



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL TRABAJO

**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO
DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL EN EL CANTÓN LA
LIBERTAD.**

AUTOR (A)

Rivera Flores Brígida Carolina

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INICIAL**

TUTOR (A)

Lic. Mónica Valencia Bolaños, Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Firmado electrónicamente por:
**FABIAN DAVID
DOMINGUEZ
PIZARRO**

**Lic. Fabián Domínguez Pizarro, Mgtr.
COORDINADOR DEL**



Firmado electrónicamente por:
**MONICA ELIZABETH
VALENCIA BOLAÑOS**

**Lic. Mónica Valencia Bolaños, Ph.D.
TUTORA PROGRAMA**

**WILSON
ALEXANDER
ZAMBRANO
VELEZ**

Firmado digitalmente
por WILSON
ALEXANDER
ZAMBRANO VELEZ
Fecha: 2024.05.30
15:18:43 -05'00'

**Psic. Wilson Zambrano Vélez, Mgtr.
ESPECIALISTA**



Firmado electrónicamente por:
**XIMENA MADELAINE
BARRETO RAMIREZ**

**Lic. Ximena Barreto Ramírez, Mgtr.
ESPECIALISTA**



Firmado electrónicamente por:
**MARIA MARGARITA
RIVERA GONZALEZ**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por RIVERA FLORES BRÍGIDA CAROLINA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Inicial.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**MONICA ELIZABETH
VALENCIA BOLAÑOS**

Lic. Mónica Valencia Bolaños, Ph.D.

C.I. 1709278194

TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, BRÍGIDA CAROLINA RIVERA FLORES

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **La alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de educación inicial en el cantón La Libertad**, previo a la obtención del título en Magíster en Educación Inicial, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024



Firmado oficialmente por:
**BRIGIDA CAROLINA
RIVERA FLORES**

BRÍGIDA CAROLINA RIVERA FLORES
C.I. 0924543028
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, BRÍGIDA CAROLINA RIVERA FLORES

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024



BRÍGIDA CAROLINA RIVERA FLORES
C.I. 0924543028
AUTOR (A)



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUTO DE POSTGRADO

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **La alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de educación inicial en el cantón La Libertad**, presentado por el estudiante, BRÍGIDA CAROLINA RIVERA FLORES fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 6%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL

Esta investigación tiene como objetivo dar a conocer LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL EN EL CANTÓN LA LIBERTAD, 2024, se exploró cómo la alimentación saludable influye en el desarrollo cognitivo de los estudiantes del nivel inicial. Se utilizó la línea de investigación cultura y sociedad con énfasis en el cuidado y salud integral, obteniendo información de diversas fuentes, como libros, artículos científicos, biblioteca virtual y sitios web para respaldar los objetivos planteados. En un enfoque mixto se analizó el contexto y se identifican las necesidades específicas de los estudiantes en cuanto a alimentación y desarrollo cognitivo. Este análisis es crucial llevar a cabo campaña de capacitación y sensibilización sobre la importancia de las loncheras escolares nutritivas y elaboración de menús saludables. Estas acciones se dirigen a educar a padres y miembros de la comunidad educativa para mejorar los hábitos alimenticios, lo que podría afectar positivamente el rendimiento académico y el bienestar de los niños.

<p>6%</p> <p>Textos sospechosos</p>		<p>6% Similitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1% similitudes entre comillas 1% entre las fuentes mencionadas <p>0% Idiomas no reconocidos</p>
--	---	--



Firmado electrónicamente por:
MONICA ELIZABETH VALENCIA BOLAÑOS

Lic. Mónica Valencia Bolaños, Ph.D.
 C.I. 1709278194
TUTOR (A)

AGRADECIMIENTO

Con todo cariño agradezco a Dios por permitir disfrutar de lo más importante que tengo mis hijos y mi mamá, que siempre han sido ese pilar fundamental y esa motivación para superarme, apoyarme en cada decisión y proyecto que emprendo.

Al Instituto de Posgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena quien me abrió las puertas para seguir formándome como profesional, del mismo modo agradezco a todos mis profesores y coordinadores que a lo largo de mi carrera de maestría, brindaron sus conocimientos, guía y apoyo.

Brígida Carolina Rivera Flores

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar a este punto y darme salud para lograr mis objetivos y alcanzar mis metas, también por su infinita bondad y amor.

A mis amados hijos, quienes, con su amor y calidez en cada abrazo, han sido mi principal motivación para cumplir todas mis metas.

A mi querida mamá gracias por tu amor incondicional y por ser mi pilar fundamental, tus enseñanzas sobre la importancia de la superación personal y profesional.

Este logro es para ustedes con todo mi cariño y agradecimiento.

Brígida Carolina Rivera Flores

ÍNDICE GENERAL

TÍTULO DEL TRABAJO	I
TRIBUNAL DE GRADO	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN.....	12
DESARROLLO.....	13
DESCRIPCIÓN DE UNA SITUACIÓN PROBLÉMICA	17
PROPUESTA	18
CONCLUSIÓN.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo dar a conocer LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL EN EL CANTÓN LA LIBERTAD, se exploró cómo la alimentación saludable influye en el desarrollo cognitivo de los estudiantes del nivel inicial. Se utilizó la línea de investigación cultura y sociedad con énfasis en el cuidado y salud integral, obteniendo información de diversas fuentes, como libros, artículos científicos, biblioteca virtual y sitios web para respaldar los objetivos planteados. En un enfoque mixto se analizó el contexto y se identifican las necesidades específicas de los estudiantes en cuanto a alimentación y desarrollo cognitivo. Este análisis es crucial llevar a cabo campaña de capacitación y sensibilización sobre la importancia de las loncheras escolares nutritivas y elaboración de menús saludables. Estas acciones se dirigen a educar a padres y miembros de la comunidad educativa para mejorar los hábitos alimenticios, lo que podría afectar positivamente el rendimiento académico y el bienestar de los niños.

Palabras claves: alimentación saludable, desarrollo cognitivo, nivel inicial.

ABSTRACT

The objective of this research is to provide information about HEALTHY FOOD IN THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF THE STUDENTS OF THE INITIAL LEVEL IN THE CANTON LA LIBERTAD, we explored how healthy food influences the cognitive development of the students of the initial level. The research line culture and society with emphasis on integral care and health was used, obtaining information from various sources, such as books, scientific articles, virtual library and websites to support the objectives set. In a mixed approach, the context was analyzed and the specific needs of students in terms of nutrition and cognitive development were identified. This analysis is crucial to carry out training and awareness campaigns on the importance of nutritious school lunch boxes and healthy menus. These actions are aimed at educating parents and members of the educational community to improve eating habits, which could positively affect the academic performance and well-being of children.

Keywords: 3 healthy eating, cognitive development, initial level.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL EN EL CANTÓN LA LIBERTAD, 2024

INTRODUCCIÓN

En el cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Ecuador, se realiza la presente investigación, la cual aborda el grado de incidencia que tiene la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de niños del nivel inicial, esta se sitúa dentro de la **línea de investigación: “Cultura y Sociedad”** y **sub línea de investigación: “Cuidado y salud integral”**. Al abordar el tema de alimentación saludable como una estrategia pedagógica para mejorar las condiciones de salud y alimentación para un óptimo desarrollo físico e intelectual de los estudiantes antes mencionados.

Según la (Constitución de la República del Ecuador, 2018) en su Art. 46 se establece que el estado adoptará medidas que aseguren a la atención integral de los niñas, niños y adolescentes, incluyendo la atención a menores de seis años para garantizar su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección de sus derechos. De tal manera, se evidencia la importancia de la nutrición, alimentación y educación en el desarrollo integral de los niños. Sin embargo, persiste la falta de conocimiento sobre la relación entre alimentación y desarrollo cognitivo, lo que genera preocupación por los posibles impactos negativos en el futuro de los infantes.

De la misma manera, (Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición, 2018-2025), el establece el objetivo 1 que: “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas: Combatir la malnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles del gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria.” (p. 44). Estableciendo de tal manera, que la educación sea eje primordial para mejorar la alimentación saludable y más aún aprovechar los primeros años de aprendizaje y desarrollo que apliquen en su vida cotidiana.

El desarrollo de esta investigación se centra en la relación crucial entre la alimentación

saludable y el desarrollo cognitivo en los niños. La falta de conocimiento sobre el impacto de la nutrición en el cerebro infantil impulsa esta exploración, por ende, es fundamental fomentar estilos de vida saludables y mejorar hábitos alimenticios, ya que este promueve el crecimiento físico y cognitivo del infante, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial. Este tema es de importancia global y requiere un enfoque integral que involucre a toda una sociedad para construir un futuro más saludable y próspero para las nuevas generaciones.

De acuerdo con (Abadeano Sanipatin y otros, 2019), manifiesta que, durante la etapa preescolar, la alimentación juega un papel importante en el equilibrio físico y mental del niño, siendo determinante social significativo. Esta etapa es fundamental, ya que en ella se establecen los hábitos alimenticios que influirán en el estado nutricional del niño. Durante este período, los padres desempeñan un papel esencial al dado que son los encargados de proveer y educar a sus hijos. Las edades comprendidas entre 3 a 5 años marcan el desarrollo cognitivo; ya que, desde ese momento, el niño se encamina hacia su dominio y crea las bases del pensamiento lógico. Es de vital importancia entender que la alimentación, la salud y la educación son un trípode fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que estos factores permiten a los niños adaptarse de manera más óptima a los nuevos desafíos del entorno educativo.

En este contexto la aplicación de campañas de capacitación sobre alimentación saludable emerge como una valiosa herramienta educativa, poderosa y de alcance amplio, dirigido tanto a niños como a toda la comunidad educativa. Estas iniciativas, que promueven hábitos alimenticios adecuados, garantizan una nutrición óptima que no solo impulsa el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico, sino que también contribuya al bienestar general de los infantes.

DESARROLLO

La infancia es una etapa fundamental en la vida del ser humano, un período crucial donde se sientan las bases para el desarrollo integral, tanto físico como cognitivo, pero también socioemocional. En los primeros años de vida se construyen las herramientas esenciales para conocer el mundo social y emocional aprendiendo a identificar, comprender y expresar sus propias emociones. De acuerdo con (Gil Barragán, 2018), conocer las etapas del desarrollo del niño durante la primera infancia les permitirá a los padres entender las necesidades, los aprendizajes y las respuestas de los hijos durante esta importante etapa de ciclo de vital.

En Ecuador, el sistema educativo tiene la responsabilidad de promover la alimentación saludable entre los niños, por ende, los educadores tienen la responsabilidad de impartir educación nutricional, además, brindar información sobre los hábitos alimenticios saludables y promover la adopción de una dieta equilibrada. El sistema educativo tradicional es limitado porque en los primeros años de vida el infante se desarrolla aceleradamente, lo que permite tomar gran importancia en el estudio que permita ayudar a los docentes y padres en el proceso de los niños.

A partir de lo descrito anteriormente surge la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera influye la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los niños de nivel inicial en el cantón La Libertad?

El papel de las escuelas en la promoción de hábitos alimentarios saludables

Las escuelas son entornos con un alto potencial para generar cambios a largo plazo. Las intervenciones sobre educación alimentaria y nutricional realizadas en las escuelas pueden promover dietas más saludables y atentas a la nutrición de los menores y promover hábitos de estilos de vida saludables desde la infancia, como espacios de desarrollo integral de niños. Por lo tanto, las escuelas “pueden desempeñar un papel fundamental en la mejora del impacto en la conducta nutricional cuando se integran en intervenciones en varios ámbitos, especialmente en el en el campo de protección social y seguridad alimentaria en la promoción de los derechos humanos,” (FAO, 2022).

De la misma forma (Freire Salazar, 2022) menciona que, es inconsistente pensar que las escuelas y los hábitos saludables no deberían estar vinculados, y que estos deberían ser únicamente responsabilidad de las familias en el hogar. Como educadores y profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de educar a los niños sobre la importancia de la salud, brindándoles instrucciones y conocimientos necesarios para la práctica de actividades saludables. Sin embargo, es importante reconocer que el entorno y el hogar son complementarios en este aspecto, y ambos deben trabajar en conjunto para promover un estilo de vida saludable entre los niños y niñas.

Los centros educativos destacan un papel fundamental como entornos propicios para promover cambios duraderos en la alimentación y nutrición de los niños. Enfatiza la importancia de estas intervenciones basadas en las escuelas para fomentar dietas saludables, conscientes de la nutrición y contribuyen al bienestar nutricional de los menores. Además,

resalta el rol crucial de las escuelas en la promoción de los derechos humanos, particularmente el derecho de la salud y la educación. Sin embargo existen diversos desafíos y barreras que dificultan la intervención en este ámbito como el recurso, apoyo, resistencia al cambio y falta de coordinación.

Hábitos alimentarios

De acuerdo con (Silva Villanueva, 2021), los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos que se adquieren a lo largo de la vida e influyen en la alimentación. En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente la familia y la escuela y los medios de comunicación. A la familia, como primer punto de contacto, ejerce influencia significativa en los hábitos alimentarios y las conductas relacionadas con la dieta de los niños. La intervención de las escuelas permite al niño desarrollar hábitos alimentarios saludables a cargo de los profesores. Así, esta combinación es crucial en la configuración de los buenos hábitos de la sociedad en su conjunto.

Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Según (Adrianzen Meca, 2019), varios factores influyen en la elección de hábitos alimentarios, lo que a su vez repercute en la calidad de vida saludable. Si bien la motivación biológica es primordial en la selección de alimentos, nuestras decisiones alimenticias no se limitan únicamente a necesidades fisiológicas o nutricionales. Otros aspectos también se desempeñan un rol importante, como los factores físicos, sociales y psicológicos. Entre ellos incluye hambre, apetito, precios de los alimentos, cultura, educación, estado de ánimo, estrés, entre otros. Estos factores colectivamente moldean nuestras preferencias alimentarias y pueden influir en nuestra salud en general.

Por lo tanto, comprender los factores que influyen en los hábitos alimenticios durante la etapa escolar es esencial para promover una dieta saludable. Aunque estos aspectos biológicos juegan un papel determinante, los factores económicos pueden limitar el consumo de alimentos nutritivos y los físicos, sociales, psicológicos pueden tener un impacto significativo en las elecciones dietéticas. Al considerar estos factores, es posible desarrollar estrategias eficaces para fomentar nuevas formas de alimentación que sean beneficiosos para los niños, lo que contribuirá a su bienestar integral y su calidad de vida a largo plazo.

Alimentación saludable

(Herrero Martín, 2018), define que la alimentación cubre las necesidades nutricionales y fisiológicas para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo. Es importante que esta alimentación sea equilibrada y se adapte a los requerimientos dietéticos y nutricionales específicos en cada etapa de su vida. Además, de mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo, una dieta balanceada es fundamental para promover la salud y evitar enfermedades. Así que una alimentación adecuada proporciona los nutrientes y la energía necesarias para mantener un estilo de vida activo y saludable, contribuyendo así al bienestar físico, mental y emocional durante toda la vida.

Según (Vargas Grajales, 2023), define que la alimentación saludable es la acción de tomar alimentos que aporten una cantidad de nutrientes necesarios para estar sanos, sentirse bien y tener energía a través de una dieta balanceada, que permita un aporte de los minerales y desarrollo. El cuerpo humano y en especial el de los niños en los primeros años de vida gastan energía en el crecimiento de sus órganos en especial en el desarrollo cerebral, por eso es importante de forma adecuada. Además de contribuir al crecimiento físico, una dieta equilibrada también beneficia el desarrollo cognitivo y emocional por lo tanto es de vital importancia promover hábitos alimenticios en el hogar y entorno educativos.

Importancia de tener una alimentación saludable

Como señala, (Mera Toalombo, 2024), manifiesta que el crecimiento y el desarrollo de los niños experimentan cambios constantes, lo que implica que sus requerimientos de energía y nutrientes varíen según su edad. En este sentido las madres deben ajustar la alimentación de sus hijos considerando sus características individuales, como su ritmo de crecimiento, desarrollo, apetito, preferencias alimentarias, estado de salud, nivel de actividad física y otros aspectos generales. No obstante, es importante recalcar que una alimentación adecuada no solo ayuda al desarrollo cognitivo, sino también influye en otros aspectos fundamentales de su bienestar, como la salud física, la capacidad de concentración y el estado de ánimo.

Investigaciones recientes muestran la importancia de una buena nutrición saludable ayuda a los infantes a crear buenos hábitos alimentarios que les permita tener una alimentación equilibrada y prevenir de muchas enfermedades. Además, es importante que los niños, niñas y adolescentes tengan un patrón de alimentación adecuado a sus necesidades energéticas y

nutricionales, por lo que, es importante fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y lácteos bajos en grasa y reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans. (Begnini Domínguez, 2023).

Desarrollo Cognitivo

En cuanto al desarrollo cognitivo, en esta etapa, (Izurieta y otros, 2023), manifiestan que es un proceso mediante el cual los niños organizan mentalmente la información que reciben a través de sistema sensorio-perceptivos, para resolver nuevas situaciones a través de experiencias pasadas. Para que las experiencias del niño sean verdaderamente significativas, es importante que este inmerso en un ambiente familiar que le proporcione un soporte emocional sólido, caracterizado por sentimiento de confianza, amor, generosidad. Además, es fundamental contar con estabilidad económica que incluya acceso a la educación, vivienda, alimentación adecuada. Sin embargo, la pobreza es un desafío mundial con efectos negativos sobre el desarrollo y la salud infantil.

Importancia del desarrollo cognitivo

Según (Lema Ortega, 2022) la importancia del desarrollo cognitivo radica en su vinculación con la necesidad innata de conectar y formar parte de la sociedad, lo que está estrechamente relacionado con la capacidad natural de adaptarse e integrarse, aprendiendo del entorno social en el que nos desenvolvemos. Durante, los primeros años de vida del infante, la alimentación juega un papel fundamental para su desarrollo psicológico, físico e intelectual. Es crucial consumir alimentos que contribuyan al fortalecimiento del cerebro para garantizar un buen desarrollo cognitivo. Por lo tanto, abordar a todas estas áreas de manera integral es clave para fomentar el desarrollo cognitivo óptimo en la infancia.

DESCRIPCIÓN DE UNA SITUACIÓN PROBLÉMICA

En la escuela ubicada en el cantón La Libertad, en el aula de clases, se observa que un grupo de niños de 5 años enfrenta dificultades en su desarrollo cognitivo debido a una mala alimentación. Estos estudiantes muestran síntomas de fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento académico. Durante, las clases se evidencia una disminución en su capacidad para retener información, resolver problemas y participar activamente en las actividades educativas. La mala alimentación de los estudiantes se refleja en sus hábitos diarios, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos procesados, snacks con altos contenidos de azúcar y bebidas saborizadas. Se observa que muchos de ellos llegan al aula, con loncheras llenas de alimentos

pocos nutritivos o incluso sin desayunar previamente en casa, lo que genera en los estudiantes falta de energía y vitalidad durante la jornada de clases.

El nivel inicial desempeña un papel fundamental en la vida de los niños al proporcionarles un entorno seguro para desarrollarse en diversas áreas. Por lo cual, se evidencia que la alimentación afecta al desarrollo cognitivo de los estudiantes. El impacto de la mala nutrición es una preocupación importante para las organizaciones como lo indica la (UNICEF, 2019). El retraso en el crecimiento, debilitamiento del sistema inmunológico y deterioro del desarrollo cognitivo, son algunas de las consecuencias graves que pueden surgir cuando no reciben los nutrientes adecuados en su dieta. Estos efectos pueden afectar no solo a su salud física, sino a su desarrollo cognitivo y su capacidad para aprender. Sin embargo, el aumento de consumo de alimentos procesados y altos en azúcar agrava aún más este problema de salud.

Además, se evidencia la falta de conciencia sobre la importancia equilibrada entre los niños y sus familias. Los padres expresan dificultad para proporcionar comidas saludables debido a limitaciones de tiempo, recurso económico o conocimientos sobre nutrición. Donde, hay que destacar que están en una etapa de crecimiento y desarrollo, donde sus necesidades nutricionales son importantes. Durante esta fase, sus cuerpos están experimentando un rápido crecimiento físico, así como también un desarrollo cognitivo y emocional significativo.

La situación problemática afecta al rendimiento académico y al bienestar general de los estudiantes, ya que una alimentación deficiente afecta directamente a procesar información, concentrarse en las actividades escolares y participar eficazmente en el aprendizaje. Es crucial abordar esta problemática de manera integral, involucrando a la comunidad educativa y promoviendo cambios en los hábitos alimenticios para mejorar el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, una estrategia efectiva sería realizar implementar campañas que capaciten a los padres de familia en la elaboración de menús saludables, contando con el apoyo de la comunidad educativa, puede ser clave para fomentar un entorno alimentario más saludable y mejorar su rendimiento académico y bienestar general.

PROPUESTA

La investigación busca estrategias para contrarrestar esta problemática observada, para ello se realizará una campaña de capacitación dirigida a padres y la comunidad educativa, que permita enfrentar ciertas dificultades que causen un cambio positivo para mejorar el proceso nutricional y formativo del infante. Es importante que los padres auto reflexionen de los

aprendizajes y cuidado de la salud. Esta iniciativa busca mejorar los hábitos alimenticios de los niños, por ende, su desarrollo cognitivo y rendimiento académico. Por lo cual se implementa una campaña de capacitación de la cual se explica a continuación:

Objetivo 1: Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de las colaciones, representada por la lonchera escolar				
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Bienvenida	Bienvenida a padres de familia y cada una colocara su nombre en la cartulina.	Proyector Tarjetas de cartulina	5 minutos
	Charla de exposición	Fundamentos teóricos de la nutrición: -Alimentación Saludable Alimentación y Salud tengo un cuerpo y lo voy a mover	Diapositivas	25 minutos
	Dinámica Actividad práctica	Elaboración de una lonchera nutritiva por una semana por parte de los padres de familia	Alimentos plásticos, cartulina, lápices de colores	5 minutos
	Evaluación de la capacitación	Actividad de evaluación “Caritas” Preguntas y 3 opciones de respuestas	Tarjetas con caritas (triste, feliz o sin expresión).	15 minutos

Taller participativo lúdico donde los padres retroalimentan a los niños sobre lo aprendido				
	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Bienvenida de	Se empezará indicando su nombre y como apellido dirán el nombre de una fruta	Padres de familia Docentes	10 minutos
	Charla de exposición	Formar grupos de padres de familia y se entregara material informativo con el fin de socializar con los niños	Diapositivas	25 minutos
	Dinámica	El baile de la fruta	Niños y padres	5 minutos
	Actividad práctica	Elaboración de una lonchera nutritiva por los niños con material concreto.	Alimentos, Plásticos.	10 minutos
	Evaluación de la capacitación	Preparación de un menú semanal por parte de los padres de familia	Tarjetas con el menú	10 minutos

Fuente: Elaboración propia.

CONCLUSIÓN

Brindar educación y recursos a los padres para optimizar el desarrollo cognitivo de los niños a través de una adecuada alimentación es fundamental en la etapa escolar. La nutrición es fundamental en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo. Una dieta equilibrada, rica en vitamina, minerales y otros nutrientes esenciales, no solo contribuye al crecimiento físico, sino que también influye en la función cerebral y la capacidad de aprendizaje. Los padres deben ser conscientes de la importancia de proporcionar a sus hijos alimentos saludables y variados para apoyar su desarrollo integral.

En la intervención que se realizará con padres de familia, se enseñará a planificar una lonchera, menús nutritivos, leer etiquetas nutricionales y fomentar que permitan complementar las necesidades nutricionales de los niños, por ende, reponer energías gastadas durante sus actividades escolares y concentración durante las horas de estudio. También se evidenció un cambio de hábitos en los representantes al elegir alimentos saludables a sus hijos, lo que ha repercutido positivamente en el aula, ya que se evidencian niños más atentos y dinámicos en la jornada escolar, y ha disminuido notablemente la ausencia de niños por enfermedad.

Referencias bibliográficas

- Abadeano Sanipatin, C. E., Mosquera Guilcapi, M., Coello Viñán, J. E., & Coello Viñán, B. E. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo*, 13(1), 72. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/ee.004.06.09>
- Adrianzen Meca, Y. Y. (2019). Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje. *Universidad Nacional de Tumbes*, 48. <https://doi.org/https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/830/ADRIANZEN%20MECA%20YOJANY%20%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Begnini Domínguez, L. F. (2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *RECIAMUC - Saberes del Conocimiento*, 887-892. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.887-892](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.887-892)
- Constitución de la República del Ecuador. (2018). *Constitución de la República del Ecuador*. Lexis.
- FAO. (2022). *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas - Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://doi.org/https://doi.org/10.4060/cb2064es>
- Freire Salazar, S. A. (2022). Implementación de una guía educativa para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en niños de edad escolar, Parroquia Cacha. *Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba*, 80. <https://doi.org/http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/17697>
- Gil Barragán, M. C. (2018). *Primera infancia: veinte preguntas para orientar la paternidad y la maternidad*. Colección Guías Prácticas para la Familia. <https://doi.org/10.5294/978-958120461-8>
- Herrero Martín, G. (2018). *Alimentación saludables para niños geniales - consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento*. Amat sello editorial de Profit Editorial I. <https://doi.org/www.conlicencia.com;917021970/932720445>
- Izurieta, A., De Mora Coloma, J., Pérez, M., & Naranjo, P. (2023). Desarrollo cognitivo de niños/as de 4 a 5 años de la parroquia Cunchibamba - Ambato. *Grupo Editorial "ALEMA - Pentaciencias"*, 11.
- Lema Ortega, E. O. (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*, 198.
- Mera Toalombo, G. M. (2024). La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial 1 en la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba. *Universidad Nacional de Chimborazo*, 51. <https://doi.org/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12633/1/UNACHECFCEHTEINC-020-2024.pdf>
- Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición. (2018-2025). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición*. Gabriel Hidalgo-JOCA Diseño e Ilustración.
- Silva Villanueva, M. (2021). Programa de orientación alimentaria desde el Enfoque Centrado en la Persona para favorecer en niños de educación primaria el desarrollo de buenos hábitos de alimentación. *Secretaría de Educación Pública y Cultura - Centro Universitario Mar de Cortés S.C.*, 17.
- UNICEF. (2019). Niños, alimentos y nutrición-Crecer bien en un mundo de transformación. *Estado Mundial de la Infancia*, 258. <https://doi.org/data.unicef.or>
- Vargas Grajales, M. J. (2023). La alimentación saludable como base del desarrollo infantil: una estrategia pedagógica con niños de preescolar del Colegio Bilingüe José Max León. *Universidad de La Sabana*, 119.