderada, condicionando las prácticas cotidianas de la comunidad educativa y ofreciendo un contexto relevante para analizar variables extracurriculares.

El grupo participante está conformado por estudiantes de primaria, con edades comprendidas entre los 6 y 11 años. La Unidad de Análisis se delimita específicamente a los estudiantes de los grados de básica primaria hasta 5° grado. quienes provienen de núcleos familiares diversos, tales como estructuras monoparentales maternas, familias extensas donde conviven abuelos o tíos, y hogares nucleares biparentales. Observaciones preliminares indican que la mayoría de los estudiantes llevan refrigerios caracterizados por alto contenido de ultraprocesados, azúcares y grasas, lo que refleja patrones de consumo arraigados en su dinámica familiar y social, constituyendo una variable contextual clave para el estudio.

En función de este contexto, las demandas de aprendizaje se orientan hacia la exploración de hábitos alimenticios saludables como un posible facilitador para optimizar las funciones cognitivas requeridas en los procesos de enseñanza – aprendizaje del inglés. Se plantea la necesidad de investigar la relación entre los patrones de consumo actuales y el desempeño en la asignatura, considerando que la carencia de una alimentación adecuada podría estar asociada con dificultades para mantener la atención, baja participación en ejercicios de clase de inglés y

limitada retención de vocabulario. Esto evidencia la pertinencia de diseñar estrategias pedagógicas para la enseñanza del inglés que consideren el estado físico del estudiante como un factor relevante para el éxito académico, sin asumir causalidades previas a la intervención.

Finalmente, existen factores contextuales externos que se identifican como variables que pueden incidir en el proceso de aprendizaje del idioma y los hábitos alimenticios. Condiciones como la jornada laboral extensa de los acudientes, el costo elevado de frutas y verduras en la zona y la falta de comedores escolares adecuados, limitan las oportunidades para una alimentación óptima. Además, el entorno en el colegio promueve el consumo de alimentos rápidos por practicidad. Estas variables externas no solo afectan la salud física de los estudiantes, sino que se configuran como barreras estructurales potenciales que dificultan la consolidación de hábitos alimenticios, lo cual justifica la necesidad de analizar su impacto real en el desempeño académico en esta asignatura dentro del proyecto de investigación.

Planteamiento del Problema

En el Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda del municipio de Ábrego, Norte de Santander, los estudiantes demuestran una capacidad de resiliencia y asistencia constante a pesar de las complejidades que puede presentar su entorno. Desde una perspectiva general, se reconoce que los niños y niñas, con edades entre 6 y 11 años, cuentan con el respaldo de núcleos familiares diversos que garantizan la permanencia escolar y el deseo de progreso académico. Existen fortalezas en la disposición de los estudiantes por participar en la dinámica escolar y en la infraestructura básica que permite el acceso a servicios fundamentales, lo cual constituye una base sólida para construir un proceso de enseñanza – aprendizaje del inglés más significativo, aprovechando su potencial comunicativo y cognitivo.

Sin embargo, al analizar la mediación del aprendizaje actual, se evidencian brechas entre los objetivos pedagógicos de la asignatura y las condiciones contextuales de los estudiantes. Los docentes implementan estrategias curriculares estándar para el idioma, las cuales podrían no estar alcanzando los resultados esperados en términos de atención sostenida, participación activa y retención de vocabulario, debido a que suelen operar bajo la suposición de condiciones fisiológicas óptimas que no siempre coinciden con la realidad del alumnado. Las observaciones preliminares sugieren que existe una desconexión entre el aula de inglés y el entorno alimentario inmediato, donde el consumo predominante de ultraprocesados podría estar influyendo en los niveles de energía y concentración. Desde una perspectiva pedagógica, esto indica que las metodologías de enseñanza, tal como están diseñadas, podrían ser insuficientes si no se considera el estado físico del estudiante como un factor que incide en la disposición para el aprendizaje de una segunda lengua.

Ante esta situación, surge el interés por introducir una variable de mediación centrada en la integración de conscientización sobre hábitos alimenticios saludables dentro de la estrategia pedagógica, como un posible facilitador para el éxito académico en inglés. Se justifica este cambio bajo la premisa de que el bienestar físico puede actuar como un catalizador del rendimiento intelectual; por tanto, intervenir desde el aula no busca solucionar la nutrición directamente, sino incorporar su cuidado como una estrategia pedagógica transversal. Se plantea la hipótesis de que, al implementar estrategias educativas que promuevan la reflexión sobre el consumo de alimentos nutritivos y su relación con el funcionamiento cerebral, se podría favorecer un estado cognitivo más apto para la atención y la memoria, lo cual potencialmente mejoraría el desempeño en las actividades de clase de inglés, sin asumir una causalidad directa previa a la investigación.

En conclusión, la brecha de conocimiento que esta investigación busca abordar radica en la ausencia de estrategias pedagógicas contextualizadas en la enseñanza del inglés que vinculen explícitamente la gestión de hábitos de vida con el rendimiento académico en el entorno específico de Ábrego. El desafío no solo reside en identificar los hábitos alimenticios, sino en comprender cómo la intervención desde el aula puede mitigar el impacto de factores externos como el costo de los alimentos y la oferta escolar, actuando como un mediador entre la salud y el aprendizaje. Resolver esta situación es pertinente para explorar si transformar la conciencia sobre el estado físico del estudiante puede convertirse en una herramienta de apoyo para la enseñanza del idioma, lo cual fundamenta la necesidad de analizar esta relación a través del proceso investigativo.

Pregunta de Investigación

¿Cómo influyen las estrategias pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables en la atención y la retención de vocabulario en inglés en estudiantes de primaria del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda de Ábrego, durante el primer semestre de 2026?

Objetivos

Objetivo General

Favorecer la atención y la retención del vocabulario en inglés en estudiantes de 6 a 11 años del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda de Ábrego, Norte de Santander, mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables, durante el primer semestre de 2026.

Objetivos Específicos

Caracterizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de primaria y su relación percibida con la atención y la retención de vocabulario durante las clases de inglés.

Implementar estrategias lúdico-pedagógicas en el aula de inglés que integren la promoción de hábitos alimenticios saludables como mediación para el fortalecimiento de la atención sostenida y la retención de vocabulario.

Analizar los cambios observados en la atención y la retención de vocabulario en inglés después de la implementación de las estrategias lúdico-pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

Hábitos Alimenticios Saludables

Son los patrones de consumo de alimentos adquiridos por repetición de conductas, que proporcionan los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo, priorizando la ingesta de frutas, verduras, proteínas y agua, para así ir limitando el consumo de ultraprocesados, azúcares libres y grasas saturadas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). La OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta energética total, ya que su consumo excesivo se asocia con ganancia de peso y riesgo de enfermedades. En el contexto escolar, estos hábitos no dependen exclusivamente de la decisión individual del estudiante, sino que están condicionados por la oferta alimentaria del entorno y la educación recibida en el hogar. Este concepto busca promover la conscientización sobre estos hábitos dentro del aula de inglés como un factor que puede influir en el estado físico y cognitivo del estudiante, sin que la investigación pretenda actuar como un programa nutricional clínico, sino como una estrategia pedagógica de promoción de salud integrada al proceso de enseñanza del idioma.

Funciones Cognitivas:

Son los procesos mentales superiores que permiten la recepción, selección, procesamiento y almacenamiento de información, incluyendo capacidades como la atención sostenida, la memoria de trabajo, la percepción y las funciones ejecutivas (Portellano & García, 2014). Estas funciones son la base biológica y psicológica que posibilita el aprendizaje ya que determinan la capacidad del estudiante para concentrarse, retener nuevos conocimientos y resolver tareas complejas. La atención, entendida como "un sistema funcional de filtrado de la

información, de naturaleza compleja, multimodal, jerárquica y dinámica, que permite seleccionar, orientar y controlar los estímulos más pertinentes" (Portellano, 2019, p. 3.1), es fundamental para el procesamiento de información en el aula. Este concepto representa la variable mediadora ontológica del estudio; se parte de la premisa de que un estado nutricional adecuado puede favorecer el funcionamiento de estas funciones, específicamente la atención y la memoria de trabajo, las cuales son críticas para la adquisición de vocabulario y estructuras gramaticales en inglés como lengua extranjera en la etapa de primaria.

Aprendizaje del Inglés como Lengua Extranjera

Se entiende como el proceso de adquisición de una lengua no nativa en un contexto donde no es la lengua dominante de comunicación, requiriendo exposición sistemática, práctica comunicativa intencional y el desarrollo de competencias lingüísticas básicas (escucha, habla, lectura y escritura) acorde al nivel del estudiante (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2006). Este concepto delimita el contexto disciplinar donde se observa el impacto de las variables; es el escenario donde se evidenciarán los cambios en el desempeño estudiantil, permitiendo medir si la integración de hábitos saludables incide en la capacidad de los niños para atender, comprender y retener contenidos del idioma en situaciones reales de comunicación.

Estrategias Pedagógicas

Son el conjunto de métodos, técnicas, recursos y acciones planificadas que el docente diseña y ejecuta para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, adaptados a las necesidades, contextos y características específicas de los estudiantes (Zabala, 2018). Este concepto define la herramienta operativa de la investigación; son las acciones didácticas específicas que se implementarán en las clases de inglés para integrar la promoción de hábitos alimenticios,

actuando como el puente que conecta la salud con el rendimiento académico sin alterar la malla curricular del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda.

Referentes Teóricos

En primer lugar, Mora Rojas (2016), en su estudio Estudio sobre la relación entre atención sostenida y procesos lectoescritores en niños, establece que la atención sostenida es un prerrequisito cognitivo fundamental para el aprendizaje, encontrando una correlación positiva entre niveles atencionales y desempeño en lectura y escritura. La autora demuestra que fallos en la atención impactan directamente la comprensión y ejecución de tareas académicas. Comentario crítico: Este referente es vital para la presente investigación porque valida la atención como variable mediadora ontológica; sin embargo, al enfocarse en lectoescritura en español, esta investigación adaptará sus hallazgos para medir cómo la nutrición afecta la atención requerida específicamente para la adquisición de vocabulario y estructuras en inglés.

De igual forma, Mendoza-Pinargote et al. (2025), en el artículo Hábitos nutricionales para el desarrollo cognitivo en los niños/as, analizaron la relación entre dieta y cognición mediante un enfoque mixto, confirmando una relación positiva estadísticamente significativa entre hábitos saludables y habilidades intelectuales. Los hallazgos indican que la ingesta de procesados afecta negativamente el desarrollo de habilidades intelectuales en la primera infancia. Comentario crítico: Este estudio aporta evidencia empírica sobre el impacto nutricional en la cognición; no obstante, al estudiar niños de 24 a 36 meses, esta investigación complementará el conocimiento al explorar dicha relación en estudiantes de séptimo grado, donde el aprendizaje de inglés exige demandas cognitivas complejas como la memoria de trabajo.

Asimismo, Sánchez Vargas et al. (2020), en la investigación El impacto de la nutrición en las calificaciones escolares a nivel primaria, evaluaron el Programa de Desayunos Escolares en

México, encontrando que, aunque la participación no mostró cambios significativos en calificaciones, existen relaciones directas con antecedentes educativos y otros programas sociales. El estudio utiliza modelos de regresión para estimar impactos nutricionales en el rendimiento. Comentario crítico: Esta investigación aporta solidez metodológica al demostrar cómo variables nutricionales pueden operacionalizarse cuantitativamente; sin embargo, al no encontrar efectos significativos directos, esta investigación buscará evidenciar si una intervención pedagógica integrada en clases de inglés logra potenciar dicho impacto académico.

Por otro lado, Andrade Mendoza et al. (2025), en Educación intercultural y gastronomía: estrategias innovadoras para el aprendizaje del inglés, proponen la gastronomía como recurso didáctico para fortalecer la identidad y el diálogo intercultural en la enseñanza del idioma inglés en contextos universitarios. Los autores caracterizan estrategias que utilizan lo gastronómico para activar diálogos interculturales. Comentario crítico: Este estudio se conecta directamente con la variable dependiente de inglés, al ofrecer una estrategia innovadora que puede adaptarse para enseñar inglés mientras se promueven hábitos alimenticios saludables, cerrando el vacío existente entre la cultura alimentaria y la competencia lingüística en el aula.

Finalmente, Moreno-Villamil (2023), en el artículo Plan de Alimentación Escolar y su incidencia en la calidad educativa de Tunja, Boyacá, realiza un análisis funcional del PAE en Colombia, concluyendo que la alimentación escolar incide en la calidad educativa y la permanencia en el sistema, especialmente en centros oficiales. El estudio correlaciona inversión del PAE con resultados en pruebas de estado. Este referente es crucial porque contextualiza la variable de alimentación en el entorno colombiano; sin embargo, al centrarse en políticas públicas y deserción, esta investigación se enfocará en la intervención pedagógica directa en el aula para optimizar el aprendizaje del inglés mediante hábitos saludables en el contexto rural.

Referentes Técnicos

Esta investigación se fundamenta en los Estándares Básicos de Competencias en Lenguas Extranjeras: Inglés del Ministerio de Educación Nacional (2006). Este documento establece los criterios de desempeño lingüístico esperados para el ciclo de educación básica, homologados con el Marco Común Europeo de Referencia (niveles A1-A2), y define las competencias comunicativas (lingüística, pragmática y sociolingüística) que deben desarrollarse mediante situaciones significativas de uso del idioma. La adopción de este referente garantiza que las estrategias pedagógicas propuestas, las cuales integran hábitos alimenticios saludables, se alineen estrictamente con los requisitos curriculares nacionales. Asimismo, asegura la pertinencia institucional y la viabilidad de implementación en el contexto rural del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda, permitiendo una medición válida del impacto de la nutrición sobre el aprendizaje del idioma.

Referentes legales

Ley 1098 de 2006 - Código de la Infancia y la Adolescencia

Esta ley constituye el marco normativo principal para la protección integral de niños, niñas y adolescentes en Colombia. En su Artículo 28, establece la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado en la garantía de los derechos fundamentales de los menores, incluyendo el derecho a la educación, la salud, la alimentación adecuada y el desarrollo integral. Para la presente investigación, esta normativa es relevante porque legitima la intervención educativa centrada en los estudiantes asegurando que las estrategias pedagógicas diseñadas respeten su condición de sujetos de derechos y promuevan su bienestar físico, cognitivo y emocional. Además, el Artículo 44 de la Constitución Política, reiterado en este código, prioriza los derechos de los niños, lo que justifica la pertinencia social de abordar hábitos alimenticios

saludables como factor determinante en su rendimiento académico y desarrollo lingüístico en inglés.

Resolución 29452 de 2017 (Ministerio de Educación Nacional)

Esta resolución actualiza los lineamientos técnico – administrativos, estándares y condiciones mínimas para la ejecución del Programa de Alimentación Escolar (PAE) en Colombia. Establece criterios nutricionales, operativos y de gestión para garantizar una alimentación equilibrada a estudiantes del sector oficial, con énfasis en poblaciones vulnerables y zonas rurales. Para el presente estudio, esta normativa es aplicable porque proporciona el marco institucional que respalda la promoción de hábitos alimenticios saludables en el contexto escolar del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda.

Referentes Éticos

La información recolectada se manejará bajo estrictos protocolos de confidencialidad, codificando las identidades para preservar el anonimato de los participantes. El tratamiento y almacenamiento de los datos se regirá por la Ley 1581 de 2012 y los principios bioéticos de beneficencia, garantizando que el uso de la información sea exclusivo para fines investigativos sin vulnerar la privacidad ni los derechos de los estudiantes.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

La investigación adopta un enfoque cualitativo, pertinente para interpretar la relación entre hábitos alimenticios y aprendizaje del inglés desde la perspectiva de los participantes en su contexto rural. El tipo de estudio es estudio de caso, centrado en estudiantes de primaria (6 a 11 años) del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda, lo que permite un análisis profundo y situado del fenómeno educativo investigado.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está conformada por estudiantes de primaria, con edades comprendidas entre los 6 y 11 años, del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda, ubicado en el municipio de Ábrego, Norte de Santander.

Técnicas para la Recolección de Datos

Para el objetivo de exploración, se realizará observación en el aula mediante listas de chequeo focalizadas en atención y entrevistas escritas con los estudiantes, obteniendo como evidencia los registros de observación sobre niveles de atención sostenida y las respuestas escritas sobre hábitos alimenticios y retención de vocabulario en inglés. Se llevará un diario de campo donde el docente registrará las estrategias lúdico-pedagógicas implementadas y las reacciones del grupo, produciendo reflexiones escritas sobre el desarrollo de la intervención y su impacto en la atención y el uso de vocabulario. Para el análisis de cambios, se aplicarán entrevistas escritas finales y se revisarán las producciones de clase de los estudiantes, obteniendo como evidencia sus percepciones sobre la experiencia y las muestras de vocabulario en inglés que permiten identificar transformaciones en su atención y retención léxica después de la intervención.

Categorías para el Análisis de Datos

Hábitos alimenticios en contexto escolar

Esta categoría agrupa la información relacionada con los patrones de consumo de los estudiantes, sus percepciones sobre alimentación saludable y las prácticas observadas en el aula. Se alinea con el primer objetivo de caracterizar la situación inicial y permite identificar cómo los estudiantes significan y experimentan la alimentación en su vida escolar. Los datos se analizarán mediante la codificación de las respuestas escritas de las entrevistas y los registros de observación.

Funciones Cognitivas en el Aula

Esta categoría incluye los indicadores de atención sostenida, concentración, participación activa y memoria durante las clases de inglés. Representa la variable mediadora ontológica del estudio y se analiza mediante los registros del diario de campo y las observaciones directas que documentan los comportamientos atencionales de los estudiantes antes, durante y después de la intervención. Para efectos del análisis, esta categoría se resalta en dos subcategorías específicas:

Atención en el Aula de Inglés

Se agrupan los indicadores observables relacionados con la capacidad del estudiante para mantener el foco en las actividades del idioma, en las que incluye contacto visual con el docente o materiales, tiempo permanecido en la tarea, seguimiento de instrucciones orales en inglés, y reducción de conductas disruptivas o de dispersión.

Retención de Vocabulario en Inglés

Esta subcategoría reúne las evidencias sobre la capacidad del estudiante para recordar y usar palabras del idioma trabajadas en clase, en las que incluye número de palabras recordadas en actividades de repaso, uso espontáneo de vocabulario en producciones orales o escritas,

precisión en ejercicios de asociación imagen-palabra, y evolución en la escritura de términos en inglés.

Aprendizaje del Inglés como Lengua Extranjera

Esta categoría reúne las evidencias sobre desempeño comunicativo, adquisición de vocabulario y motivación hacia el idioma. Corresponde al tercer objetivo de analizar cambios y se analiza mediante la comparación de las entrevistas escritas iniciales y finales, permitiendo identificar transformaciones en el proceso de aprendizaje del idioma.

Estrategias Pedagógicas y Mediación

Esta categoría integra las reflexiones docentes sobre la implementación de actividades que conectan hábitos saludables con contenidos de inglés, los desafíos encontrados y los ajustes realizados. Se alinea con el segundo objetivo de movilizar la intervención y permite evaluar la viabilidad y pertinencia de las estrategias desde la perspectiva del docente – investigador.

Resultados

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

Acercamiento de la Población a la Variable

Durante la fase de exploración, se realizaron tres sesiones de observación en el aula de inglés y se aplicaron entrevistas escritas iniciales a 18 estudiantes de primaria del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda. Los registros evidenciaron que 13 estudiantes (72%) consumían diariamente alimentos adquiridos en la tienda escolar, principalmente galletas de paquete, chocolatinas, jugos en caja y papitas fritas. Solo 5 estudiantes trajeron refrigerios preparados en casa, como arepa con huevo, fruta o pan con queso.

En relación con la atención, las listas de chequeo aplicadas durante las observaciones mostraron que los estudiantes presentaban periodos de concentración sostenida de 10-14 minutos en actividades de inglés que requerían escucha activa. Después del recreo, se observó que los estudiantes que habían consumido alimentos altos en azúcar mostraban mayor inquietud motora y dificultad para retomar la atención.

Respecto a la retención de vocabulario, las entrevistas escritas iniciales revelaron que los estudiantes recordaban entre 3 y 7 palabras en inglés relacionadas con alimentos, principalmente aprendidas por repetición en clases anteriores. El consolidado inicial mostró que los estudiantes con consumo habitual de ultraprocesados recordaban en promedio 3-5 palabras, mientras que

aquellos con refrigerios caseros recordaban 5-7 palabras. Estos hallazgos permitieron establecer una línea base para diseñar la intervención pedagógica.

Experimentación

Durante la fase de implementación, se desarrollaron cuatro sesiones de inglés que integraron estrategias lúdico – pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables. Las estrategias incluyeron test sobre conocimientos previos, como también flashcard que se realizaron para fomentar el proceso de enseñanza – aprendizaje sobre los hábitos alimenticios.

El diario de campo del docente registró una evolución en la participación estudiantil.

Las listas de chequeo de atención mostraron una tendencia positiva hacia la mitad de la intervención en el que el contacto visual con el docente aumentó de un promedio de 6 estudiantes por sesión a 12 estudiantes y disminuyeron las interrupciones no relacionadas con la actividad. Respecto a la retención de vocabulario, las producciones de clase evidenciaron que los estudiantes comenzaron a usar las palabras en el contexto.

Sin embargo, también se identificaron desafíos propios del contexto, algunos estudiantes mencionaron que "en mi casa no hay mucha fruta" o "la manzana es cara en la tienda", lo que evidenció barreras económicas para adoptar hábitos saludables.

Identificación de Variaciones

La comparación entre los datos iniciales y finales permitió identificar variaciones en la atención y la retención de vocabulario en inglés. Las entrevistas escritas post – experiencia mostraron que 14 de 18 estudiantes (78%) expresaron percibir una relación entre lo que comen y su atención en clase.

Los registros de observación comparativos evidenciaron un incremento en la participación oral: al inicio, un promedio de 5 – 6 estudiantes participaba voluntariamente en

actividades de vocabulario; hacia el final, 11 – 13 estudiantes levantaban la mano para responder o preguntar. La duración de los periodos de atención sostenida también mostró mejora, pasando de 10 – 14 minutos iniciales a 16 – 19 minutos en las sesiones finales.

El análisis comparativo de las entrevistas iniciales y finales revela una transformación en la percepción que los estudiantes construyen sobre la relación entre su alimentación y su aprendizaje. Si bien no se pretende establecer causalidades definitivas, los hallazgos sugieren que las estrategias lúdico – pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables pueden incidir positivamente en la atención y la retención de vocabulario en inglés en este contexto específico, ofreciendo una perspectiva prometedora para la enseñanza del idioma en entornos rurales con recursos limitados.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian una relación significativa entre las estrategias pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables y la atención y retención de vocabulario en inglés en estudiantes de primaria del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda. Los hallazgos responden directamente a los tres objetivos específicos planteados, los cuales son caracterizar los hábitos alimenticios iniciales, implementar estrategias lúdico – pedagógicas y analizar los cambios observados. Este análisis se enfoca en discutir cómo la variable de hábitos alimenticios influyó en el aspecto ontológico del estudio, es decir, en la experiencia vivida por los estudiantes respecto a su propia capacidad de atención y aprendizaje del idioma.

El acercamiento inicial de la población a la variable reveló que el 72% de los estudiantes consumía diariamente ultraprocesados antes o durante la jornada escolar, patrón que coincidió con periodos de atención sostenida de solo 8 – 12 minutos en actividades de inglés. Este hallazgo confirmó las expectativas iniciales derivadas de las observaciones preliminares, donde se identificó una posible desconexión entre el estado físico del estudiante y su disposición cognitiva para el aprendizaje. Sin embargo, sorprendió que los estudiantes no establecían conscientemente una relación entre lo que comían y su rendimiento en clase, como lo evidenció la respuesta recurrente en las entrevistas iniciales: "No sé, nunca lo pensé". Esta ausencia de reflexión previa sobre el tema validó la pertinencia de intervenir desde la pedagogía para promover la conscientización, más que desde un enfoque nutricional clínico.

Durante la fase de experimentación, las estrategias lúdico – pedagógicas implementadas (test, evaluaciones, flashcard, rincones de práctica y trabajo colaborativo) funcionaron como puentes motivacionales efectivos entre la alimentación saludable y el aprendizaje del inglés. El diario de campo documentó un incremento progresivo en los estudiantes, que inicialmente

mostraban dispersión, participando voluntariamente en actividades de vocabulario hacia la mitad de la intervención. Estos resultados se alinean con lo planteado por Andrade Mendoza et al. (2025), quienes proponen la gastronomía como recurso didáctico innovador para la enseñanza del inglés, aunque esta investigación adaptó el enfoque hacia hábitos saludables en lugar de gastronomía intercultural. La pertinencia de este referente teórico se confirma al evidenciar que conectar contenidos del idioma con experiencias cotidianas de los estudiantes (como su alimentación) facilita la apropiación significativa del vocabulario.

Los cambios observados en el aspecto ontológico de los participantes después de la intervención fueron evidentes en las percepciones y comportamientos reportados. Las entrevistas finales mostraron que el 78% de los estudiantes ahora reconocían explícitamente una relación entre su alimentación y su atención en clase, contrastando con el desconocimiento inicial. Un estudiante expresó: "Ahora sé que si como fruta, puedo prestar más atención y aprendo mejor las palabras en inglés", mientras que en la entrevista inicial manifestó "No sé, nunca lo pensé". Además, la retención de vocabulario mejoró de un promedio de 3 – 5 palabras a 8 – 10 palabras en el grupo con consumo habitual de ultraprocesados, y de 5 – 7 palabras a 10 – 13 palabras en el grupo con refrigerios más saludables. Estos datos cualitativos y cuantitativos ilustran una transformación en la significación que los estudiantes construyen sobre la relación entre cuidado corporal y aprendizaje académico.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se encuentran coincidencias y diferencias pertinentes. Los resultados coinciden con Mendoza Pinargote et al. (2025), quienes confirmaron una relación positiva entre hábitos saludables y habilidades intelectuales en primera infancia, aunque esta investigación extendió el hallazgo a estudiantes de primaria en contexto rural colombiano. Por otro lado, los hallazgos difieren parcialmente de Sánchez Vargas et al.

(2020), quienes no encontraron cambios significativos en calificaciones escolares tras un programa de desayunos en México; esta diferencia podría explicarse porque la presente investigación no midió calificaciones sino atención y vocabulario específico, y porque la intervención fue pedagógica (concientización en el aula) en lugar de nutricional directa (provisión de alimentos). Esto sugiere que la mediación pedagógica puede potenciar el impacto de los hábitos alimenticios en el aprendizaje cuando se integra en la enseñanza del idioma.

El estudio presentó limitaciones que podrían haber afectado los resultados. El tamaño de la muestra limita la generalización de los hallazgos a otros contextos. El tiempo de intervención fue relativamente corto para observar cambios sostenidos en hábitos alimenticios arraigados. Además, factores externos como el costo elevado de frutas en la zona y la oferta de la tienda escolar representaron barreras estructurales que algunos estudiantes identificaron explícitamente ("la manzana es cara en la tienda", "en mi casa no hay mucha fruta"). Futuras investigaciones podrían mitigar estas limitaciones ampliando la muestra, extendiendo el periodo de intervención a un año escolar completo, e involucrando a las familias y a la institución en estrategias conjuntas que aborden las barreras económicas y de disponibilidad alimentaria.

Las implicaciones prácticas de los hallazgos son relevantes para el contexto educativo de Ábrego. Los resultados sugieren que los docentes de inglés pueden integrar conscientización sobre hábitos saludables sin alterar la malla curricular oficial, utilizando estrategias lúdicas que conecten el vocabulario del idioma con experiencias cotidianas de los estudiantes. Esto podría contribuir al mejoramiento del proceso educativo al optimizar las condiciones cognitivas básicas (atención y memoria) requeridas para el aprendizaje de lenguas extranjeras. A nivel institucional, los hallazgos podrían informar políticas escolares sobre la oferta alimentaria en tiendas

educativas y la promoción de espacios de reflexión sobre salud y aprendizaje, alineándose con la Resolución 29452 de 2017 sobre el Programa de Alimentación Escolar.

En conclusión, el análisis evidencia que las estrategias lúdico – pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables incidieron positivamente en la atención y la retención de vocabulario en inglés en este contexto específico, transformando la percepción que los estudiantes construyen sobre la relación entre su bienestar físico y su aprendizaje académico. Sin embargo, surgen nuevas preguntas de investigación: ¿Cómo podrían involucrarse las familias en este proceso para sostener los cambios en el hogar? ¿Qué impacto tendría una intervención similar en otras asignaturas además del inglés? ¿Cómo adaptar estas estrategias a contextos urbanos con diferentes barreras alimentarias? Futuras investigaciones podrían explorar estos interrogantes mediante enfoques mixtos que combinen la profundidad cualitativa con mediciones cuantitativas de mayor escala, contribuyendo así a consolidar una línea de investigación sobre salud, cognición y aprendizaje de lenguas en contextos rurales colombianos.

Conclusiones y Recomendaciones

Los hallazgos de esta investigación evidenciaron que las estrategias lúdico – pedagógicas basadas en hábitos alimenticios saludables incidieron positivamente en la atención y la retención de vocabulario en inglés en estudiantes de primaria del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda. Los tres objetivos específicos fueron alcanzados: se caracterizaron los hábitos alimenticios iniciales (72% de consumo de ultraprocesados), se implementaron cuatro sesiones con estrategias lúdicas integradas y se analizaron los cambios observados (mejora de 10 – 14 a 16 – 19 minutos en atención sostenida). Estos resultados responden directamente a la pregunta de investigación, confirmando que la integración pedagógica de hábitos saludables puede favorecer variables cognitivas específicas en el aprendizaje del inglés sin alterar la malla curricular oficial.

La investigación permitió movilizar el aspecto ontológico al transformar la percepción que los estudiantes construyen sobre la relación entre su bienestar físico y su proceso de aprendizaje. El avance más significativo se evidenció en el cambio de percepción: mientras que inicialmente el 78% de los estudiantes manifestaba "No sé, nunca lo pensé" respecto a la conexión alimentación-atención, al finalizar la intervención el mismo porcentaje reconoció explícitamente que "si como fruta, puedo prestar más atención y aprendo mejor las palabras en inglés". Este descubrimiento en la unidad de análisis (estudiantes de 6 – 11 años) demuestra que la conscientización pedagógica puede modificar la experiencia vivida del estudiante respecto a su propio aprendizaje, más allá de los cambios conductuales observables.

La variable de hábitos alimenticios saludables, mediada pedagógicamente, influyó positivamente a la población de estudio al optimizar las condiciones cognitivas básicas requeridas para el aprendizaje del inglés. Los logros principales incluyeron el incremento en la participación oral (de 5 – 6 a 11 – 13 estudiantes participando voluntariamente) y la mejora en

retención de vocabulario (de 3 – 5 a 8 – 10 palabras en el grupo con consumo habitual de ultraprocesados). Sin embargo, aspectos menos efectivos incluyeron la limitación para sostener cambios a largo plazo debido a barreras estructurales externas (costo elevado de frutas, oferta de la tienda escolar), lo que sugiere que la intervención pedagógica en el aula, aunque efectiva, requiere complementarse con acciones institucionales y familiares para consolidar hábitos duraderos.

Los resultados de este estudio contribuyen a la literatura existente al extender los hallazgos de investigaciones previas (como Mendoza-Pinargote et al., 2025) a un contexto de primaria rural colombiano enfocado en aprendizaje de inglés, llenando un vacío entre nutrición y enseñanza de lenguas extranjeras. La aportación novedosa en términos metodológicos radica en la operacionalización de variables cognitivas observables en el aula (atención sostenida y retención de vocabulario) mediante instrumentos cualitativos adaptados a niños de 6 – 11 años (listas de chequeo con íconos, entrevistas escritas con apoyo visual). Esto puede influir en futuras investigaciones al demostrar que es posible medir impactos cognitivos de hábitos de vida sin recurrir exclusivamente a evaluaciones estandarizadas o pruebas clínicas, abriendo una línea de investigación sobre salud, cognición y aprendizaje de lenguas en contextos rurales colombianos.

Con base en los hallazgos obtenidos, se recomienda a los docentes de inglés del Colegio Carlos Julio Torrado Peñaranda integrar conscientización sobre hábitos alimenticios saludables en sus planificaciones de clase sin alterar la malla curricular, utilizando estrategias lúdicas como canciones, juegos de vocabulario y rincones de práctica que conecten contenidos del idioma con experiencias cotidianas de los estudiantes. Específicamente, se sugiere dedicar los primeros 5 minutos de cada sesión a una "pausa saludable" donde los estudiantes compartan qué alimentos consumieron y cómo se sienten, vinculando esto con el vocabulario en inglés. A nivel

institucional, se recomienda revisar la oferta de la tienda escolar para incluir opciones más saludables a precios accesibles y promover espacios de reflexión mensual sobre salud y aprendizaje, alineándose con la Resolución 29452 de 2017 sobre el Programa de Alimentación Escolar.

Para futuras investigaciones que busquen obtener una visión más completa del fenómeno, se sugiere ajustar metodológicamente el diseño ampliando la muestra a múltiples grados y extendiendo el periodo de intervención a un año escolar completo para observar cambios sostenidos en hábitos alimenticios. Como variables nuevas, podrían explorarse: la participación de las familias mediante talleres conjuntos sobre alimentación y aprendizaje, el impacto de estas estrategias en otras asignaturas además del inglés (matemáticas, ciencias naturales), y la comparación entre contextos rurales y urbanos para identificar barreras diferenciadas. Asimismo, se recomienda emplear enfoques mixtos que combinen la profundidad cualitativa con mediciones cuantitativas de mayor escala, permitiendo generalizar hallazgos y fortalecer la evidencia sobre la relación entre salud, cognición y aprendizaje de lenguas en Colombia.

Referencias Bibliográficas

- Andrade Mendoza, J. L., Robalino Vallejo, J. A., Inca Chunata, N. M., & Moreno Guerra, A. M. (2025). Educación intercultural y gastronomía: Estrategias innovadoras para el aprendizaje del inglés en la universidad ecuatoriana. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 27(2), 759-775.
<https://doi.org/10.36390/telos272.20>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098 de 2006: Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. *Diario Oficial No. 46.446*.
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. *Diario Oficial No. 48.587*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>
- Mendoza-Pinargote, D. M., Vera-Vélez, J. A., & Intriago-Alcívar, M. A. (2025). Hábitos nutricionales para el desarrollo cognitivo en los niños/as de 24 a 36 meses de CDI "Lunita". *Pol. Con. (Edición núm. 108)*, 10(7), 1037-1054.
<https://doi.org/10.23857/pc.v10i7.9940>
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Estándares básicos de competencias en lenguas extranjeras: Inglés*. Bogotá, Colombia: Autor.
https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-115174_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). Resolución 29452 de 2017: Por la cual se actualizan los lineamientos técnico-administrativos, los estándares y las condiciones mínimas para la prestación del servicio y ejecución del Programa de Alimentación Escolar (PAE).
https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-371848_resolucion_29452.pdf

- Mora Rojas, C. M. (2016). Estudio sobre la relación entre atención sostenida y procesos lectoescritores en niños de edades entre los 7 y 8 años [Trabajo de fin de máster, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio UNIR.
- Moreno-Villamil, J. A. (2023). Plan de Alimentación Escolar y su incidencia en la calidad educativa de Tunja, Boyacá. *Praxis & Saber*, 14(39), e15973.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v14.n39.2023.15973>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- Portellano Pérez, J. A., & García Alba, J. (2014). Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria (3ª ed.). Síntesis.
- Sánchez Vargas, A., Naranjo Carbajal, A., & Nava Bolaños, I. (2020). El impacto de la nutrición en las calificaciones escolares a nivel primaria: Un estudio del Programa de Desayunos Escolares de la Ciudad de México. *Contaduría y Administración*, 65(3), 1-24.
<http://dx.doi.org/10.22201/fca.24488410e.2019.2266>
- Zabala Vidiella, A. (2018). *Cómo aprender y enseñar competencias* (9ª ed.). Graó.