




# Estrategia Educativa para Mejorar la Nutrición de Estudiantes de Cuarto Grado de Educación Básica

## Educational Strategy with a Family-Focused Approach to Improve the Nutrition of Fourth-Grade Basic Education Students

Ramírez Ortiz María Esther<sup>1</sup>  · Morales Vera Solange Tatiana<sup>2</sup>  · Vergel Parejo Elizabeth Esther<sup>3</sup> 

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Fecha de recepción: 15 de diciembre de 2025.

Fecha de aceptación: 12 de enero de 2026.

<sup>1</sup> Ramírez Ortiz María Esther  
<https://orcid.org/0009-0000-4616-8130>  
Universidad Bolivariana del Ecuador  
meramirezo@ube.edu.ec

<sup>2</sup> Morales Vera Solange Tatiana  
<https://orcid.org/0009-0000-5184-4420>  
Universidad Bolivariana del Ecuador  
stmoralesv@ube.edu.ec

<sup>3</sup> Vergel Parejo Elizabeth Esther  
<https://orcid.org/0009-0007-0178-5099>  
Universidad Bolivariana del Ecuador  
cevergelp@ube.edu.ec

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue diseñar una estrategia educativa con apoyo familiar que contribuya a mejorar la educación nutricional de los estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica Bernardina Moncada, ubicada en el cantón Zapotillo, Ecuador. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo y un diseño transversal. La recolección de datos se realizó mediante encuestas aplicadas a 11 estudiantes, 11 padres de familia y 2 docentes. Los resultados evidenciaron un alto consumo de carbohidratos y golosinas, así como un bajo consumo de frutas y verduras, además de una limitada participación familiar en procesos de educación nutricional.

**Palabras clave:** estrategia educativa, educación nutricional, hábitos alimenticios

### ABSTRACT

The objective of this study was to design a didactic strategy with family support to improve nutrition education among fourth-grade students at the Bernardina Moncada Basic Education School, located in the canton of Zapotillo, Ecuador. The research was conducted under a quantitative approach, with a descriptive scope and a cross-sectional design. Data were collected through surveys administered to 11 students, 11 parents, and 2 teachers. The results revealed a high consumption of carbohydrates and sweets, as well as a low intake of fruits and vegetables, in addition to limited family participation in nutrition education processes.

**Keywords:** educational strategy, nutrition education, eating habits



## INTRODUCCIÓN

La educación nutricional se extiende más allá de las aulas, donde los niños apliquen lo aprendido durante su etapa escolar, su hogar y dentro de la comunidad. La (FAO, 2025) sostiene que la educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio.

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos, conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo (Gómez & Perdomo, 2019).

En este sentido, Jiménez (2023), sostiene que la Educación Alimentaria Nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación..

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (2024), expresa que 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso (de ellos, 160 millones tenían obesidad). Por otro lado, 190 millones tenían un peso insuficiente (un IMC para la edad más de dos desviaciones típicas por debajo de la mediana de referencia).

Según el portal de la Fundación de Waal (2021), en Ecuador vemos al mismo tiempo dos caras de la malnutrición que son la desnutrición y el sobrepeso. Esto

a pesar de los más de diez programas relacionados con salud y nutrición que se han implementado sin ofrecer mejoras.

En una investigación realizada por Ramírez (2024) sobre factores de sobrepeso y obesidad infantil en el Ecuador, menciona que “el 36% de los niños ecuatorianos de 5 a 11 años enfrentan sobrepeso u obesidad”; mientras que, el retardo en talla representa el 15% de la población escolar.

Con base a los antecedentes, se resalta la necesidad de transformar las aulas en un espacio clave, para promover hábitos alimenticios equilibrados. El entorno escolar moldea qué tan accesibles, deseables y convenientes son cierto tipo de alimentos durante la estancia de los niños, niñas y adolescentes en la escuela; pero también es un espacio donde desarrollan hábitos que pueden durar toda su vida. Por lo tanto, es importante que dichos entornos permitan y promuevan que estudiantes, familiares, autoridades educativas y maestras/os tomen decisiones de alimentación más saludable (UNICEF MÉXICO, 2022).

Así también, se ha estudiado que la familia puede influir en las prácticas de consumo de alimentos en el hogar, la transferencia de hábitos intergeneracionales y las interacciones y aportes entre padres, hijos y otros integrantes del grupo familiar, condicionando la alimentación infantil. Respecto a miembros específicos de la familia, los padres definen el tipo de alimentos, el tamaño de las porciones, los horarios y frecuencias de comidas de niños preescolares y emplean diferentes estilos de alimentación que condicionan la ingesta alimentaria y su consecuente exceso de peso (Molina, y otros, 2021).

Los modelos de alimentación infantil aplicados por los progenitores a los niños se encuentran basados en la disponibilidad de alimentos en el hogar, las tradiciones familiares, el acceso a medios de comunicación y la interacción con los niños durante la comida. Por ello, la exposición repetida del niño a estos modelos familiares genera un estímulo condicionado que asocia determinados alimentos con eventos específicos (fiestas, castigos, estaciones, entre otros), ejerciendo un efecto modulador sobre su comportamiento alimentario (Cuenca & Meza, 2020).

El presente estudio se desarrolla en la Escuela de Educación Básica Bernardina Moncada Moncada, ubicada en la zona rural del cantón Zapotillo, en el

Barrio El Overall, en la provincia de Loja, Ecuador. La población objeto de estudio está conformada por aproximadamente 11 niños de cuarto año de educación básica, 11 padres de familia y 2 docentes.

Debido a la ubicación geográfica y el bajo número de habitantes del sector, el acceso a alimentos es limitado. De forma habitual, las familias se alimentan de los alimentos que cultivan y de animales de granja. Otros alimentos se adquieren en las pequeñas tiendas de barrio disponibles en la zona; mientras que, para obtener productos distintos, deben desplazarse alrededor de 40 minutos hasta la ciudad de Zapotillo.

Esta situación ha influido en que los niños opten con frecuencia por consumir golosinas y otros productos ultra procesados como snacks, debido a su fácil y disponibilidad en las tiendas locales.

Además, los habitantes del barrio El Overall no cuentan con un centro de salud permanente, sino que reciben visitas médicas esporádicas. Asimismo, el acceso a internet es limitado por la escasa cobertura, lo que restringe la obtención de información actualizada sobre temas de nutrición.

Frente a esta realidad, se hace evidente la necesidad de que la escuela asuma un papel activo en la educación nutricional, involucrando tanto a los niños como a los padres de familia. En este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación:

*¿Cómo mejorar la educación nutricional de los estudiantes de cuarto grado de Educación Básica de la Escuela Bernardina Moncada Moncada, cantón Zapotillo?*

Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo diseñar una estrategia didáctica con apoyo familiar que contribuya a mejorar la educación nutricional de los estudiantes de cuarto grado de Educación Básica de la Escuela Bernardina Moncada Moncada, cantón Zapotillo, involucrando activamente a niños y padres de familia con el fin de promover hábitos alimenticios más saludables y sostenibles.

## METODOLOGÍA

La metodología de la investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo, ya que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos que permiten identificar y describir los conocimientos y hábitos alimenticios relacionados

con la nutrición en los estudiantes de cuarto grado de Educación Básica, con el propósito de contar con un diagnóstico que oriente el diseño de una estrategia didáctica de educación nutricional. El estudio es de tipo bibliográfico y de campo, puesto que se sustenta en la revisión de fuentes documentales que respaldan teóricamente la investigación y, a su vez, en la recopilación de información directa de la población en su contexto educativo. Asimismo, presenta un diseño transversal, debido a que los datos se recogen en un único momento para analizar la situación existente. La población está conformada por 11 estudiantes, 11 padres de familia y 2 docentes de cuarto año de educación básica, considerándose un universo censal por el reducido número de participantes. Para el procesamiento y análisis de la información se emplea el método estadístico, utilizando como técnica de recolección de datos la encuesta, aplicada a los distintos actores educativos involucrados.

La ruta metodológica de la investigación se organiza en tres etapas. En la etapa de diagnóstico inicial, se evalúan los conocimientos sobre nutrición, los hábitos alimenticios y la influencia familiar en los estudiantes de cuarto grado mediante la aplicación de encuestas a los estudiantes y a sus padres de familia, cuyos resultados permiten identificar necesidades formativas. En la etapa de modelación de la propuesta, se diseña una estrategia didáctica integradora dirigida a estudiantes y padres, fundamentada en el método Montessori, que prioriza el aprendizaje activo a través de la manipulación y exploración de alimentos y sus combinaciones. Finalmente, la tercera etapa de validación, se valora la pertinencia de la propuesta diseñada, a partir de la consulta a expertos.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

### Resultados de la Etapa 1: Diagnóstico inicial

La encuesta de diagnóstico estuvo dividida en tres partes. La primera fue aplicada a los docentes, con el fin de conocer la planificación pedagógica y las estrategias metodológicas. La segunda parte, se aplicó a los padres de familia, para conocer cuál es su influencia en la alimentación de los niños y qué porciones de alimentos consumen como familia. Finalmente, se aplicó una encuesta a los estudiantes, compuesta de dos secciones: determinar el conocimiento y la percepción de la importancia de la pirámide alimenticia, así como los hábitos alimenticios de los estudiantes.

### Resultado de la parte I Planificación y estrategia Metodológica

Como resultado de la encuesta aplicada a los docentes, se puede observar en la Figura 1 el nivel de aplicación de la planificación y las estrategias metodológicas sobre alimentación saludable, según la percepción de los docentes, a partir de una escala de Likert de cinco niveles siendo, (1) Nunca, (2) Rara vez, (3) A veces, (4) Casi siempre, (5) Siempre.

Los resultados muestran que la planificación de actividades específicas y el uso de recursos visuales se sitúan principalmente entre las opciones A veces y Casi siempre, lo que indica una incorporación parcial de la educación nutricional en la práctica docente.

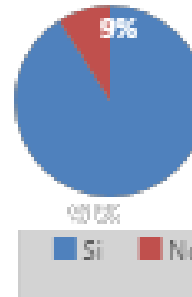
Asimismo, la integración de estrategias metodológicas y el empleo de ejemplos prácticos presentan variabilidad en su aplicación, lo que sugiere una implementación no sistemática y dependiente de la iniciativa individual del docente.

En conjunto, los resultados evidencian la necesidad de fortalecer la planificación pedagógica y de diseñar estrategias didácticas estructuradas que garanticen una enseñanza más constante y efectiva de la alimentación saludable.

### Resultado de la parte II de la encuesta diagnóstico a los padres de familia

La Figura 2 muestra la participación de los padres de familia en talleres de nutrición. Los resultados evidencian que el 91 % de los encuestados manifestó no haber recibido ningún taller relacionado con educación nutricional, mientras que únicamente el 9 % indicio haber participado en este tipo de actividades.

Figura 2 Participación de los padres de familia en talleres de nutrición



Estos datos reflejan una escasa formación nutricional en el entorno familiar, lo que limita el acompañamiento de los padres en la adopción de hábitos alimenticios saludables por parte de los estudiantes y refuerza la necesidad de implementar estrategias educativas que integren activamente a la familia en los procesos de educación nutricional.

En la Tabla 1, se observa el número de comidas que realizan las familias al día y el número de comidas en restaurantes que realizan por semana. Los resultados muestran que la mayoría de las familias realiza tres o más comidas al día, aunque un 81,9 % consume alimentos fuera del hogar al menos una vez por semana, lo que puede afectar la calidad de la alimentación.

La Tabla 2 evidencia un consumo desequilibrado de los grupos de alimentos: predominan los carbohidratos y el consumo diario de frutas, mientras que las verduras presentan una ingesta limitada y poco

Figura 1 Percepción docente



frecuente. Asimismo, se observa un alto consumo de dulces y golosinas (90,9 % al menos una vez al día), lo que representa un riesgo para la salud infantil.

En conjunto, los resultados reflejan la necesidad de fortalecer la educación nutricional dirigida a estudiantes y familias, promoviendo una alimentación más equilibrada, con mayor inclusión de verduras y una reducción del consumo de dulces y alimentos fuera del hogar, lo que justifica el diseño de una estrategia didáctica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios.

**Tabla 1**  
**Distribución porcentual del número de comidas al día y de comidas fuera de casa por semana**

	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces
N.º de comidas al día	-	-	54,5%	27,3%	18,2%
N.º de comidas fuera por semana	81,9%	18,2%	-	-	-

**Tabla 2**  
**Frecuencia de porciones por grupo de alimentos consumidos por los niños**

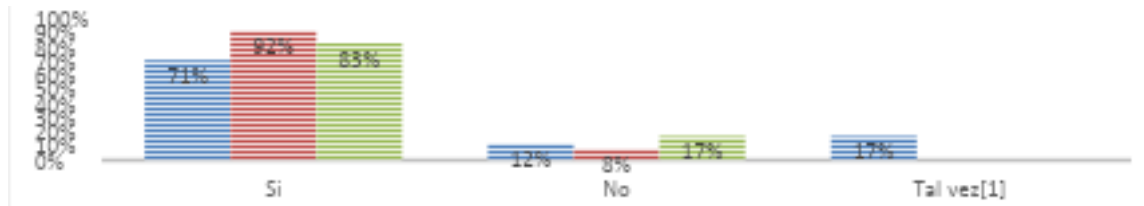
Grupo de alimentos	1 vez	2 veces	Más de 3 veces	Nunca
Proteínas	9,1%	63,6%	27,3%	-
Verduras	36,4%	36,4%	18,2%	9,1%
Frutas	63,6%	9,1%	18,2%	9,1%
Lácteos	27,3%	63,6%	9,1%	-
Carbohidratos	9,1%	27,3%	63,6%	-
Dulces/golosinas	90,9%	9,1%	-	-

Resultados de la Parte II. Diagnóstico inicial del nivel de conocimiento, la percepción de la importancia de la pirámide y los hábitos alimenticios de los estudiantes

**Tabla 3**  
**Percepción de importancia y utilidad que le otorgan los estudiantes al tema de la pirámide alimenticia**

Pirámide alimenticia	Si	No	Tal vez
Herramienta útil para alimentación saludable	71%	12%	17%
Ayuda a prevenir enfermedades	92%	8%	0%
Conocimiento acerca de las porciones adecuadas	83%	17%	0%

**Figura 3**  
Percepción estudiantil sobre la pirámide alimenticia



La Tabla 3 evidencia una percepción mayoritariamente positiva de los estudiantes sobre la pirámide alimenticia. El 71 % reconoce como una herramienta útil para una alimentación saludable y el 92 % considera que contribuye a la prevención de enfermedades, lo que refleja un adecuado nivel de sensibilización sobre su importancia. Asimismo, el 83 % manifiesta conocer las porciones adecuadas de los alimentos, aunque la presencia de respuestas negativas y de duda indica la necesidad de reforzar la aplicación práctica de estos conocimientos. En conjunto, los resultados sugieren que, si bien existe conocimiento teórico sobre la pirámide alimenticia, se requiere fortalecer estrategias didácticas que faciliten su uso cotidiano en la toma de decisiones alimentarias. La Figura 4, representa la percepción de los estudiantes sobre la pirámide alimenticia en tres aspectos: su utilidad para una alimentación saludable, su contribución a la prevención de enfermedades y el conocimiento de las porciones adecuadas. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes presenta una valoración positiva de la pirámide alimenticia, destacándose que el 92 % considera que ayuda a prevenir enfermedades, el 83 % afirma conocer las porciones adecuadas y el 71 % la reconoce como una herramienta útil para una alimentación saludable.

Por el contrario, los porcentajes correspondientes a las opciones “No” y “Tal vez” son bajos, lo que indica un nivel reducido de desconocimiento o duda. No obstante, la presencia de respuestas negativas y de incertidumbre evidencia la necesidad de reforzar el aprendizaje práctico, de modo que los estudiantes no solo reconozcan la pirámide alimenticia de forma teórica, sino que logren aplicarla correctamente en su alimentación diaria.

### Resultados de la Etapa 2: Modelación de la propuesta

La estrategia pedagógica diseñada tiene como objetivo la capacitación teórica y práctica sobre educación nutricional a los alumnos y padres de familia de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica Bernardina Moncada Moncada. Con esto, se busca alcanzar el objetivo CN.2.2.6, Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores, de la planificación de Ciencias Naturales.

Por otra parte, la estrategia se basa en aplicar el método Montessori, “desarrollado a principios del siglo XX por la doctora italiana María Montessori, es un enfoque educativo que ha transformado, de forma significativa, la manera en que se conciben los procesos de enseñanza y aprendizaje” (ITSQMET, 2024).

Torres (2025), menciona que el método educativo propuesto por Montessori enfatiza la necesidad de favorecer el desarrollo natural de las aptitudes de los alumnos a través de la autodirección, la exploración, el descubrimiento, la práctica, la colaboración, el juego, la concentración profunda, la imaginación o la comunicación.

La estrategia se estructura en tres Módulos de Capacitación con diferentes temas para la capacitación de padres de familia y estudiantes de tercer grado de educación Básica. A continuación, se desarrolla de forma estructural en la tabla 4.

**Tabla 4**

**Módulos de capacitación con estrategias didácticas y apoyo familiar para mejorar la educación nutricional en estudiantes de cuarto grado**

<b>Módulo 1. Propuesta de alimentación saludable: Pirámide alimenticia</b>	
<p><b>Actividad 1.</b> Explicación de la pirámide alimenticia</p> <p><b>Descripción:</b> Se lleva a cabo una clase informativa dirigida a niños y padres de familia, con el objetivo de dar a conocer la pirámide alimenticia.</p> <p><b>Destreza:</b> CN.2.2.6, Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores, de la planificación de Ciencias Naturales.</p> <p><b>Materiales:</b> Material visual Alimentos (frutas y verduras, pan, lácteos, carbohidratos, otros)</p>	<p><b>Objetivo:</b> Dar a conocer la pirámide alimenticia a través de talleres educativos que fomenten una alimentación saludable.</p> <p><b>Contenidos</b> Clasificación de alimentos de la pirámide alimenticia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología</li> <li>• Introducción</li> <li>• Bienvenida</li> <li>• Diálogo sobre hábitos alimenticios</li> <li>• Dinámica, se pide a los participantes mencionar que alimentos consumen con mayor frecuencia.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> </ul> </li> <li>• Uso de material visual para explicar la pirámide alimenticia y la importancia del consumo de alimentos y en qué cantidades.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica</li> </ul> </li> <li>• A través de la observación, los niños identificarán y clasificarán alimentos de la pirámide alimenticia.</li> </ul> <p><b>Evaluación:</b> Se pide a los participantes mencionar al menos 3 alimentos de cada grupo alimenticio.</p>

**Módulo 2. Menú saludable**

<p><b>Actividad 2.</b> Construcción de un plato saludable.</p> <p><b>Descripción:</b> Se lleva a cabo una clase para conocer las porciones de alimentos adecuadas que se debe consumir y cómo combinarlas en un plato.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Conocer qué alimentos consumir y en qué porciones a través de talleres educativos que fomenten una alimentación saludable.</p> <p><b>Contenidos</b> Porciones de alimentos adecuadas. Combinaciones de alimentos.</p>
--	---

<p><b>Destreza:</b></p> <p>CN.2.2.6, Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores, de la planificación de Ciencias Naturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología</li> <li>• Introducción</li> <li>• Bienvenida</li> <li>• Breve recordatorio de la clasificación de alimentos en la pirámide alimenticia             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> </ul> </li> <li>• Uso de material visual para explicar cómo armar un plato saludable y qué porciones consumir.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica</li> </ul> </li> <li>• Con elementos didácticos que representen las verduras, frutas, carbohidratos y proteínas, se mostrará a los niños como deben dividir sus porciones para que sean adecuadas para una alimentación saludable</li> </ul>
<p><b>Materiales:</b></p> <p>Material visual</p> <p>Alimentos (frutas y verduras, pan, lácteos, carbohidratos, otros) elaborados con material reciclado</p>	<p><b>Evaluación:</b></p> <p>Los participantes presentarán sus platos.</p>

### Módulo 3. Aplicación práctica

<p><b>Actividad 3.</b></p> <p>Festival de ensaladas</p>	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Aplicar los conocimientos adquiridos en los talleres de alimentación saludable.</p>
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Se lleva a cabo una clase didáctica para preparar diferentes combinaciones de ensaladas.</p>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Ideas de combinaciones de ensaladas y aderezos.</p>
<p><b>Destreza:</b></p> <p>CN.2.2.6, Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores, de la planificación de Ciencias Naturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología</li> <li>• Introducción</li> <li>• Bienvenida</li> <li>• Preparación</li> <li>• Cada participante presentará a la clase que fruta o verdura, y contará a la clase que nutrientes y beneficios tiene para el ser humano</li> <li>• Con los diferentes elementos cada uno preparará su ensalada.</li> </ul>
<p><b>Materiales:</b></p> <p>Alimentos (frutas y verduras, pan, lácteos, carbohidratos, otros)</p>	<p><b>Evaluación:</b></p> <p>Los participantes presentarán sus platos a la clase.</p>

### **Validación de la Propuesta de alimentación saludable**

La presente validación de expertos (tres en total) tuvo como finalidad verificar la pertinencia, coherencia, claridad metodológica y adecuación pedagógica de las Actividades 1, 2 y 3 de los Módulos 1. Pirámide alimenticia, Módulo 2. Menú saludable y Módulo 3. Aplicación práctica, orientada a la explicación de la alimentación saludable a niños y padres de familia, dentro de los talleres descritos acerca del tema, en función de implementar en la práctica de la comunidad educativa un nuevo estilo de vida.

#### **Criterios de Validación considerados.**

- **Los expertos evaluaron la actividad considerando los siguientes criterios:**
- **Coherencia interna (relación entre objetivo, contenidos, metodología y evaluación).**
- **Pertinencia pedagógica (adecuada a la destreza CN.2.2.6 del currículo).**
- **Claridad y precisión de las instrucciones.**
- **Adecuación del material didáctico para el nivel de los participantes.**
- **Viabilidad de la implementación en el contexto escolar.**
- **Relevancia para el fomento de hábitos alimenticios saludables.**

#### **Juicio de Valor de los Expertos**

Los expertos coinciden en que las actividades presentan una estructura clara, que la hacen adecuada para el nivel educativo de los participantes y cumple, por tanto, con los criterios curriculares establecidos para la destreza CN.2.2.6. Se considera que la metodología es participativa, el uso de material visual y las dinámicas de clasificación facilitan el aprendizaje significativo y colaborativo sobre la pirámide alimenticia. Las actividades se consideran viables y pertinentes para su implementación dentro del taller de alimentación saludable

No obstante, se recomendó fortalecer la propuesta incorporando una descripción más detallada de los tipos de verduras, con el fin de promover su mayor consumo dentro de una dieta saludable y equilibrada,

así como profundizar en el tema de los carbohidratos, diferenciando entre simples y complejos y abordando su adecuada preparación, aspectos considerados claves para favorecer cambios positivos y sostenibles en los estilos de vida de los participantes.

### **CONCLUSIONES**

En la fase de diagnóstico inicial, se evidenciaron debilidades en los hábitos alimenticios de los estudiantes, caracterizadas por un alto consumo de carbohidratos y golosinas y un bajo consumo de frutas y verduras, así como una limitada participación de los padres de familia en procesos de educación nutricional. Estos resultados confirmaron la necesidad de intervenir pedagógicamente desde el área de Ciencias Naturales, incorporando a la familia como agente clave en la formación de hábitos saludables. En la fase de modelación de la propuesta, se diseñó una estrategia didáctica con apoyo familiar, fundamentada en el método Montessori, que promueve el aprendizaje activo, la manipulación de alimentos y la participación conjunta de estudiantes y padres, favoreciendo la comprensión significativa de la pirámide alimenticia y la adopción de prácticas alimentarias saludables. Finalmente, en la fase de validación, los expertos coincidieron en que la propuesta es pertinente, coherente y viable para su aplicación en el contexto educativo, destacando su valor pedagógico y su potencial para contribuir al mejoramiento de la educación nutricional. En conjunto, los resultados confirman que la estrategia diseñada constituye una alternativa efectiva para fortalecer los hábitos alimenticios saludables y promover el bienestar integral de los estudiantes desde una acción educativa articulada entre la escuela y la familia.

## REFERENCIAS

- Acción contra el hambre. (2021). ¿Qué es la educación nutricional y por qué es tan importante? Acción Contra El Hambre.
- Centro Médico ABC. (2024, October 29). Plato del buen comer para niños. Centro de Pediatría Del Centro Médico ABC.
- Domínguez, I., Ibarra, A., Monzalvo, J., Serrano, M., & Suárez, J. (2024). Estrategia Didáctica Digital en Apoyo a la Educación Nutricional. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (6), 4374–4389. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.8998](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8998)
- FAO. (2025). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- FdW. (2021). Una cruzada contra la desnutrición. Fundación de Waal. <https://fundaciondewaal.org/index.php/2021/10/07/una-cruzada-por-combatir-la-dci-en-ecuador/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20informaci%C3%B3n%20de%20la,infantes%20de%20hasta%20dos%20a%C3%B1os%20de%20edad>
- Fernando, N. (2022, November 21). Cómo controlar el consumo de golosinas de su hijo: consejos para padres. Healthy Children.
- Gómez, C., & Perdomo, M. (2019). La prevención desde la familia para evitar una inadecuada dieta nutricional de los niños en la primera infancia. *Revista Magazine de Las Ciencias*, 4, 119–126.
- ITSQMET. (2024). ¿Es Montessori la Clave para Criar Niños Independientes y Felices? Esto Dicen los Expertos. ITSQMET Blog. <https://itsqmet.edu.ec/montessori/>
- Jiménez, Y. (2023). Educación Alimentaria Nutricional de Escolares. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5). [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8223](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8223)
- López, A. (2024). Alimentación y desarrollo cognitivo. Relación entre la nutrición y el rendimiento escolar en la primera infancia. *Ayuda En Acción*. <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/nutricion-y-rendimiento-escolar/#:~:text=C%C3%B3mo%20afecta%20la%20nutrici%C3%B3n%20en%20el%20rendimiento,mejor%20concentraci%C3%B3n%20y%20una%20memoria%20m%C3%A1s%20activa>
- Los Andes. (2015, May 7). Seis de cada diez niños comen golosinas o galletas dulces todos los días. Los Andes.
- Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M., Vizcarra, M., Coloma, M., & Schwingel, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Elsevier España*, 53, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
- OMS. (2024). Malnutrición. Organización Mundial de La Salud.
- Ramírez, K. (2024). Cuatro de cada 10 niños ecuatorianos sufren de sobrepeso y obesidad. *Conexión PUCE*. <https://conexion.puce.edu.ec/cuatro-de-cada-10-ninos-ecuatorianos-sufre-de-sobrepeso-y-obesidad/#:~:text=Cuatro%20de%20cada%2010%20ni%C3%B1os%20ecuatorianos%20sufre%20de%20sobrepeso%20y%20obesidad,-por%20Katherine%20Ram%C3%ADrez&text=Un%20estudio%20revel%C3%B3%20que%20el,a%C3%B1os%20enfrentan%20sobrepeso%20u%20obesidad.>

- Redacción Mejor Informado. (2024). El rol del docente en la promoción de una alimentación saludable. Mejor Informado.
- Torres, A. (2025). Método Montessori: sus 8 principios educativos. Portal Psicología y Mente.
- UNICEF México. (2020). Cada niña, niño y adolescente recibe una buena alimentación. UNICEF.
- UNICEF México. (2022). La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes/>