



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DEL TRABAJO**

**LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL APRENDIZAJE EN  
NIÑOS DE 3 AÑOS.**

**AUTORA**

**LIC. MUÑOZ GONZÁLEZ HIRMA MARÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD EXAMEN COMPLEXIVO  
Previo a la obtención del grado académico en  
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INICIAL**

**TUTORA**

**Lcda. María Gabriela Marín Figuera, PhD**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2025**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
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:  
MARIA GABRIELA  
MARIN FIGUERA

---

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

---

**Lcda. María Gabriela Marín, PhD.  
TUTORA**



Firmado electrónicamente por:  
LIDIA PATRICIA  
ESTRELLA ACENCIO

---

**Lic. Lidia Patricia Estrella Acencio, PhD.  
ESPECIALISTA 1**

---

**Lic. Adriana Elizabeth Aroca Fárez, PhD.  
ESPECIALISTA 2**

---

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



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
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 Lcda. María Gabriela Marín Figuera, PhD, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Inicial.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
MARÍA GABRIELA  
MARIN FIGUERA

---

Lcda. María Gabriela Marín Figuera, PhD  
C.I. 0961896396  
**TUTORA**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Hirma María Muñoz González**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, *La Importancia de la Nutrición en el Aprendizaje en Niños de 3 años*, 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 28 días del mes de marzo del año 2025



Firmado electrónicamente por:  
**HIRMA MARIA  
MUNOZ GONZALEZ**

---

Lcda. Hirma María Muñoz González  
C.I. 0916928450  
**AUTORA**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Hirma María Muñoz González**

**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 28 días del mes de marzo del año 2025



Firmado electrónicamente por:  
**HIRMA MARIA  
MUNOZ GONZALEZ**

---

Lcda. Hirma María Muñoz González  
C.I. 0916928450  
**AUTORA**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO**

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado *La Importancia de la Nutrición en el Aprendizaje en Niños de 3 años*, presentado por el estudiante, Hirma María Muñoz González fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 5%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

 <b>INFORME DE ANÁLISIS</b> <small>magister</small>		
<b>06-03-2025 HIRMA PROYECTO</b>		<p><b>5%</b> Textos sospechosos</p> <p><b>1%</b> Similitudes          &lt; 1% similitudes entre comillas          1% entre las fuentes mencionadas</p> <p><b>3%</b> Idiomas no reconocidos</p> <p><b>5%</b> Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)</p>
Nombre del documento: 06-03-2025 HIRMA PROYECTO.docx ID del documento: eaef04c4003fcd69708ce6b43dcd7bb7d2263cd Tamaño del documento original: 399,51 kB Autores: []	Depositante: María Gabriela Marín Figuera Fecha de depósito: 6/3/2025 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 6/3/2025	Número de palabras: 6522 Número de caracteres: 44.542



Firmado electrónicamente por:  
**MARIA GABRIELA  
MARIN FIGUERA**

Lcda. María Gabriela Marín Figuera, PhD  
 C.I. 0961896396  
**TUTORA**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de primera mano a Dios, que me permitió disfrutar de lo esencial de la vida que es tener a mis hijos y esposos, que siempre son el pilar fundamental y motivacional para superarme día a día, en cada decisión y proyecto emprendido.

La Institución de Posgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la cual me permitió seguir preparándome profesionalmente, del mismo modo a todos los profesionales de la educación, tutores y personal administrativo por brindar el conocimiento, guía y apoyo requerido.

*Hirma María Muñoz González*

## **DEDICATORIA**

A Dios que me permitió llegar a este punto de mi vida brindándome salud y motivación, para lograr mis metas y objetivos personales, por su inmenso amor y bondad.

A mis queridos hijos, quienes, con su apoyo incondicional me brindaron esa motivación para cumplir mis metas.

Este logro es para ustedes les brindo con todo cariño y agradecimiento,

*Hirma María Muñoz González*

## ÍNDICE GENERAL

<b>TÍTULO DEL TRABAJO .....</b>	<b>I</b>
<b>TRIBUNAL DE GRADO .....</b>	<b>II</b>
<b>DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....</b>	<b>IV</b>
<b>AUTORIZACIÓN .....</b>	<b>V</b>
<b>CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO .....</b>	<b>VI</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>VII</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>VIII</b>
<b>ÍNDICE GENERAL .....</b>	<b>IX</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>X</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>XI</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>DESARROLLO .....</b>	<b>3</b>
Estudio del Arte.....	3
Dimensiones del aprendizaje .....	4
Estilos de aprendizaje.....	4
El aprendizaje de los niños .....	5
La importancia de la nutrición en los niños .....	5
Dimensiones de la nutrición en los niños .....	7
Consecuencias de la malnutrición en el aprendizaje.....	7
Valores Nutricionales Alimenticios.....	8
Estrategias para mejorar la nutrición infantil.....	9
Diseño de la investigación.....	10
Resultados de la Investigación .....	10
<b>SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>11</b>
<b>PROPUESTA DE SOLUCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>16</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>17</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>18</b>

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo establecer la importancia de la nutrición adecuada en niños de 3 años, permitiendo identificar y comprender los beneficios que brinda en el proceso de aprendizaje una correcta ingesta de alimentos en los estudiantes de educación inicial. Bajo el enfoque cualitativo, se implementaron los métodos teóricos, para analizar la incidencia que posee la nutrición en el aprendizaje, se obtuvo la información de distintas fuentes investigativas, brindadas de libros, bibliotecas virtuales, artículos y documentos web. La investigación se enmarcó en la línea de investigación cultural y sociedad, con enfoque de cuidado y salud integral. Finalmente, se denota que la nutrición posee una influencia directa en el desarrollo cognitivo, además de ello, queda claro que es necesario desarrollar capacitaciones hacia los padres sobre la relevancia que conlleva un buen plan alimenticio y los beneficios que brinda para el rendimiento académico y bienestar del niño.

**Palabras claves:** Nutrición, desarrollo intelectual, educación.

## **ABSTRACT**

The present investigation aims to establish the importance of adequate nutrition in 3-year-old children, allowing the identification and understanding of the benefits that a correct food intake provides in the learning process of students in initial education. Under the qualitative approach, the techniques of exploratory documentary instrument were implemented to analyze the incidence of nutrition in learning. The information was obtained from different investigative sources, provided by books, virtual libraries, articles, and web documents. The research was framed in the line of cultural and society research, with a focus on care and comprehensive health. Finally, it is noted that nutrition has a direct influence on cognitive development. In addition, it is clear that it is necessary to develop training for parents on the relevance of a good food plan and the benefits it provides for the academic performance and well-being of the child.

**Keywords:** Nutrition, intellectual development, education.

## INTRODUCCIÓN

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo cognitivo e intelectual de los niños, por tal razón la presente investigación tiene como objetivo establecer la importancia de la nutrición y su relación con el aprendizaje en niños de 3 años, siguiendo la línea de investigación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, “Cultura y Sociedad” y su sublínea “Cuidado y salud integral”, enfocándose en la incidencia que genera una adecuada ingesta de alimentos en la consolidación del aprendizaje, a través del estudio comparativo de los valores nutricionales que poseen distintos alimentos en aras de identificar cuáles son los que proporcionan óptimas condiciones para el desarrollo de las habilidades de aprendizaje en los niños.

La Constitución de la República del Ecuador, (2018) en su artículo 46, determina que “El estado ecuatoriano adoptará las medidas pertinentes que aseguren a la atención integral de los niños, niñas y adolescentes, conteniendo la atención de los menores de 6 años que permitan garantizar su nutrición, salud, educación y cuidado diario respetando, cumpliendo con sus derechos”. (pág. 11).

En este sentido, desde los lineamientos nacionales se fomenta la ingesta de alimentos altos en nutrientes que garanticen un buen estado salud y un óptimo desarrollo. No obstante, a pesar de los esfuerzos, la mala nutrición infantil se ha convertido en un paradigma preocupante en el Ecuador, tal es el caso de la Provincia de Santa Elena, según la encuesta nacional de desnutrición infantil, ENDI muestra que “Santa Elena posee el 29,8% de los niños menores a 5 años poseen una enfermedad por tener una mala alimentación” (pág.1)

Siendo importante realizar estrategias que permitan difundir información a los padres de familia de la influencia que conlleva la ingesta de alimentos altos en nutrientes en los niños. Siendo los medios ideales: capacitaciones, materiales audiovisuales, folletos, entre otros, pueden ayudar a expandir la información idónea sobre la buena alimentación y su influencia en el desarrollo cerebral. Tomando en consideración los datos se establece como eje de investigación a las unidades educativas de primero de inicial de la provincia de Santa Elena, las cuales están integradas por niños de 3 a 4 años.

La investigación se centra en relacionar una alimentación saludable con el desarrollo intelectual, cognitivo y social en los niños de 3 a 4 años. El poco conocimiento que existe en los padres o tutores de cómo la nutrición afecta al desarrollo del cerebro infantil, asociado a los problemas gastrointestinales que presentan los estudiantes a tan corta edad, impulsa la necesidad de investigar sobre dicho fenómeno; por ende, es necesario fomentar diferentes alternativas de un estilo de vida saludable, mejorando los hábitos alimenticios, promoviendo el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo, y la extracción del potencial máximo en cada actividad. La nutrición es un tema de interés global, ya que, por su enfoque integral, permitirá involucrar a toda la sociedad a construir un futuro saludable y próspero para la actual y futuras generaciones.

A través de modelos teóricos ya establecidos, se busca adquirir experiencias en el manejo, control y direccionamiento para una buena nutrición infantil. Teniendo como punto social, la contribución a futuras intervenciones estudiantiles y familiares que encuentre técnicas y metodologías para cambiar el estilo de vida y garantizar un aprendizaje óptimo a los infantes.

León, (2021) menciona en su investigación que “el aprendizaje es la función más compleja del ser humano, esta requiere un estado de alerta y concentración mental para poder recibir información, analizarla y almacenarlas en los circuitos neuronales, siendo los hábitos alimentarios el único camino para conseguirlo.” (pág. 12).

Es por ello, que la nutrición se convierte en un elemento clave para alcanzar las neurofunciones como la atención y la concentración, ya que a través de los nutrientes ingeridos el organismo absorbe las sustancias esenciales para su desarrollo.

En consecuencia, durante el proceso investigativo se detallarán las fundamentaciones sobre el aprendizaje de los niños y sus dimensiones, los estilos de aprendizaje, consecuencias de una mala nutrición en el aprendizaje, la importancia de una nutrición balanceada, dimensiones de la nutrición en los niños, valores nutricionales alimenticios y las estrategias para mejorar la nutrición infantil. Siendo estas las bases teóricas del tema a tratar, se propone la aplicación de campañas de capacitación, sobre la alimentación saludable como una valiosa herramienta educativa, que tiene un amplio alcance para la comunidad educativa.

## DESARROLLO

### Estudio del Arte

El autor Meza, (2024) en su estudio relacionado con la nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de primer año de educación general básica, destaca que la nutrición y el aprendizaje:

“mantienen una relación muy estrecha donde el individuo está condicionado al tipo de alimentación que realiza por ende su participación y motivación depende de gran manera de cómo se viene alimentando, se conoce que los estudiantes de quinto año de E.G.B. no tiene buenos hábitos alimenticios y que muchos no reciben un desayuno antes de ir a la escuela y que su lonchera corresponde a comidas rápidas o procesadas que en su mayoría contiene una gran cantidad de grasas y no son recomendables como uso cotidiano para la salud del niño” (p.59)

Se deduce que, la alimentación y el desarrollo intelectual de los niños van de la mano, por lo tanto, al ser procesos vitales para el desarrollo del hombre se debe brindar seguimiento para ejercer un correcto desarrollo, tal como lo establece el autor mencionado con anterioridad. Es importante resaltar, que una mala alimentación está cimentada en la elección incorrecta de alimentos, así como también del consumo excesivo de azúcares y grasas.

Dentro del mismo orden de ideas, Ortega, (2022) realizó un estudio sobre

“la educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial, a finalidad de la investigación era conocer el grado de conocimientos de los padres, niños, y docentes sobre el tema de la alimentación. Se evidenció mediante entrevistas y encuestas que la muestra desconocía de varios aspectos esenciales para una buena nutrición y en base a ello el investigador realizó recursos de tipos informativos para concientizar a los participantes y constantes retroalimentación para que conozcan del tema y a la vez alimenten a sus hijos de manera correcta para que no afecte en el aprendizaje de los niños.” (pág. 25)

Por consiguiente, la nutrición de los niños depende de la capacidad de conocimiento que posean los padres de familia, ya que los padres son los encargados de proveer los hábitos alimenticios adecuados para garantizar una vida saludable.

### **Dimensiones del aprendizaje**

Según (Macias, Vizcaino, Quiñonez, López Gonzalez , & Lopeza, 2024)

“definen la cognición como a habilidad de establecer relaciones, crear y transformar la realidad en base al conocimiento del individuo para esto se debe tener desarrollado el pensamiento crítico, lógico y de procesamiento de información para que surja la creatividad o ideas que ayuden a la comunidad, siendo estas prácticas esenciales para el desarrollo de la vida diaria ” (pág. 56)

La dimensión del aprendizaje se hace referencia a la parte cognitiva donde se involucra los procesos mentales como la concentración, memoria, la meta cognición, percepción, entre otros, la cognición se centra en que el niño reconozca sus límites y que busque soluciones para mejorar su rendimiento y aprendizaje, tal como se demuestra en la investigación mencionada, donde destaca la importancia del desarrollo crítico, lógico y procesamientos de datos,

### **Estilos de aprendizaje**

Los estilos de aprendizajes son concebidos como la forma predominante mediante el cual el cerebro aprende, Hernández., y Caballero, (2024) mencionan que los estilos

“hacen referencia a la forma en la cual una persona asimila y recepta la información, además es importante recalcar que existen diversos modelos de aprendizaje y cada uno se utiliza cuando sea preciso y según la conveniencia personal o la naturaleza. El modelo de Kold identifica el desarrollo de estrategias del aprendizaje personal basándose en cuatro fases: activo, reflexivo, teórico, pragmático, cada estilo influye en el aprendizaje de los estudiantes y ayuda a mejorar en el rendimiento académico, siendo fundamental para el docente identificar que estilo de aprendizaje aplicar.” (p.82)

La investigación, hace referencia al modelo de Kold, desarrollado por el psicólogo David A. Kold en 1984, donde se basa en 4 etapas: experimentación concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta, experimentación activa. Siendo estas aplicadas en áreas de la educación, teniendo como característica que cada persona posee su estilo de aprendizaje, el aprendizaje depende del entorno que rodea, el aprendizaje es cíclico, el conocimiento implica los sentidos de sentir, percibir, actuar y pensar.

### **El aprendizaje de los niños**

Para Gómez, (2024) el aprendizaje es considerado “un proceso que se desarrolla en ambientes educativos y familiares donde los niños se apropian de los conocimientos al ritmo que ellos están destinados, también se ve influenciada por el factor social tanto por compañeros y docentes” (p.34)

Mientras que, para Acosta., y Puche, (2024) el aprendizaje:

“implica más que solo la adquisición de información, sino que sea capaz de transmitir y aplicar lo aprendido en diversos contextos de tal modo se determina si el individuo aprendió, también si es capaz de reflexionar y resolver situaciones en su entorno inmediato, por lo general los docentes ayudan a comprender y adquirir habilidades básicas”. (p.114)

Las investigaciones de Gómez y Acosta, convergen en la premisa que el aprendizaje de los niños depende de el entorno en el que se rodea sea este familiar, cultural, social y educativo, así mismo el intelecto no solo depende de los elementos textuales y/o mecanismos de memoria, necesita la incorporación de sustancias esenciales al organismo para garantizar un mejor desarrollo cerebral.

### **La importancia de la nutrición en los niños**

El Instituto Europeo de Nutrición y Salud, (2018) deduce

“Una alimentación no adecuada afecta significativamente no solo el crecimiento, sino que, también está asociada a deficiencias nutricionales como la falta de vitaminas. Además, hace referencia a que un niño es un mundo y su alimentación

puede variar según sus necesidades, por lo tanto, es recomendable que los niños tengan una dieta rica en cereales, frutas y verduras.”

Asimismo, el Estado Mundial de la Infancia, (2019) menciona que:

“la malnutrición tiene tres vertientes empezando con la desnutrición que presenta retraso en el crecimiento del niño poniendo en riesgo su potencial físico e intelectual, el hambre oculta que son carencias de vitaminas y minerales esenciales, por último, está el sobrepeso o también denominado obesidad.” (p.15)

La educación y concientización son claves para promover la nutrición adecuada en la primera infancia, los programas de nutrición escolar que ofrecen comidas equilibradas y educación alimentaria, le permite a los padres y docentes estar informados sobre los beneficios que conlleva una alimentación sana y balanceada, lo que orienta las decisiones diarias que deben tomar al momento de comer.

(UNICEF, 2019) “Una correcta alimentación garantiza al niño un buen estado físico, mental y social, incluso en un estudio determina que la nutrición y el aprendizaje están asociadas debido a que si los niños no se alimentan bien pueden tener deficiencias durante su aprendizaje afectando negativamente en su desempeño, para evitar este tipo de problemas es imprescindible concientizar a los padres sobre las comidas que son ricas en hierro y proteínas con la finalidad de alcanzar un rendimiento académico aceptable y desarrollen una buena condición física.” (pág. 1)

(Agencia de Salud Publica de Cataluña, 2016) “primera infancia es una etapa donde se debe abordar el cuidado, alimentación y la educación para asegurar el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo del infante, por eso la nutrición del niño debe aportar los nutrientes necesarios para un óptimo desempeño en sus actividades.” (pág. 15)

Los autores e instituciones internacionales mencionadas a través de los estudios han corroborado que, la nutrición en la primera infancia es primordial para el crecimiento físico, los niños experimentan un rápido crecimiento en esta etapa, y una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo adecuado de huesos, músculos y

órganos. La falta de nutrientes esenciales, como el calcio y la vitamina D, puede llevar a problemas de desarrollo físico, como la osteoporosis en etapas posteriores de la vida, así mismo la ingesta abundante de alimentos procesados, pueden generar obesidad el cual crea menor rendimientos en actividades motrices y físicas, así mismo en la salud.

### **Dimensiones de la nutrición en los niños**

(Narvaez Enriquez, 2024) “la dimensión física se vincula con el crecimiento del individuo y como sus habilidades motrices mejoran a medida que avanza el tiempo y se involucran en actividades, entonces se determina que es un proceso dinámico que requiere de asistencia en todas las etapas desde la primera infancia, adolescencia y adultez para sea un individuo crítico, en este punto la dimensión física es general y en ella abarca otras dimensiones como cognitivas y sociales”. (pág. 64)

Una de las dimensiones que está involucrado con el entorno o la sociedad es precisamente la dimensión cultural y familiar donde se definen el conjunto de valores y creencias que una persona puede rescatar de su entorno tomando características como la lengua, normas, valores e identidad cultural, mientras que la dimensión familiar está basada en la composición familiar del sujeto que puede estar representada según los tipo de familia y serán aspectos determinantes para ver cómo será el tiempo de nutrición durante su primera etapa, esto incluye las relaciones interpersonales con los miembros de la familia el cual crean vinculo e interacciones que involucra la emociones.

### **Consecuencias de la malnutrición en el aprendizaje.**

Holgín., y Barros, (2022) “abordan dos aspectos interesantes relacionados con el bajo peso y la obesidad, ambos autores mencionan que “estos elementos son prevalentes en la primera etapa del niño puede tener consecuencias en el crecimiento dejando secuelas a largo plazo, también en otras habilidades como, por ejemplo; la capacidad de aprender y rendir académicamente, entonces se determina que la mala nutrición en niños afecta en el desarrollo cognitivo y físico”. (p.156)

Por otro lado, (Morales , Cabrera , Andrade, & Torres , 2020) en su investigación para detectar índices de desnutrición obtienen como:

“resultados significativos varios indicadores antropométricos, como: peso para la edad, peso para la talla, talla para la edad y el índice de masa corporal (IMC) los cuales destacan que el 8.75 % de los niños presentan cierto grado de desnutrición mientras que el 15.2 % tiene sobrepeso u obesidad, aunque los porcentajes son menores las consecuencias a este pequeño grupo pueden generar un mayor riesgo de enfermedades, déficits intelectuales y varios problemas en el desarrollo físico en su primera infancia; identificar esto a tiempo puede reducir los índices y mantener saludable a los niños(as)”. (págs. 65 -73)

En los presentes estudios se determina cuáles son las consecuencias de una mala alimentación donde se determina que un bajo peso y obesidad ocasionan un bajo rendimiento a la capacidad de aprender y reduce el rendimiento académico, incidiendo en el desarrollo cognitivo y físico, del infante. Tal como se demuestra en el estudio de Morales, Cabrera, Andrade & Torres donde dicta estadísticamente los porcentajes de sobrepeso y desnutrición en niños.

### **Valores Nutricionales Alimenticios**

El libro de (SEPEAP , 2015), dicta que:

“los niños deben basar su alimentación en base a sus necesidades energéticas, donde recomienda que los niños de 3 – 5 años necesitan 1,400 – 1700 Kcal/día, el cual permite tener una energía óptima para el desarrollo de actividad física, las proteínas deben de ser de 19 gr/día el cual cumple el papel de determinar el crecimiento corporal, grasa total de 25 - 35 gr/día, la cual influye en soporte de transportar las vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales como omega 3,6,9.” (p.48)

Los nutrientes y necesidades energéticas están basadas al grado de actividad física y mental y esta varía dependiendo de la edad y entorno que le rodea. En la niñez se generan patrones alimenticios que se llevan a lo largo de la vida, estas determinan el ritmo de crecimiento psicológico, físico y mental. Un desequilibrio entre el consumo de nutrientes

puede ocasionar un exceso de nutrientes el cual cesionario obesidad y así mismo la falta de nutrientes desnutrición.

### **Estrategias para mejorar la nutrición infantil**

Las actividades que ayudan a promover una buena nutrición en los niños, al mismo tiempo fomentan su desarrollo cognitivo y físico:

#### a) Taller de colores y sabores

Objetivo: Enseñar a los niños a identificar diferentes frutas y verduras por su color y sabor fomentando la familiarización con alimentos saludables. Desarrollo:

- Colocar varias frutas y verduras como: manzanas, zanahorias, uvas, en una mesa.
- Pedir a los niños que identifiquen los colores de cada frutas y verdura.
- Invitar a los niños a que sientan los alimentos, olerlos y finalmente probarlos

Esta actividad ayuda a los niños a reconocer diferentes alimentos saludables, promoviendo una dieta balanceada y nutritiva, así mismo, estimula el desarrollo del vocabulario y la capacidad de describir cada objeto.

#### b) Pirámide alimenticia

Objetivo: Comprender la importancia de una dieta equilibrada mediante la creación de una pirámide alimenticia interactiva. Desarrollo:

- Crear una pirámide alimenticia usando cartulina o papel. Recortar imágenes de diferentes alimentos
- Explicar a los niños cada nivel de la pirámide y lo que representa
- Pedir a los niños que clasifiquen las imágenes de alimentos y que las coloquen de acuerdo con el nivel que corresponden.

Esta actividad enseña los conceptos básicos de una dieta equilibrada, ayudando a los niños a identificar alimentos saludables y sobre todo que comprendan la importancia de su alimentación.

### **Diseño de la investigación**

El estudio se enfoca en una investigación de tipo cualitativa basada en el análisis de documentos para contrastar información fiable que determinen si el problema se encuentra presente o no, tiene un alcance descriptivo debido a que detalla el comportamiento de las variables mediante los diversos instrumentos aplicados.

Los métodos de investigación utilizados son el método teórico, el cual consiste en el conjunto de investigaciones que son analizadas a través de las distintas teorías existentes y validadas científicamente para ser comprobadas o replicadas, en el estudio el método teórico brinda sustento a las afirmaciones realizadas en su desarrollo y le da un carácter relevante dentro de la academia.

A partir de lo expuesto por Falcón., y Serpa, (2021)

“este método se pretende tener una visión más concreta de la nutrición y el aprendizaje realizando una análisis y síntesis de información en aras de esclarecer con precisión las ideas de los autores y destacar los hallazgos relevantes, también se hace énfasis en el análisis inductivo-deductivo, ya que demarca la ruta fiable a la información yendo de lo general a lo particular para entender el problema en su totalidad” (p.23)

### **Resultados de la Investigación**

Para determinar la existencia del problema se demarcan las siguientes investigaciones:

(De La Cruz Sanchez, 2015) “La Educación Alimentaria en el contexto de la educación inicial”, se concluye que el eje primordial de una buena educación depende de una eficaz educación alimentaria y nutricional, la cual debe tener un reforzamiento constante. Convirtiéndola en un componente educativo de vital importancia para la formación académica de los estudiantes. Estas orientaciones deberían ser tomadas en políticas educativas, programas de educación, proyectos

educativos, formación de docentes, creando un compromiso tanto a nivel familiar, institucional y social.” (pág. 15)

Mientras, que en la investigación de (Rivera Flores, 2024), realizada en la Unidad Educativa La Libertad, se observó el siguiente comportamiento

“Un grupo de niños de 5 años tiene dificultades en el desarrollo cognitivo por un mal plan alimenticio. Los cuales presentan fatiga, falta de concentración, poco interés de estudio, y un mal rendimiento académico. En el proceso de clases, se identifico que poseen poca capacidad de retener información, resolución de problemas. Esto se debe a que sus hábitos diarios dependen del consumo de snacks, alimentos procesados, bebidas con alto índice de azúcares, los cuales están dentro de las loncheras estudiantiles.” (pág. 17)

Comparando esta investigación se puede comprobar que el desarrollo del aprendizaje de los niños no solo depende de los elementos estudiantiles aplicados en el salón de clase, también depende del estado nutricional de los niños, por tal razón es importante la creación de planificaciones, leyes y estrategias que permitan fomentar hábitos alimenticios a todas las familias y docentes, ya que la nutrición balanceada mejora la atención de los niños, así mismo proporciona mayor dinamismo y predisposición para las jornadas estudiantiles, logrando un correcto desarrollo intelectual, cognitivo, social y una vida saludable, para el infante.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

En muchas comunidades rurales se presenta la situación de estándares de pobreza media y alta, lo que provoca que muchas familias enfrenten necesidades que afectan a los más pequeños del hogar, evidenciándose en el bajo rendimiento en los centros educativos; el poco conocimiento que existe de un buen régimen alimenticio que proporcione los abastecimientos nutricionales requeridos por los niños, la aplicación de alimentos pocos nutritivos por parte de los padres de familia, por falta de recursos económicos, así mismo el escaso valor nutricional que proporcionan las loncheras o refrigerios escolares. Por lo tanto, es imprescindible informar y educar a los padres o tutores, sobre la aplicación de una correcta alimentación.

Por esta razón, se lleva a cabo la investigación como la nutrición beneficia al desarrollo cognitivo del niño, es decir en su aprendizaje y cuáles son las consecuencias de no tener hábitos alimenticios saludables, en el estudio realizado (Ibarra, 2019),

“donde toma como muestra a los estudiantes que forman parte de la Fundación Nacional del Comercio para la Educación, que consta de 2116 estudiantes, donde el 59,1% de ellos no desayunan, y el 71,4% realizan 3 o 4 comidas los que tienen un 15% mayor rendimiento que los que no desayunan.”

En un artículo de Pediatría integral (2020) “se recomienda que los niños mantengan una dieta equilibrada en compañía y asesoramiento de los padres para que enseñen cuales son los alimentos ricos en proteínas y grasas, de esta forma van creando los buenos hábitos hasta una edad madura del niño.”

## PROPUESTA DE SOLUCIÓN

La nutrición en la primera infancia es un factor primordial en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, ya que a la edad de los 3 años el cerebro presenta un crecimiento acelerado y una dieta equilibrada es fundamental para potenciar la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje.

Por tal razón es importante brindar capacitación constan a las unidades educativas de la provincia de Santa Elena las cuales sean dirigida a los padres y tutores, la cual representan una solución efectiva para mejorar la alimentación infantil y, por ende, el aprendizaje de los niños de 3 años. A través de estrategias educativas, material práctico y seguimiento personalizado, se busca generar cambios sostenibles en la nutrición y bienestar de los niños, asegurando que cada familia cuente con las herramientas necesarias para promover hábitos alimenticios saludables en el hogar.

Esta propuesta desarrolla la implementación de un **programa de capacitación para padres de familia**, orientado a proporcionar conocimientos y herramientas prácticas sobre nutrición infantil, con el objetivo de fortalecer el desarrollo cognitivo de los niños de 3 años.

## **Plan de Trabajo**

### **SENSIBILIZACIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

#### **2. Objetivo General**

Sensibilizar a los padres y tutores sobre la importancia que posee las colaciones o lonchera escolar.

#### **3. Objetivos Específicos**

- Estudiar los valores nutricionales de los alimentos
- Demostrar los beneficios de una buena alimentación
- Cambiar el paradigma alimenticio

#### **4. Justificación**

La sensibilización sobre los hábitos alimenticios es primordial, en poblaciones vulnerables tal es el caso de los niños de 3 años, es necesario fomentar los conocimientos sobre una dieta adecuada que permitan desarrollar de manera óptima todas sus habilidades.

#### **5. Metodología**

La metodología de trabajo a utilizar es por medio de conjunto de capacitaciones y/o charlas, donde se disponga la colaboración comunitaria a través de dinámicas, que permita generar conocimientos sociales sobre hábitos alimenticios.

#### **6. Actividades**

**Actividad 1:** Bienvenida a la capacitación

**Objetivo:** Dar a conocer los puntos fundamentales de la capacitación.

**Descripción** de la actividad. Por medio de la dinámica bolsa de saber si indaga los conocimientos previos que tienen los padres acerca de una alimentación saludable y sus beneficios.

La dinámica consiste en tener una bolsa que tenga fotocopiado imágenes de alimentos saludables y no saludables, el padre de familia tiene que sacar una de estas y decir cuáles son los beneficios de esta, teniendo el apoyo del docente o encargado de la charla.

**Responsable:** Docente, padres de familia

**Actividad 2:** Preguntar a los padres de familia que alimentos dan a consumir diariamente a los niños.

**Objetivo:** Conocer el estado alimenticio de los niños.

**Descripción de la actividad.** Se realiza las preguntas a los padres de manera general, que alimentos se le da diariamente a los niños, tomando datos y representándolo en un medio visual, después de que todos hayan participado se procede a elegir los alimentos más comunes, dando explicación que efectos causan a los niños, ya sea imperatividad, cansancio, estrés, etc.

**Responsable:** Docente

**Actividad 3:** Elabora un plan alimenticio

**Objetivo:** Identificar que alimentos son los más nutritivos y que beneficio da al niño.

**Descripción de la actividad.** Utilizando la dinámica del diagnóstico de Julissa, el cual consiste en comparar como influye el alimento, en la actividad diaria de los niños.

Se pide que cree un plan alimenticio para un día, que permita al niño dar su máximo rendimiento, se procederá a analizar por sorteo 4 planes alimenticios los cuales se tendrán que explicar si están correcto o no lo están, además de que provoca dentro del organismo aquellos alimentos.

**Responsable:** Docente

**Actividad 4:** Presentación de folleto y material audiovisual

**Objetivo:** Brindar conocimientos por medios perceptibles.

**Descripción de la actividad.** Se realizará la entrega de folletos que contenga el valor nutricional de cada alimento, así mismo se proyectará material audiovisual (<https://youtu.be/jeUGs-FPJbs?si=v2wKEMRB0ZKSucJq>) el cual está dirigido a los niños donde identifica los beneficios de una buena alimentación.

**Responsable:** Padres, Docentes

#### 7. Recursos Necesarios

Esta actividad se realizará en el aula de clases, teniendo los recursos necesarios estos son:

Físicos:

- Material fotocopiado
- Folletos ilustrativos
- Pizarrón o pantalla
- Marcadores
- Valores Nutricionales de los alimentos

**Personal:**

- Docente
- Padres de familia
- Niños

## CONCLUSIONES

- La ingesta de alimentos altos en nutrientes posee una estrecha relación con el desarrollo de las funciones cerebrales, especialmente con la capacidad de atención, concentración y procesamiento de información, ya que, a través de las sustancias extraídas de los alimentos, el organismo encuentra los elementos necesarios para potenciar las capacidades de aprendizaje.
- Las acciones orientadas a mejorar la nutrición infantil son necesarias para reducir tanto la desnutrición como los excesos alimentarios, contribuyendo así a la prevención de enfermedades a lo largo de todas las etapas de desarrollo, desde la infancia hasta la adultez. Sin embargo, es imperativo reconocer que este problema persiste, especialmente en sectores marginados que enfrentan limitaciones significativas para acceder a una alimentación adecuada.
- La colaboración entre los sectores público y privado es fundamental para lograr el objetivo de una nutrición adecuada y accesible para todos los niños. Cuando estos sectores trabajan en conjunto, priorizando el bienestar y el desarrollo integral de la infancia, se pueden implementar estrategias efectivas que promuevan hábitos alimentarios saludables. La capacitación y la sensibilización a través de charlas y programas educativos en instituciones son herramientas clave para fomentar una conciencia alimenticia desde una edad temprana. De este modo, se sientan las bases para un futuro en el que todos los niños tengan la oportunidad de crecer y desarrollarse de manera óptima.

## RECOMENDACIONES

- La nutrición y el aprendizaje guardan relación porque en algunos casos influye mucho que el niño que no está recibiendo una alimentación rica en hierro y proteínas no puede desempeñarse en su totalidad en la escuela o centro donde se educa.
- Una nutrición adecuada durante la primera infancia es esencial para el desarrollo óptimo de las funciones cognitivas, la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje del niño, entonces los padres, docentes y la sociedad asumen un rol importante para que el desarrollen patrones de conducta y buenos hábitos que perduren hasta su vida adulta de esa forma no afectaría en lo físico y cognitivo del individuo.
- La investigación ha demostrado que la desnutrición o una alimentación deficiente en nutrientes esenciales puede tener efectos perjudiciales a largo plazo, no solo en el crecimiento físico del niño, sino también en las capacidades cognitivas, en estos casos la evaluación y control del estado nutricional debe medir con certeza los índices de nutrición y desnutrición de los niños (as).
- La nutrición tiene un impacto socioeconómico debido a que si los niños están bien de salud podrán rendir y tener éxito académico aumentando las posibilidades de generar un desarrollo sustentable en los sectores público y privados.

## Bibliografía

- Acosta, F., & Puche, V. (2024). Los procesos de aprendizaje de los estudiantes desde la perspectiva de los docentes. *Revista Oratores*, págs. 112 -137. Obtenido de <https://doi.org/10.37594/oratores.n20.1322>
- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (Abril de 2016). Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (0 a 3 años). *Generalitat de Catalunya.*, pág. 4. Obtenido de [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5029\\_d\\_alimentacion\\_0\\_3\\_es.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5029_d_alimentacion_0_3_es.pdf)
- Constitución de la República del Ecuador, (2018). *Art. 46 [Derechos]*. Ecuador. Obtenido de <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>
- De La Cruz Sanchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de educación inicial. *Departamento de ciencias Naturales y Matematica.* Institucion pedagogico de Miranda, Argentina. Obtenido de <https://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>
- ENDI, (2023). Ecuador. Obtenido de [https://www.infancia.gob.ec/ecuador-redujo-el-indice-de-desnutricion-cronica-infantil-al-201/El-Centro-Europeo-De-Postgrado-\[CEUPE\].](https://www.infancia.gob.ec/ecuador-redujo-el-indice-de-desnutricion-cronica-infantil-al-201/El-Centro-Europeo-De-Postgrado-[CEUPE].) (2022). *CEUPE.* Obtenido de <https://www.ceupe.com/blog/alimentacion-y-nutricion.html>
- Estado Mundial De La Infancia. (2019). *UNICEF.* Obtenido de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- Falcón, A., & Serpa, G. (2021). Acerca de los metodos teoricos y impericos de investigacion. *Revista Conrado.*
- Figueroa Cedeño, K. J. (2 de Noviembre de 2023). *UNEMI.* Obtenido de <https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20desempe%C3%B1a%20un%20papel,el%20funcionamiento%20adecuado%20del%20cerebro.>
- Gómez, S. (2024). *El grupo de pares en el aprendizaje escolar de niños y niñas del primer ciclo de la escuela primaria: concepciones docentes [trabajo de pregrado].* Repositorio de la universidad de Gran Rosario, Rosario - Argentina. Obtenido de <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/1101>
- Hernández, M., & Caballero Garcia. (2024). Estilos de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento academico en Formacion Profesional. *Revista De Estilos De Aprendizaje*, págs. 77 - 90. Obtenido de <https://doi.org/10.55777/rea.v16i32.5732>
- Ibarra, J. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.*
- Instituto Europeo De Nutrición Y Salud . (2018). *ONU.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- León, G. E. (2021). Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electronica en Educacion Y Pedagogia.*
- Macias, C., Vizcaino, E., Quiñonez, D., López Gonzalez, & Lopeza, C. (2024). Dimensiones cognitiva de las habilidades de aprender en estudiantes de medicina. *Correo científico Médico.* Obtenido de

- <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4985/2526>
- Meza, B. M. (2024). La nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de primer año de educación general básica. Universidad indoamérica, Quito.
- Morales , N., Cabrera , M., Andrade, I., & Torres , N. (2020). Detección del estado nutricional en niños de educación preescolar, mediante indicadores antropométricos. *Revista especializada en Ciencias de la salud*, págs. 65 -73. Obtenido de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/81037>
- Narvaez Enriquez, N. (2024). La alimentación y nutrición como eje transversal para el desarrollo integral de los niños de Quinto año de Básica. *Tesis Maestría*. Universidad Tecnológica Indoamericana, Quito.
- Ortega, L. (2022). *La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de educación inicial*. UPSE, Santa Elena. Obtenido de <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8867/1/MUTC-001187.pdf>
- Oscar, C., & Leal Soto, F. (2024). Motivación, tolerancia a la frustración y satisfacción en contexto escolar: tres escalas breves. *Propósitos Y Representaciones*, pág. 12. Obtenido de <https://doi.org/10.20511/pyr2024.v12.1885>
- Rivera Flores, B. C. (2024). LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL EN EL CANTÓN LA LIBERTAD. *TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN COMPLEXIVO*. UPSE, Santa Elena. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/11406/1/UPSE-MEI-2024-0034.pdf>
- Santos Holgín, S., & Barros Rivera, S. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. (SCIELO, Ed.) *Revista de investigación en salud*, pág. 156. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/vrs/v5n13/a12-154-169.pdf>
- SEPEAP . (2015). *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria*. España: Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria . Obtenido de [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4\\_WEB.pdf#page=45](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45)
- UNICEF. (2019). *UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advier>