

**Educational activities to promote habits healthy eating in sublevel II
children of Initial Education**
**Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en
los niños del subnivel II de Educación Inicial**
Autor:

Cedeño Rosado Josselyn Stefania
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
Portoviejo- Ecuador
 jscedeno0438@utm.edu.ec

 <https://orcid.org/0000-0003-3938-6396>

Castro Bermúdez Esther Idelisa
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
Portoviejo - Ecuador
 Idelisa.castro@utm.edu.ec

 <https://orcid.org/0000-0003-4166-1123>

Citación/como citar este artículo: Cedeño, Josselyn., y Castro, Esther. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. MQRInvestigar, 6(4), 729-745.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>

Fechas de recepción: 11-NOV-2022 aceptación: 08-DIC-2022 publicación: 15-DIC-2022

 <https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>
<http://mqrinvestigar.com/>



RESUMEN

El presente estudio de investigación se desarrolló con el objetivo de analizar las actividades pedagógicas que ayudan a fomentar los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes del subnivel II de educación inicial de la unidad Educativa Azuay #13 del cantón Portoviejo. Por lo cual, se llevó a cabo un artículo científico enmarcado en una metodología de enfoque cuantitativo ya que se aplica la medición numérica y el análisis estadístico para evaluar las experiencias y comportamiento de los docentes a través del uso de la encuesta como técnica de recolección de datos, formulada y aplicada mediante la plataforma de google form a una población compuesta por los tres docentes de educación inicial quienes imparten la enseñanza en la unidad educativa estudiada. Resaltando entre los resultados obtenidos, que es importante que los docentes apliquen estrategias eficientes que promuevan en los niños un conocimiento sobre la alimentación saludable, y favorable para su desarrollo. Esta situación la comprenden los docentes de la Unidad Educativa “Azuay #13” del cantón Portoviejo que son sujeto de estudio en la investigación, por lo cual desarrollan actividades recreativas dentro del aula para fortalecer los conocimientos de los niños sobre los alimentos saludables. Los docentes de la Unidad Educativa “Azuay #13” del cantón Portoviejo, para promover los buenos hábitos alimenticios en los niños, aplican el uso de una estrategia de carácter lúdico para fortalecer los conocimientos sobre los alimentos y las bebidas saludables, del mismo modo implementan actividades que contienen canciones y cuentos así como también las charlas familiares para que la alimentación en el hogar para el niño también sea sana.

Palabras clave: Hábito, alimentación, niños, actividades, pedagogía.

ABSTRACT

The present research study was developed with the objective of analyzing the pedagogical activities that help to promote good eating habits in students of sublevel II of initial education of the Azuay Educational Unit #13 of the Portoviejo canton. Therefore, a scientific article framed in a quantitative approach methodology was carried out since numerical measurement and statistical analysis are applied to evaluate the experiences and behavior of teachers through the use of the survey as a data collection technique. data, formulated and applied through the google form platform to a population made up of the three Initial Education teachers who teach in the educational unit studied. Highlighting among the results obtained, it is important that teachers apply efficient strategies that promote knowledge about healthy eating in children, and favorable for their development. This situation is understood by the teachers of the Educational Unit "Azuay #13" of the Portoviejo canton who are the subject of study in the investigation, for which they develop recreational activities within the classroom to strengthen the knowledge of children about healthy foods. The teachers of the Educational Unit "Azuay #13" of the Portoviejo canton, to promote good eating habits in children, apply the use of a playful strategy to strengthen knowledge about healthy foods and beverages, in the same way they implement activities that contain songs and stories as well as family talks so that the food at home for the child is also healthy.

Keywords: Habit, feeding, children, activities, pedagogy.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los seres humanos, ejercer buenos hábitos alimenticios en los niños es un tema de interés para la sociedad, ya que los alimentos saludables nutren la vida del niño en cada una de sus etapas de desarrollo (García, 2019). En este sentido, es importante educar a los niños en virtud de que estos puedan reconocer cuales son las bebidas y alimentos que nutren y benefician su organismo, y cuáles son los malos hábitos alimenticios que pueden perjudicar su salud.

Jiménez et al, (2017) afirman que: “Una alimentación correcta durante la infancia es necesaria para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, conseguir un rendimiento físico y psíquico óptimo, mantener y mejorar la salud” (p. 4). De este modo, conocer los alimentos saludables que generan buenos hábitos alimenticios es un tema trascendental para la sociedad.

Ortega (2022) por su parte señala que la influencia de las unidades educativas cuando se trata de un tema tan amplio como la alimentación es significativa, esto se debe a que las aulas son un ambiente en donde los niños aprenden mediante la pedagogía docente, los conocimientos básicos que son aplicados en su vida cotidiana, por lo que tienden a reconocer los alimentos por su nombre y clasificación. Basado en lo indicado por el autor, el rol docente es fundamental en la formación y el desarrollo de los niños desde la educación inicial, a través de las actividades pedagógicas que se aplican dentro de las instituciones educativas con el fin de facilitar la formación y fomentar hábitos alimenticios saludables.

En la unidad educativa “Azúy #13” del cantón Portoviejo, se tiene en claro que educar sobre una alimentación saludable desde la infancia es un factor fundamental en el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas, sin embargo, no existe la certeza de que las actividades pedagógicas aplicadas por los docentes sean efectivas para fomentar hábitos alimenticios saludables prevengan algún daño a la salud por el tipo de alimentación que tienen los infantes, es por ello que el presente estudio de investigación plantea la siguiente interrogante como problema científico: ¿Cómo fomentar los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes del subnivel II de educación inicial de la Unidad Educativa “Azúy #13” del cantón Portoviejo?

MATERIALES Y MÉTODOS

Con el desarrollo de la investigación, se analizaron las actividades pedagógicas implementadas para fomentar los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes del subnivel II de educación inicial de la unidad Educativa Azuay #13 del cantón Portoviejo, de modo que el estudio se encontró enmarcado en una metodología de enfoque cuantitativo en la cual se aplicó el método descriptivo y el nivel analítico.

Para Arias (2020), la investigación descriptiva se basa en el análisis de una población con la finalidad de estudiar sus comportamientos. Por otro lado, el nivel analítico consiste en el estudio de las definiciones relacionadas con el tema, para analizar sus elementos detalladamente y poderlas comprender con mayor profundidad (Lamus, et al. 2022). Basado en lo indicado por los autores, a través del análisis descriptivo se pudo responder a la interrogante planteada como problema en el estudio de investigación.

Esta respuesta se obtuvo a través de la aplicación de las técnicas e instrumentos empleados en el desarrollo del estudio, entre los cuales se destacan la encuesta formulada y aplicada a través de la plataforma de Google Form, la observación, y la revisión bibliográfica o revisión de trabajos previos en relación a las variables presentes en el estudio.

Bajo el nivel analítico se estudian los resultados obtenidos para cumplir con el objetivo planteado, que es analizar las actividades pedagógicas que ayudan a fomentar los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes del subnivel II de educación inicial de la unidad Educativa Azuay #13 del cantón Portoviejo.

La población que conformó el estudio la integraron los 03 docentes de educación inicial del Subnivel II de la Unidad Educativa Azuay #13 del cantón Portoviejo. La muestra es un sub grupo o sub conjunto dentro de la población, sin embargo a ser una población pequeña se le aplicó los instrumentos a la totalidad de docentes que son sujetos de estudio.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la revisión documental obtenida en el desarrollo del estudio, en el cual se hace referencia a las actividades pedagógicas que ayudan a fomentar un buen hábito alimenticio, como fundamento para la operacionalización de las variables de estudio: actividades pedagógicas y hábitos alimenticios saludables.

Tabla N°01: *Revisión documental.*

Autor	Descripción	Perspectiva del investigador
Díaz, y Echeverría (2020)	La implementación de herramientas pedagógicas en la enseñanza de los hábitos alimenticios en los niños y niñas de la primera infancia es de gran importancia, ya que con su aplicación se direcciona a los niños hacia un desarrollo integral es decir físico, biológico y cognitivo, lo que favorece en la adquisición de los conocimientos.	Basado en ello, es importante que los docentes apliquen estrategias eficientes que promuevan en los niños un conocimiento sobre la alimentación saludable, y favorable para su desarrollo.
Delgado et al (2015)	Los hábitos de alimentación son modelos de consumo de alimentos que se van adaptando al cuerpo gradualmente. La mejora de estos hábitos se desarrolla en las edades más tempranas, por eso es de suma importancia que desde la primera infancia se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que favorecen un buen estado saludable.	En este sentido, adquirir buenos hábitos saludables desde temprana edad es importante para promover una vida sana.
Moreno et al (2017)	Los buenos hábitos son aquellos que encaminan la existencia personal a la consecución de objetivos que mejoran la calidad de vida y deben determinarse en función de la satisfacción que generen a quien los posea.	Los buenos hábitos son los que mejoran la calidad de vida, por lo cual, un buen hábito alimenticio significa comer saludable para satisfacer necesidades que mejoren la calidad de vida.

Organización Mundial de la Salud, (2016)	Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida favorecen el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo de los niños.	Es por ello, que enseñar la alimentación saludable a temprana edad promoverá un estilo de vida sano, a través del consumo de alimentos y bebidas que favorecen el desarrollo de los niños.
UNICEF (2003)	“Los niños alimentados de manera adecuada aprenden mejor. Durante la etapa escolar, el niño que no se alimenta bien, además de padecer con mayor frecuencia distintas enfermedades, puede tener dificultades de aprendizaje” (p.12)	Basado en ello, la escuela juega un papel trascendental en la formación de los conocimientos de los niños sobre una alimentación adecuada.
Zuleta (2016)	Es determinante educar al niño en cuanto a la importancia de la alimentación, su etapa de desarrollo le permite ser crítico y autónomo en cuanto a elegir que quiere comer y cuando hacerlo. Es labor entonces del docente y el hogar familiar del niño, influir sobre la adquisición y mejora de los hábitos saludables	Los docentes poseen una gran responsabilidad en la enseñanza a los niños sobre comer saludable, y sobre los alimentos que son importantes para el cuidado de la salud y el crecimiento sano.
Breastcancer (2018)	Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. La buena alimentación es una forma excelente de ayudar al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable	En este sentido, enseñar a los niños a ingerir alimentos y bebidas saludables, es importante para que estos puedan llevar una vida sana, a través de una buena alimentación.

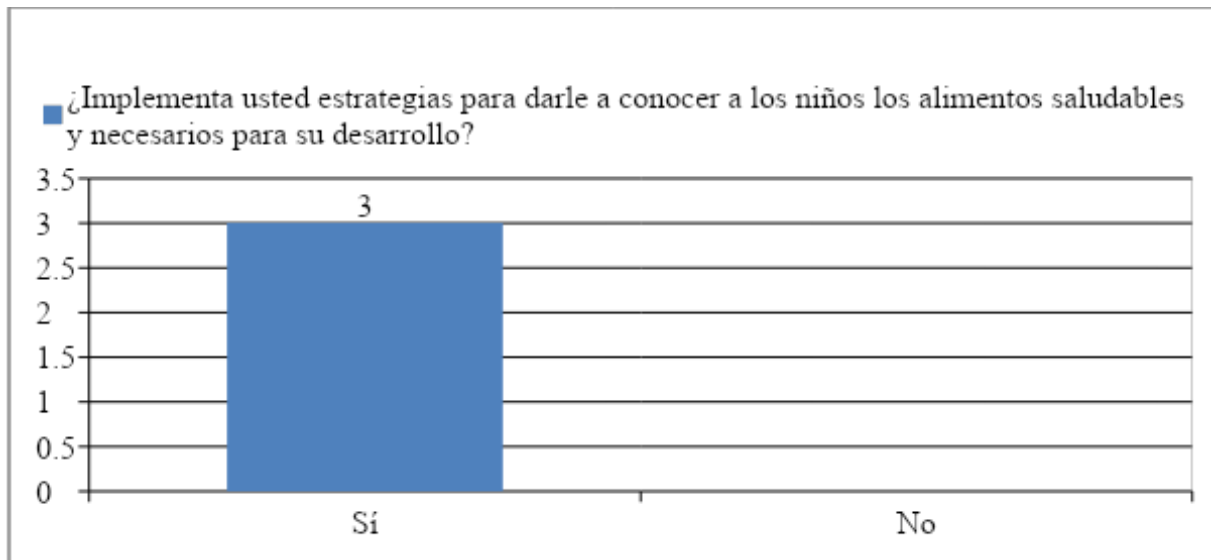
Elaborado por: Investigador (2022).

A continuación, se exponen los resultados obtenidos de la aplicación de las encuestas:

Tabla 02. *Presentación de los alimentos a los niños*

Pregunta	Si	No
¿Implementa usted estrategias para darle a conocer a los niños los alimentos saludables y necesarios para su desarrollo?	3	0

Gráfico 01. *Presentación de los alimentos a los niños*

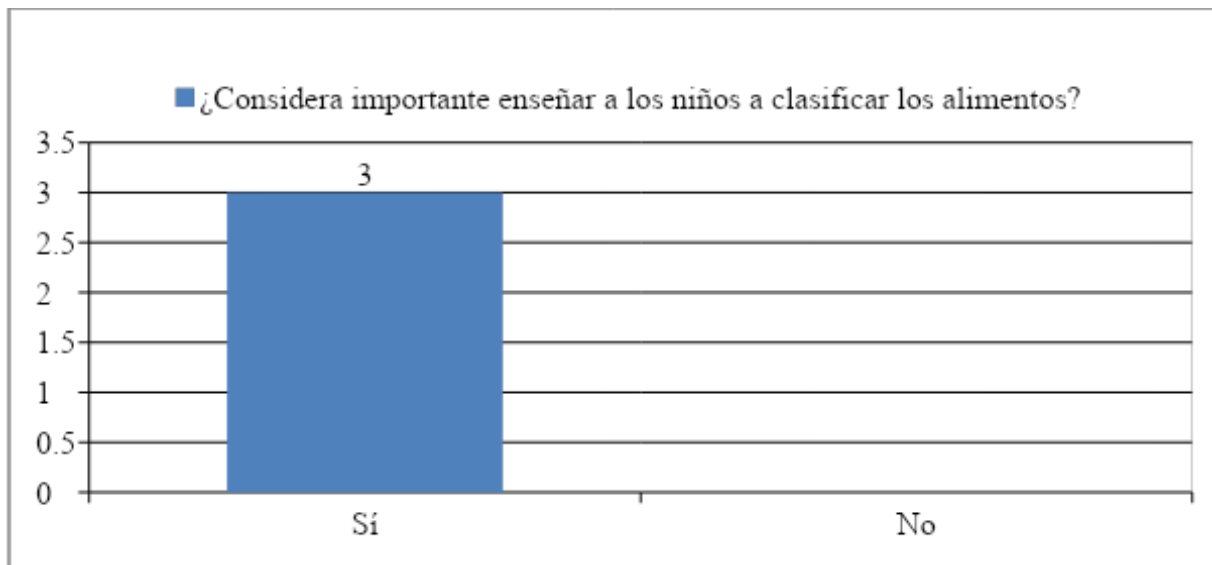


Según lo descrito en el gráfico anterior, se entiende que para los docentes es importante que los niños reconozcan los alimentos que son saludables para su desarrollo, por eso implementan estrategias para presentarle estos alimentos a los niños.

Tabla 03. *Clasificación de los alimentos*

Pregunta	Si	No
¿Considera importante enseñar a los niños a clasificar los alimentos?	3	0

Gráfico 02. *Clasificación de los alimentos*

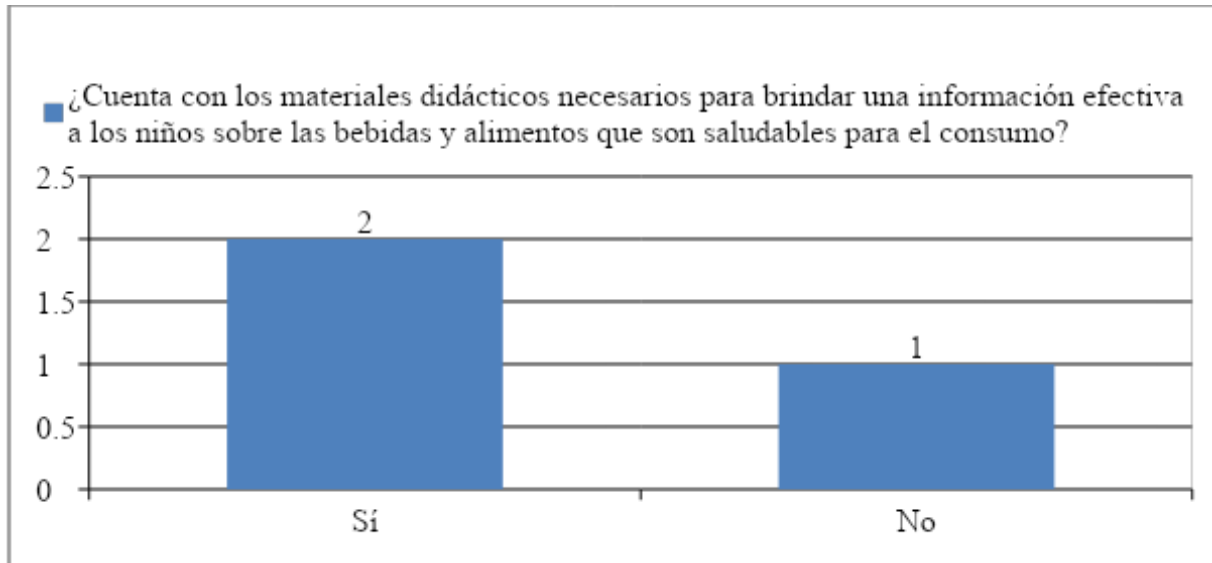


Aprender a clasificar los alimentos es importante para reconocer entre ellos cuáles son los saludables y necesarios para el desarrollo de los niños, es por ello que los docentes consideran importante enseñar a los niños a clasificar los alimentos.

Tabla 04. *Materiales didácticos para enseñar sobre la alimentación*

Pregunta	Si	No
¿Cuenta con los materiales didácticos necesarios para brindar una información efectiva a los niños sobre las bebidas y alimentos que son saludables para el consumo?	3	0

Gráfico 03. *Materiales didácticos para enseñar sobre la alimentación*

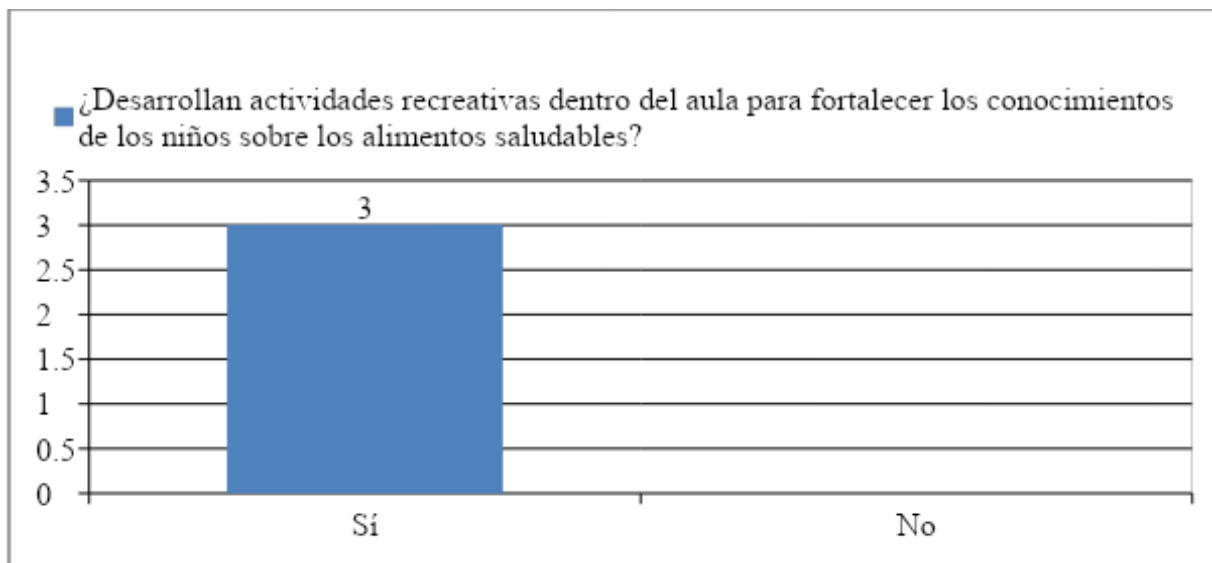


No todos los docentes cuentan con los materiales didácticos necesarios para brindar una información efectiva a los niños sobre las bebidas y alimentos que son saludables para el consumo, sobre este punto es importante resaltar que los recursos didácticos son importantes para el desarrollo de la pedagogía docente, y la adquisición de conocimiento de los infantes.

Tabla 05. *La escuela y la familia en la alimentación del niño*

Pregunta	Si	No
¿Maneja una comunicación efectiva con los padres o representantes de los niños, para incentivarlos a brindar una buena alimentación en los estudiantes?	3	0

Gráfico 04. *La escuela en la alimentación del niño*

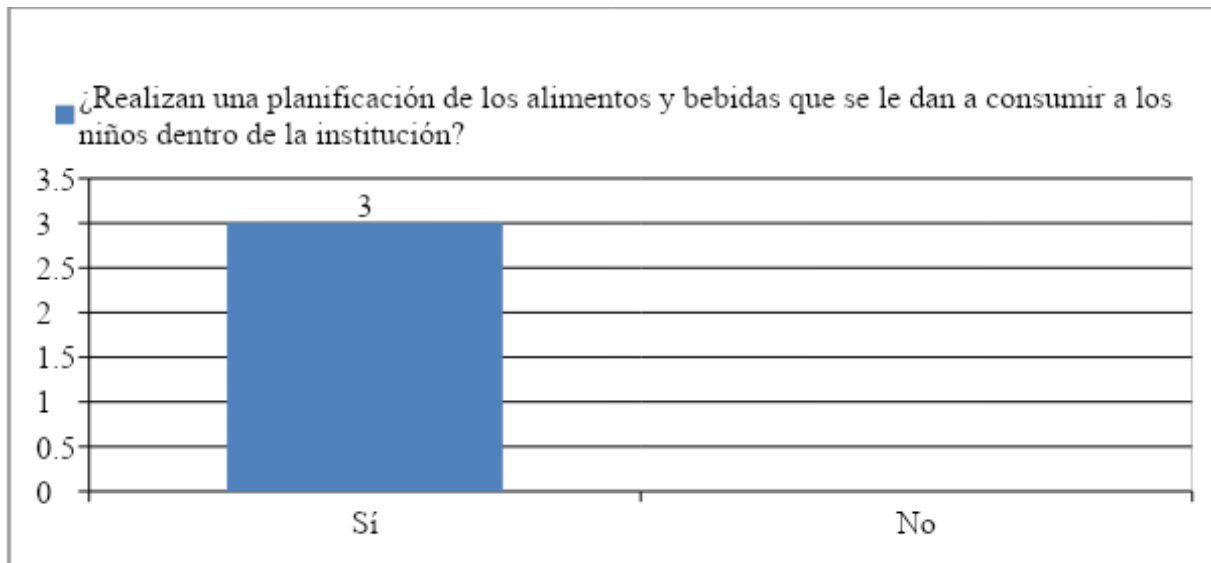


Las actividades recreativas son estrategias que impulsan los docentes en la unidad educativa que es sujeto de estudio en la presente investigación para fortalecer los conocimientos de los niños sobre los alimentos saludables, en virtud de promover un buen hábito alimenticio en ellos.

Tabla 06. *Planificación alimentaría*

Pregunta	Si	No
¿Realizan una planificación de los alimentos y bebidas que se le dan a consumir a los niños dentro de la institución?	3	0

Gráfico 05. *Planificación alimentaría*

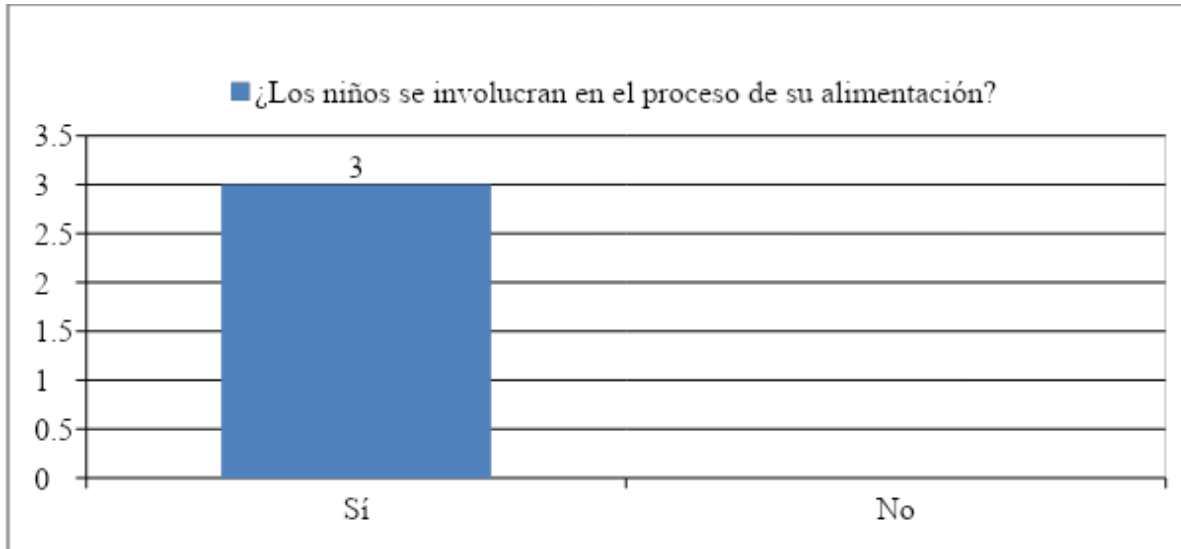


Los alimentos y las bebidas que los niños consumen en la institución, son previamente planificados con el fin de controlar una alimentación sana y saludable en ellos, que contribuya a su desarrollo.

Tabla 07. *Interés de los niños en alimentarse saludable*

Pregunta	Si	No
¿Los niños se involucran en el proceso de su alimentación?	3	0

Gráfico 06. *Interés de los niños en alimentarse saludable*

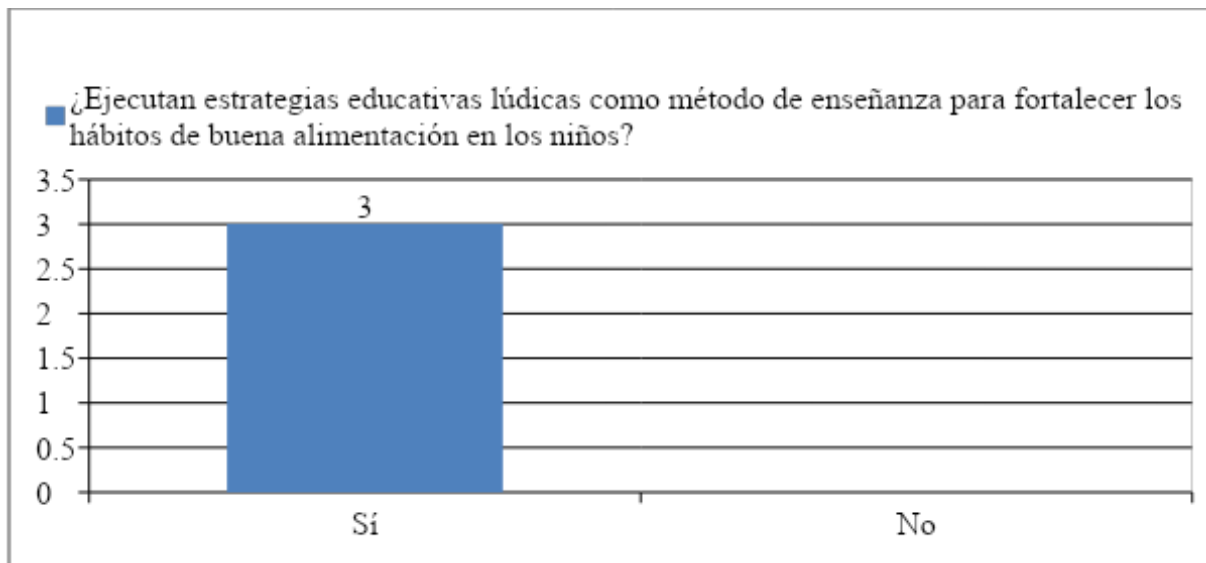


Los docentes involucran a los niños en su propia alimentación con el objeto de que los niños puedan aprender sobre los alimentos y sentir interés propio por comer saludable.

Tabla 08. *Uso de actividades lúdicas para la alimentación*

Pregunta	Si	No
¿Ejecutan estrategias educativas lúdicas como método de enseñanza para fortalecer los hábitos de buena alimentación en los niños?	3	0

Gráfico 07. *Uso de actividades lúdicas para la alimentación*

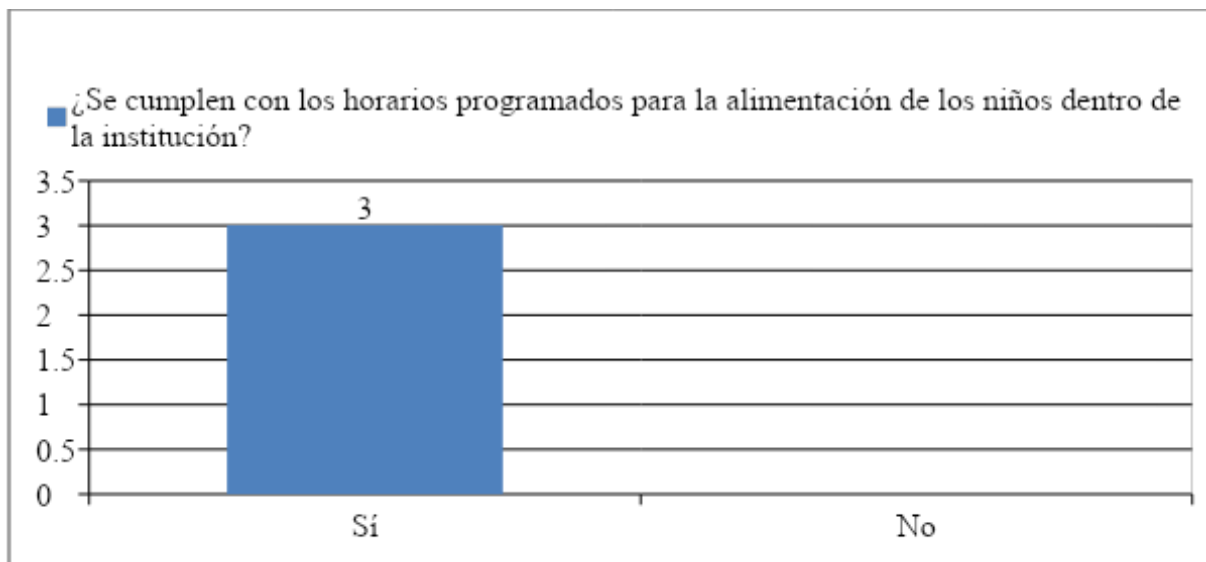


Las actividades lúdicas también se aplican de forma estratégica por los docentes de la unidad educativa que es sujeto de estudio en la presente investigación, para fortalecer los conocimientos sobre la alimentación en los estudiantes

Tabla 09. Alimentación en correcto horario

Pregunta	Si	No
¿Se cumplen con los horarios programados para la alimentación de los niños dentro de la institución?	3	0

Gráfico 08. Alimentación en correcto horario



Cumplir a cabalidad con el horario en la alimentación de los niños es importante para generar un buen hábito alimenticio, es por ello que resulta significativo en la institución educativa estudiada que se cumplen con los horarios programados para la alimentación de los estudiantes.

Tabla 10. *Actividades pedagógicas para fomentar los hábitos de una buena alimentación en los niños*

Pregunta: ¿Qué actividades pedagógicas considera usted más efectivas para fomentar los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes?		
Docente 1	Docente 2	Docente 3
Considero que una actividad favorable e importante es la utilización de canciones y cuentos que ayuden a fomentar los hábitos para una buena alimentación en los niños.	Charlas dirigidas a los padres de familia para que envíen alimentos nutritivos a los estudiantes.	Retroalimentación permanente con los alimentos nutritivos saludables de forma real, para que ellos mismos descubran los alimentos del consumo humano

DISCUSIÓN

Las actividades pedagógicas son acciones fundamentales para fomentar los hábitos de una buena alimentación en los niños, es por ello, que los docentes aplican el uso de canciones, la comunicación familiar, y la retroalimentación como procedimientos efectivos con la finalidad de lograr el desarrollo de los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes.

Sobre los resultados obtenidos en el desarrollo del estudio, es necesario destacar que es importante que los docentes apliquen estrategias eficientes que promuevan en los niños un conocimiento sobre la alimentación saludable, y favorable para su desarrollo. Esta situación la comprenden los docentes de la Unidad Educativa “Azuay #13” del cantón Portoviejo que son sujeto de estudio en la investigación, por lo cual desarrollan actividades recreativas dentro del aula para fortalecer los conocimientos de los niños sobre los alimentos saludables, todo esto coincide con el estudio desarrollado por Díaz, y Echeverría (2013), quien consigue importante el uso de herramientas pedagógicas para fortalecer la enseñanza de los hábitos alimenticios de los niños y niñas que se educan en la educación inicial.

Dentro de las estrategias implementadas los docentes de la Unidad Educativa “Azuay #13” del cantón Portoviejo para promover los buenos hábitos alimenticios en los niños, se encuentran el uso de las actividades pedagógicas con carácter lúdico como los son:

- Los juegos de memoria, en la cual los niños deben encontrar las dos imágenes de frutas o verduras que coincidan.

- Adivina la fruta con los sentidos, en esta actividad los niños deben probar oler y palpar una fruta y adivinar que fruta es; y
- A mercar, la cual es una actividad en la que los niños deben escoger alimentos saludables para su mercado con el uso de alimentos de juguetes y materiales didácticos.

Todo esto se ejecuta para fortalecer los conocimientos sobre los alimentos y las bebidas saludables. Del mismo modo, implementan el uso de canciones como “Frutas y Verduras” o “El baile de la Ensalada” y cuentos entre ellos “Todos a comer”, así como también las charlas familiares para que la alimentación en el hogar para el niño también sea sana. Esto coincide con lo descrito por Carranza (2020), quien señala que la alimentación influye en el desarrollo del aprendizaje de los niños, es por ello que se deben ejecutar las estrategias necesarias para tanto en la escuela como el hogar, promover un estilo de vida saludable en los niños mediante su alimentación y a través de actividades pedagógicas de carácter lúdico.

CONCLUSIONES

El consumo de alimentos y bebidas son necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños, es por ello que se debe enseñar desde las primeras edades a través de los programas y currículo de la Educación Inicial a comer sano para adquirir un buen hábito alimenticio, que contribuya a un desarrollo integral y saludable.

Esta situación, está identificada en la Unidad Educativa “Azuay #13” del cantón Portoviejo, por lo cual, los docentes de este subnivel, trabajan de la mano con los representantes o padres de familias para educar a los niños a comer sano.

Los buenos hábitos alimenticios en los estudiantes del subnivel II de educación inicial de la Unidad Educativa “Azuay #13” del cantón Portoviejo, se pueden fomentar con la aplicación de actividades lúdicas, el arte, el canto, los cuentos, pictogramas, y otras actividades dinámicas que utilizan los docentes para enseñar a los niños a identificar, clasificar e ingerir los alimentos saludables que promueven un crecimiento sano para su cuerpo. Del mismo modo, se emplean charlas familiares para promover la buena alimentación trabajando de la mano la escuela y el hogar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, E. (2020). Investigación descriptiva. Pagina Web Economipedia.
<https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
- Breastcancer. (2018). Página Web Breastcancer.org,
https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- Carranza, D. (2020). " ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA EL PROGRAMA 5 AL DÍA EN LOS C.D.I.". Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31623/1/CARRANZA%20FREIRE%20DIANA%20MAIRA%20%28SELLO%29.pdf>
- Delgado, M. Vaca, F. Galvis, R. (2015). Propuesta didáctica para incentivar hábitos de vida saludable en los niños de transición del colegio Nydia Quintero De Turbay sede B jornada mañana, a partir del trabajo colaborativo con profesores. Universidad Libre, Bogotá Colombia.
<https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/8312/PROYECTO%20DE%20HABITOS%20SALUDABLES%20EN%20NI%C3%91OS%20DE%20TRANSICION%20COLEGIO%20NYDIA%20QUINTERO%20DE%20TURBAY%20A%C3%91O%202015.pdf?sequence=1>
- Díaz, A. Echeverría, Y. (2020). Implementación de herramientas pedagógicas para favorecer la enseñanza de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la primera infancia de la Institución Educativa Distrital Rodrigo de Bastidas, sede 17 de diciembre de Municipio de Santa Marta. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/38071/avdiazmo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, D. (2019). Pedagogía de la educación alimentaria y nutricional para mejorar los estilos de vida saludables en los niños y niñas del hogar infantil Marcelino Pan y Vino. Universidad de Tolima, Colombia.
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3299/1/T%200829%20373%20CD7696.pdf>
- Jiménez, A., Martínez, R., Velasco, M., & Ruiz, J. (2017). De lactante a niño. Alimentación en diferentes etapas. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 3-7.
- Lamus T, Lamus R, Moreira J, Chere B, Mera C, Quiñonez G. (2022) Principios fundamentales para la iniciación de la investigación científica. Casa Editora del Polo. Manta, Manabí, Ecuador. ISBN: 978-9942-816-86-3.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Nutrición. <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Ortega, E. (2022). La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI. Ecuador. <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8867/1/MUTC-001187.pdf>

UNICEF (2003). Educación para la vida: de la escuela a la casa. Coordinación editorial: área de comunicación.
https://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_educparalavida.pdf

Zuleta, D. (2016). Hábitos Alimenticios Saludables en Niños y Niñas de Tres a Cinco Años de Edad en el Hogar Infantil Cri- Cri. Universidad Uniminuto.
<https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/6119/1/16-SISTEMATIZACI%C3%92N-Deisy%20Liliana%20Zuleta%20Agudelo.pdf>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior, tesis, proyecto, etc.