

Estrategia educativa en ciencias naturales para fomentar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto grado de educación básica.**Educational strategy in natural sciences to promote healthy eating habits in fourth grade basic education students.**

Lic. Ruth Elizabeth Gaibor García, Lic. María Regina Chacha Chacha, PhD. Elizabeth Esther Vergel Parejo, MSc. Marco Antonio Espín Landázuri.

**INNOVACIÓN Y CONVERGENCIA:
IMPACTO MULTIDISCIPLINAR****Enero - Junio, V°6 - N°1; 2025**

- ✓ **Recibido:** 28/01/2025
- ✓ **Aceptado:** 18/02/2025
- ✓ **Publicado:** 30/06/2025

PAÍS

- Ecuador – Guayas
- Ecuador – Guayas
- Ecuador – Guayas
- Ecuador – Guayas

INSTITUCIÓN

- Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE).
- Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE).
- Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE).
- Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE).

CORREO:

- ✉ regaiborg@ube.edu.ec
- ✉ mrchachac@ube.edu.ec
- ✉ eevergelp@ube.edu.ec
- ✉ maespinl@ube.edu.ec

ORCID:

- 🌐 <https://orcid.org/0009-0008-7392-6783>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0005-6981-0022>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0007-0178-5099>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0006-8793-9943>

FORMATO DE CITA APA.

Gaibor, R. Chacha, M. Vergel, E. Espín M. (2025). Estrategia educativa en ciencias naturales para fomentar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto grado de educación básica. Revista G-ner@ndo, V°6 (N°1). 1201 – 1218.

Resumen

El estudio aborda la problemática de la malnutrición en la Unidad Educativa del Milenio "José de San Martín", donde se evidenció un predominio del consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas entre los estudiantes de cuarto grado. Se adoptó un enfoque mixto con un diseño de investigación-acción, permitiendo diagnosticar la situación inicial y proponer una intervención práctica y participativa. La estrategia educativa en Ciencias Naturales fue estructurada en tres fases: diagnóstico y sensibilización, formación activa y consolidación de hábitos. Entre las actividades que la conforman destacan talleres de cocina saludable, huertos escolares y concursos de loncheras nutritivas. La validación de la estrategia, realizada mediante un taller de socialización con autoridades, docentes, padres y cinco especialistas en nutrición, reflejó niveles de aceptación entre el 95% y el 100% en criterios de pertinencia, viabilidad y relevancia. Los resultados evidencian la necesidad de intervenciones educativas integrales que fomenten hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

Palabras claves: Alimentación saludable; educación nutricional, estrategia educativa, hábitos alimentarios.

Abstract

The study addresses the problem of malnutrition in the "José de San Martín" Millennium Educational Unit, where a predominance of ultra-processed foods and sugary drinks consumption was evident among fifth grade students. A mixed approach was adopted with an action-research design, allowing to diagnose the initial situation and propose a practical and participatory intervention. The educational strategy in Natural Sciences was structured in three phases: diagnosis and awareness, active training and consolidation of habits. Among the activities that comprise it, healthy cooking workshops, school gardens and nutritious lunchbox contests stand out. The validation of the strategy, carried out through a socialization workshop with authorities, teachers, parents and five nutrition specialists, reflected acceptance levels between 95% and 100% in criteria of pertinence, viability and relevance. The results show the need for comprehensive educational interventions that promote healthy and sustainable eating habits.

Keywords: Healthy eating; nutritional education, educational strategy, eating habits.

Introducción

La alimentación saludable es un factor determinante en el desarrollo integral de la niñez, especialmente en la etapa escolar, donde se consolidan hábitos que influirán significativamente en la calidad de vida adulta. A nivel global, el aumento de problemas de salud relacionados con la mala nutrición, como la obesidad infantil y la desnutrición, ha generado una preocupación creciente en organismos internacionales y gobiernos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) estima que más de 39 millones de niños menores de cinco años padecen obesidad, mientras que una proporción considerable sufre de desnutrición crónica en países en vías de desarrollo. Este panorama refleja una doble carga nutricional, caracterizada por el exceso y la deficiencia de nutrientes, que compromete no solo la salud física de los escolares, sino también su rendimiento académico y bienestar emocional.

Diversos estudios han demostrado que la mala nutrición afecta directamente las capacidades cognitivas de los niños. Según Grantham-McGregor et al. (2020), los niños con desnutrición crónica presentan dificultades significativas en el aprendizaje y la memoria, además de un menor desarrollo del coeficiente intelectual. Por otro lado, la obesidad infantil también repercute negativamente en el rendimiento académico debido a problemas como la fatiga, menor atención y trastornos del sueño (Fernández et al., 2021). Estas condiciones nutricionales generan un ciclo de desventaja, donde los niños con malnutrición tienen menor desempeño escolar, lo que limita sus oportunidades de crecimiento personal y profesional a largo plazo. En este sentido, la promoción de una alimentación balanceada desde la etapa escolar resulta crucial no solo para la salud física, sino también para asegurar un desarrollo cognitivo óptimo y un futuro académico más prometedor.

En América Latina, la situación nutricional infantil es igualmente alarmante. Según datos recientes de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2020), más del 20% de los niños en edad escolar presentan problemas de sobrepeso y obesidad,

mientras que otro porcentaje significativo enfrenta carencias nutricionales. Factores como la urbanización acelerada, el acceso masivo a alimentos ultra procesados y la falta de educación nutricional han propiciado un cambio en los patrones alimentarios tradicionales, desplazando el consumo de alimentos frescos y locales por opciones menos saludables (Ríos et al., 2024). No obstante, existen ejemplos exitosos de intervenciones en la región. En México, el programa “Escuelas Saludables” ha logrado reducir el consumo de bebidas azucaradas mediante regulaciones estrictas y la promoción de agua potable en las instituciones educativas. En Chile, la Ley de Etiquetado de Alimentos, implementada en 2016, ha demostrado ser efectiva para informar a la población escolar sobre los riesgos del consumo excesivo de azúcares, sodio y grasas saturadas (Araya et al., 2021). Estas experiencias destacan la importancia de combinar políticas públicas con educación nutricional adaptada al contexto escolar, reconociendo la escuela como un espacio clave para la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas.

En Ecuador, la situación no es ajena a esta problemática. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022) revelan que el 29% de los niños entre 5 y 11 años padecen sobrepeso u obesidad, mientras que un 15% enfrenta desnutrición crónica. Este fenómeno, conocido como malnutrición, refleja una combinación de hábitos alimentarios inadecuados, pobreza, desinformación y una cultura alimentaria en transición. En respuesta a esta situación, Ecuador ha implementado políticas como el Programa de Alimentación Escolar (PAE), que busca garantizar el acceso a una alimentación balanceada en instituciones educativas. Sin embargo, estudios recientes (Mendoza et al., 2021) muestran que, si bien este programa ha mejorado la provisión de alimentos en las escuelas, persisten deficiencias en la educación nutricional y en el seguimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes. A nivel educativo, las escuelas tienen un rol estratégico en la implementación de intervenciones efectivas, particularmente en asignaturas como Ciencias Naturales, donde los estudiantes pueden adquirir conocimientos

sobre nutrición y aplicar hábitos saludables en su vida cotidiana. Maury et al. (2017) afirman que la educación alimentaria en el entorno escolar no solo mejora la salud de los estudiantes, sino que también contribuye a potenciar su rendimiento académico y desarrollo cognitivo.

En el contexto local, la Unidad Educativa del Milenio "José de San Martín", ubicada en la provincia de Los Ríos, cantón Ventanas, parroquia Zapotal, presenta un escenario preocupante. Durante observaciones preliminares, se identificó que los estudiantes del cuarto grado de educación básica, paralelo "A", consumen predominantemente alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, dejando de lado opciones más nutritivas como frutas, verduras y alimentos frescos. Esta situación se manifiesta no solo en el contenido de las loncheras escolares, sino también en hábitos cotidianos que los estudiantes reproducen tanto en la escuela como en el hogar. A partir de esta realidad, surge la necesidad de implementar estrategias educativas que fomenten hábitos alimentarios saludables y que, a su vez, involucren a docentes y familias en el proceso.

La problemática central que se plantea es: Inadecuada implementación de programas y estrategias de educación nutricional disminuyen el desarrollo de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de cuarto año de básica media en la Unidad Educativa del Milenio "José De San Martín", siendo la misma una prioridad necesaria en el contexto educativo actual.

En virtud de ello, el objetivo de esta investigación es: Diseñar una estrategia educativa en el área de Ciencias Naturales para fomentar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa del Milenio "José de San Martín".

La investigación se sustenta en estudios recientes que demuestran la importancia de la educación alimentaria en la escuela para la formación de hábitos saludables y su impacto positivo en la salud y el rendimiento académico. De la Cruz (2019) sostiene que una alimentación equilibrada debe incluir alimentos de todos los grupos nutricionales, promoviendo el consumo de

frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables, mientras se limita el consumo de azúcares y grasas saturadas. La autora subraya que la formación de hábitos saludables requiere intervenciones sostenidas que integren no solo el conocimiento teórico, sino también prácticas concretas y actividades educativas interactivas.

Ejemplos prácticos de estas intervenciones incluyen la implementación de talleres de cocina saludable, donde los estudiantes aprenden a preparar snacks nutritivos como ensaladas de frutas, batidos naturales y bocadillos bajos en azúcares. Asimismo, actividades como huertos escolares permiten a los niños involucrarse en el cultivo de alimentos frescos, lo que no solo refuerza el conocimiento teórico sobre nutrición, sino que también promueve la valoración de alimentos naturales y locales (Ríos et al., 2024). Además, programas didácticos como juegos interactivos y concursos de "loncheras saludables" pueden motivar a los estudiantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria, fomentando la participación activa y el cambio de hábitos de manera lúdica y efectiva.

Por otro lado, Quezada et al. (2020) destacan que el entorno familiar y escolar juega un rol fundamental en la adquisición de hábitos alimentarios en la niñez. Su estudio evidencia que la participación activa de los docentes y padres en programas de educación nutricional incrementa la efectividad de las intervenciones al consolidar un entorno que favorezca decisiones informadas respecto a la alimentación. De manera similar, Montes López et al. (2023) demuestran que las estrategias preventivas en educación inicial y básica reducen significativamente el riesgo de obesidad infantil y enfermedades asociadas.

Ríos et al. (2024), en una revisión de literatura sobre educación alimentaria en países iberoamericanos, enfatizan la necesidad de diseñar programas basados en diagnósticos precisos y adaptados al contexto local. Estos autores resaltan la importancia de emplear metodologías activas que integren la teoría y la práctica, como talleres de preparación de alimentos saludables, juegos didácticos y evaluaciones continuas. Así mismo, Fuentes y Estrada (2023) identifican que

las políticas de educación alimentaria deben ir acompañadas de un trabajo colaborativo entre escuelas, familias y comunidades, con el fin de generar una cultura alimentaria sostenible.

Métodos y materiales

El presente estudio adopta un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado. Esta combinación permite no solo describir las prácticas alimentarias actuales, sino también explorar las percepciones de los participantes y evaluar el impacto de la estrategia implementada.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se enmarca en un diseño de investigación-acción, dado que este permite diagnosticar, intervenir y evaluar la problemática en su contexto real. El alcance del estudio es descriptivo, enfocado en caracterizar los hábitos alimentarios y el conocimiento nutricional de los estudiantes, así como identificar las actitudes y percepciones de los actores educativos involucrados.

La población del estudio está conformada por los estudiantes, docentes y padres de familia del cuarto grado, paralelo "A", sección vespertina de la Unidad Educativa del Milenio "José de San Martín". Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia, integrada por 18 estudiantes, 1 docente y 18 padres de familia, sumando un total de 37 participantes.

Para la recolección de datos, se utilizaron métodos empíricos como la observación participante, las encuestas estructuradas y entrevista, combinados con instrumentos validados que garantizaron la confiabilidad y validez de la información. La guía de observación permitió registrar de manera sistemática los hábitos alimentarios de los estudiantes en el entorno escolar, mientras que un cuestionario de hábitos alimentarios evaluó la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos. Adicionalmente, se aplicó un test de conocimientos nutricionales para medir el nivel de conocimiento teórico de los estudiantes respecto a la alimentación

saludable. Las entrevistas con docentes y padres de familia facilitaron una comprensión profunda de las percepciones y experiencias sobre la temática.

El procedimiento metodológico se estructuró en tres fases. En la fase diagnóstica, se aplicaron los instrumentos mencionados para obtener información sobre la situación actual de los hábitos alimentarios. Posteriormente, en la fase de diseño, se elaboró la estrategia educativa a partir de los hallazgos preliminares, priorizando un enfoque participativo y adaptado al contexto escolar. Finalmente, en la fase de implementación, se aplicó la estrategia durante un trimestre escolar, integrando actividades teórico-prácticas en las clases de Ciencias Naturales.

La validez de los instrumentos fue garantizada mediante la consulta con especialistas en educación y nutrición, mientras que la confiabilidad del cuestionario fue verificada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. La triangulación de los datos obtenidos a través de los distintos métodos permitió fortalecer la rigurosidad de los resultados y obtener una visión holística del problema abordado.

Tabla 1

Categorías e indicadores del estudio investigativo

Categoría		Indicadores
Hábitos alimentarios		Frecuencia de consumo de frutas, verduras y alimentos procesados
Conocimientos nutricionales		Nivel de conocimiento sobre grupos de alimentos y nutrientes
Percepción alimentación	sobre	Opiniones de estudiantes, padres y docentes sobre alimentación
Participación escolar	familiar y	Involucramiento de padres y docentes en educación nutricional

Nota. La tabla muestra la sistematización teórica y empírica del tema objeto de estudio.

Análisis de Resultados.

Los resultados obtenidos permiten profundizar en la comprensión de los hábitos alimentarios de los estudiantes, así como en la identificación de las barreras pedagógicas y

familiares que limitan el desarrollo de prácticas saludables. A través de instrumentos rigurosamente diseñados y aplicados, como la ficha de observación a los niños, las encuestas estructuradas a los padres y la entrevista al docente, se logró recopilar información cualitativa y cuantitativa que revela la magnitud de la problemática.

Tabla 2

Coeficiente Alfa de Cronbach de cuestionario aplicado.

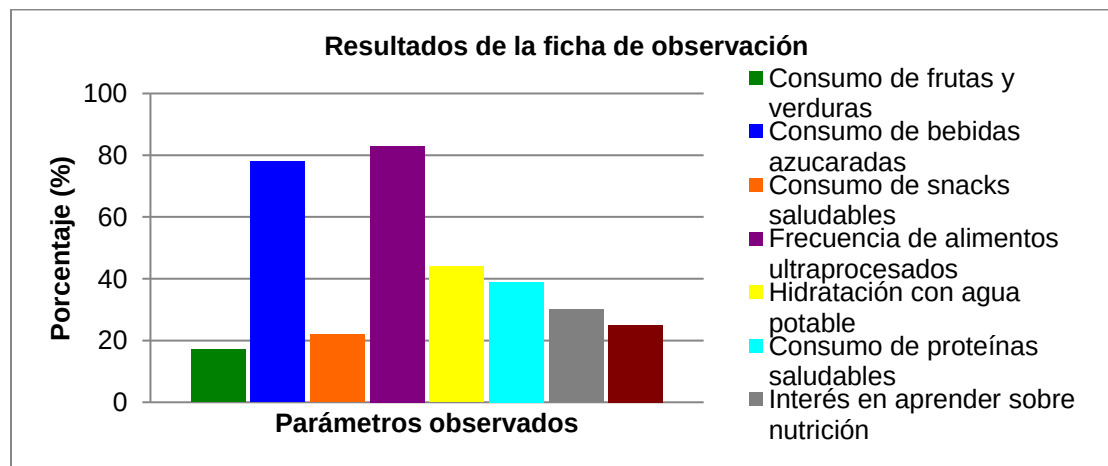
Instrumento	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Cuestionario de hábitos alimentarios	0.85	Alta

Nota. El coeficiente Alfa de Cronbach se calculó para garantizar la consistencia interna del cuestionario aplicado.

Los resultados obtenidos fueron:

Figura 1

Resultados de la ficha de observación aplicada a estudiantes durante el horario de lonchera.

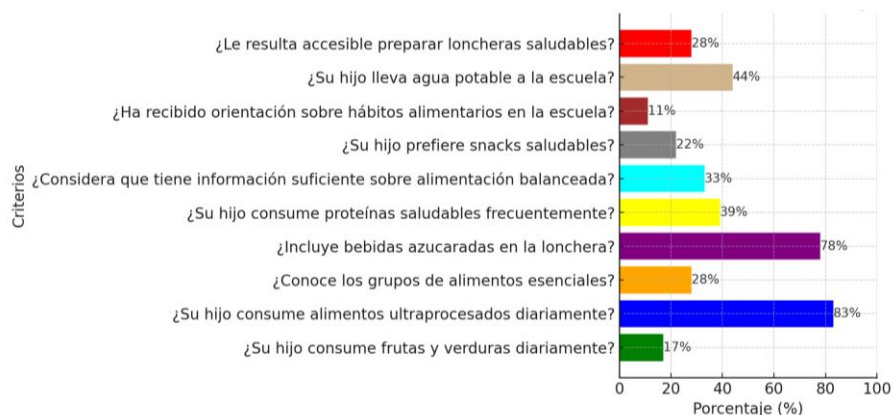


La ficha de observación permitió identificar patrones de consumo alimentario en el entorno escolar, destacando la predominancia de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas en las loncheras de los estudiantes. Este hallazgo coincide con las tendencias

globales y regionales de malnutrición infantil, evidenciando la necesidad de intervenciones urgentes y focalizadas.

Figura 2

Resultados de la encuesta realizada a los padres de familia.



Por su parte, los resultados de la encuesta dirigida a los padres de familia ponen en evidencia la falta de conocimiento sobre alimentación balanceada y la escasa orientación recibida por parte de la institución educativa. La información recolectada a través de preguntas estructuradas permite reconocer las dificultades que enfrentan las familias para incorporar opciones más saludables en las loncheras escolares debido a barreras económicas, culturales y de información. Los datos más relevantes muestran que el 83% de los padres indicó que sus hijos consumen alimentos ultra procesados diariamente, mientras que un 78% incluye bebidas azucaradas en las loncheras. En contraste, únicamente el 17% de los padres afirma que sus hijos consumen frutas y verduras a diario, evidenciando una alarmante carencia de opciones nutritivas en la dieta cotidiana de los escolares. Otro hallazgo relevante es que solo el 11% de los encuestados ha recibido orientación sobre hábitos alimentarios saludables en la escuela, lo que refleja una falta de estrategias institucionales para abordar esta problemática.

Resultados de la entrevista aplicada a docentes

Finalmente, los hallazgos derivados de la entrevista al docente aportan una perspectiva clave sobre las limitaciones pedagógicas que obstaculizan la promoción de hábitos saludables

en la asignatura de Ciencias Naturales. La falta de tiempo curricular, la carencia de materiales didácticos y la necesidad de capacitación docente son factores que afectan significativamente la aplicación de estrategias efectivas. La convergencia de estos resultados subraya la urgencia de diseñar e implementar una estrategia educativa integral, que no solo aborde el conocimiento teórico sobre nutrición, sino que también promueva cambios tangibles en los hábitos alimentarios de los estudiantes y en la participación activa de las familias. A continuación, se presentan de manera detallada los resultados obtenidos a partir de cada instrumento aplicado en el estudio.

La discusión de los resultados obtenidos permite comprender la situación actual de los hábitos alimentarios de los estudiantes y las barreras que impiden un cambio positivo en su alimentación. Los hallazgos, triangulados con los aportes teóricos presentados en la introducción, demuestran la existencia de un problema estructural que requiere de intervenciones integrales y coordinadas entre la escuela y las familias. En primer lugar, la ficha de observación reveló que el 83% de los estudiantes consumen alimentos ultra procesados en sus loncheras, mientras que solo un 17% incluye frutas y verduras diariamente. Este dato es preocupante si se considera que la FAO (2020) advierte que el consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas es una de las principales causas del aumento de obesidad infantil en América Latina. El hecho de que estos patrones de consumo sean reproducidos en el entorno escolar evidencia la falta de supervisión y orientación en materia nutricional. La situación descrita coincide con los hallazgos de Ríos et al. (2024), quienes señalan que la educación nutricional debe estar acompañada de políticas que restrinjan la oferta de alimentos no saludables en las escuelas.

Discusión de los resultados

Los resultados de la encuesta dirigida a los padres refuerzan la información obtenida en la observación. El 78% de los padres afirmó que incluye bebidas azucaradas en las loncheras de sus hijos, mientras que apenas el 11% recibió orientación sobre hábitos alimentarios en la escuela. Esto revela una carencia significativa de estrategias educativas que involucren a las

familias en el proceso de promoción de una alimentación saludable. Como menciona Mendoza et al. (2021), la educación nutricional no puede limitarse a la transmisión de información en el aula; debe extenderse al hogar mediante programas que integren a los padres y fomenten prácticas alimentarias saludables en el entorno familiar. Además, el hecho de que el 28% de los padres desconozca los grupos de alimentos esenciales refleja una necesidad urgente de capacitación y sensibilización sobre el impacto de la alimentación en la salud y el rendimiento académico de los niños.

La entrevista al docente aportó información crucial sobre las limitaciones pedagógicas que enfrentan los educadores al momento de abordar la educación nutricional. El docente indicó que la falta de materiales didácticos, el tiempo curricular limitado y la ausencia de capacitación en estrategias pedagógicas dificultan la promoción de hábitos saludables en los estudiantes. Esta situación se alinea con los hallazgos de Maury et al. (2017), quienes destacan que una educación nutricional efectiva debe ser práctica, participativa y contextualizada, involucrando tanto a estudiantes como a familias en el proceso de aprendizaje. Finalmente, la triangulación de los datos obtenidos confirma la existencia de una problemática estructural que requiere de acciones inmediatas. Los estudiantes no solo carecen de hábitos alimentarios saludables, sino que también se enfrentan a barreras pedagógicas y familiares que limitan su acceso a una educación nutricional integral. La situación actual demanda la implementación de una estrategia educativa que combine el conocimiento teórico con experiencias prácticas, como talleres de cocina saludable, huertos escolares y programas de orientación dirigidos a padres y docentes. Solo así se podrán generar cambios sostenibles en los hábitos alimentarios de los estudiantes y contribuir a su desarrollo integral y académico.

En virtud de ello, se diseñó la estrategia educativa en el área de Ciencias Naturales para fomentar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa del Milenio "José de San Martín", mediante la aplicación de talleres de cocina

saludable, la creación de huertos escolares y la realización de actividades participativas que involucren tanto a los estudiantes como a sus familias en el proceso de aprendizaje y práctica de hábitos alimentarios equilibrados. A continuación, se presenta la representación gráfica de la propuesta, la cual facilita una comprensión holística e integrada de la solución planteada a la problemática objeto de estudio. Esta representación permite visualizar las interrelaciones entre los distintos factores que inciden en la educación nutricional, abordando tanto las dimensiones internas como las influencias externas que median en la adquisición y consolidación de hábitos alimentarios saludables. Asimismo, proporciona una estructura que evidencia cómo los componentes pedagógicos, sociales y ambientales convergen en el proceso formativo, permitiendo una intervención más efectiva y contextualizada en la promoción de estilos de vida saludables.

Figura 3

Representación esquemática de la propuesta.



Nota. La figura representa la lógica de cómo desarrollar la propuesta que se describe con mayor detalle en la tabla 3.

Tabla 3
Estrategia educativa sistematizada.

Elemento	Descripción
Destrezas	
CN.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza. CN.2.2.5. Identificar y aplicar normas de higiene corporal y de manejo de alimentos; predecir las consecuencias si no se las cumple.	
Objetivo general	Diseñar una estrategia educativa en Ciencias Naturales para fomentar hábitos saludables.
Objetivos específicos	1. Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación balanceada. 2. Promover conocimientos teórico-prácticos sobre grupos de alimentos. 3. Involucrar a docentes y familias en la aplicación de hábitos saludables. 4. Consolidar prácticas sostenibles a través de actividades escolares y familiares.
Primera fase: Diagnóstico y sensibilización	Prioridades: Crear conciencia sobre el impacto de la mala alimentación. Actividades: 1. Charla interactiva sobre alimentación saludable. 2. Evaluación de conocimientos previos. 3. Muestra de loncheras saludables. 4. Video educativo sobre nutrición. 5. Reunión con padres para socializar la estrategia.
Segunda fase: Formación y práctica activa	Prioridades: Integrar el aprendizaje práctico con actividades lúdicas y participativas. Actividades:

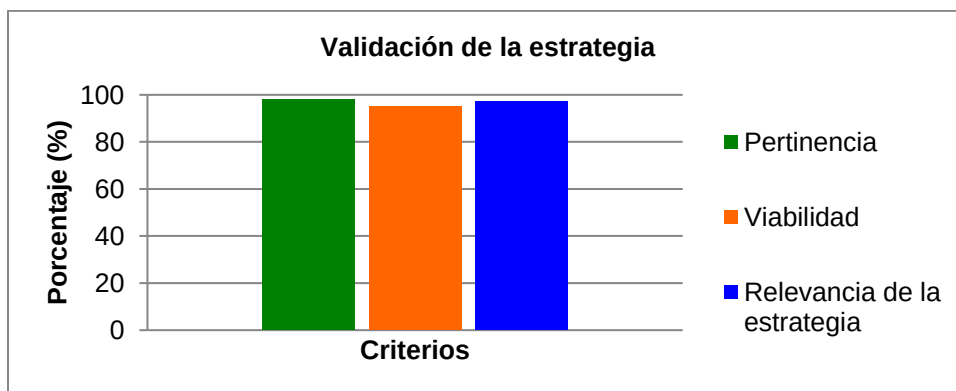
		1. Creación de un huerto escolar. 2. Taller de cocina saludable. 3. Clase dinámica sobre grupos de alimentos. 4. Diario de alimentación en casa. 5. Visita de un especialista en nutrición.
Tercera fase: Consolidación y evaluación		Prioridades: Afianzar los conocimientos adquiridos y evaluar la efectividad de las acciones. Actividades: 1. Concurso de "loncheras saludables". 2. Exposición del huerto escolar. 3. Juego interactivo: "El mercado saludable". 4. Encuesta final para estudiantes y padres. 5. Presentación de resultados en una feria escolar. Resultados esperados Incremento en el consumo de alimentos saludables y reducción del consumo de ultra procesados. Mayor involucramiento de las familias en la educación nutricional. Desarrollo de habilidades prácticas en los estudiantes. Consolidación de conocimientos sobre alimentación saludable.

La estrategia educativa diseñada fue sometida a un proceso de validación a través de un taller de socialización con autoridades de la Unidad Educativa del Milenio "José de San Martín", docentes, padres de familia y especialistas en nutrición y dietética. El objetivo del taller fue evaluar la pertinencia, viabilidad y relevancia de la propuesta, asegurando que cumpla con criterios de calidad, aplicabilidad y sostenibilidad en el contexto educativo.

Durante la validación, se aplicó un instrumento estructurado donde los participantes emitieron su valoración respecto a los criterios mencionados.

Figura 4

Resultados de validación de la estrategia.



Los resultados obtenidos reflejan la aceptación generalizada de la estrategia, con niveles de satisfacción que oscilan entre el 95% y el 100%. La valoración fue realizada mediante un instrumento estructurado que utilizó una escala Likert de 1 a 5 puntos, donde 1 representa “poco adecuado” y 5 “muy adecuado”. Cada especialista evaluó los criterios de pertinencia, viabilidad y relevancia de la estrategia, basándose en parámetros como su alineación con el contexto educativo, factibilidad de implementación en la institución y su impacto potencial en la formación de hábitos saludables. Los puntajes obtenidos fueron tabulados y sometidos a un análisis descriptivo para calcular los niveles de satisfacción expresados en porcentajes. Este proceso garantiza el rigor metodológico y la confiabilidad de los resultados, evidenciando la pertinencia y factibilidad de la estrategia para promover hábitos alimentarios saludables en los estudiantes. A continuación, se presenta el gráfico con los resultados obtenidos.

Conclusiones

El estudio evidenció que la problemática de la malnutrición infantil es un fenómeno global y regional que afecta tanto el desarrollo físico como el cognitivo de los niños. En el contexto ecuatoriano, esta problemática adquiere especial relevancia debido a la persistencia de hábitos alimentarios inadecuados y la falta de intervenciones educativas integrales en el entorno escolar.

Los hallazgos reflejaron una situación alarmante en cuanto a los hábitos alimentarios de los estudiantes. El consumo predominante de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, junto con la escasa ingesta de frutas y verduras, confirma la necesidad urgente de implementar estrategias educativas que promuevan prácticas alimentarias saludables en la escuela y el hogar.

En la validación de la estrategia, la alta aceptación por parte de autoridades, docentes, padres de familia y especialistas en nutrición, con niveles de satisfacción superiores al 95%, demuestra la pertinencia, viabilidad y relevancia de la propuesta. Este respaldo valida la estrategia educativa como una herramienta efectiva para consolidar conocimientos y fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Changotasig Vega, A. M., & Joza, M. F. (2023). Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez. Revista Educación, 27(1), 339-351. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/download/1834/1749/4393>
- Chileno Mosquera, L. F., & Juela, E. (2024). Prevención de la desnutrición infantil y educación sobre los hábitos alimenticios en las madres: Una revisión sistemática. GESTAR, 3(1), 1-15. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/153>
- De la Cruz, M. (2018). Alimentación saludable en la etapa escolar. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 24(4), 1-12. <https://doi.org/10.14642/RENC.2018.24.4.5258>
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. Revista Educación, 47(1). <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- García, J. (2020). Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. Revista de Nutrición, 15(2), 45-62.
- Maury, E., Rodríguez, G., & Parra, L. (2017). Estado nutricional, hábitos alimentarios y rendimiento escolar en escolares de Bogotá. Revista Chilena de Nutrición, 44(1), 39-44.
- Montes López, A., Rodríguez Gómez, C., & Sánchez Pérez, L. (2023). Educación alimentaria como estrategia preventiva de problemas de salud en niños en educación inicial. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9642457>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). Educación alimentaria y nutricional | Alimentación y nutrición escolar. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Pérez Caparroz, P. (2023). Estrategias educativas y promoción de hábitos saludables en escolares. Universidad de Valladolid.
-

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66690/TFG-O-2344.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quezada, L., Salazar, C., & Torres, J. (2017). Intervenciones educativas para la promoción de hábitos alimentarios saludables en escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 184-192.

<http://dx.doi.org/10.20960/nh.989>

Ríos, C., Pérez, D., & Sánchez, M. (2024). Educación alimentaria y nutricional en países iberoamericanos: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 41(2), 356-368.

Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: Salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295-306. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1191>
