

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

TÍTULO:

EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

TRABAJO ESPECIAL DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

AUTORAS:

KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMIREZ

DIANA CAROLINA CARREÑO LINO

TUTORA:

LIC. AMAYA MACAO DIANA CAROLINA, MSC.

LA LIBERTAD, AGOSTO 2026

.

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

TÍTULO:

EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

TRABAJO ESPECIAL DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

AUTORA:

KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMIREZ

DIANA CAROLINA CARREÑO LINO

TUTORA:

LIC. AMAYA MACAO DIANA CAROLINA, MSC.

LA LIBERTAD, AGOSTO 2026

DECLARACIÓN DEL DOCENTE TUTOR

En mi calidad de Docente Tutor del Trabajo de Integración Curricular, **EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**, elaborado por la Srta. KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMÍREZ Y DIANA CAROLINA CARREÑO LINO, estudiantes de la Carrera de Educación Inicial, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Inicial, me permito declarar que luego de haber dirigido su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por la cual, apruebo en todas sus partes, encontrándose apto para la evaluación del docente especialista.

Atentamente



Lic. Diana Amaya Macao, MSc

DOCENTE TUTOR

C.I. 2400334633

DECLARACIÓN DOCENTE ESPECIALISTA

En mi calidad de Docente Especialista, del Trabajo de Integración Curricular **EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**, elaborado por la Srta. KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMIREZ Y DIANA CAROLINA CARREÑO LINO, estudiantes de la Carrera de Educación Inicial, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Inicial, me permito declarar que luego de haber evaluado el desarrollo y estructura final del trabajo, éste cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por la cual, declaro que se encuentra apto para su sustentación.

Atentamente



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
JOSELYNE KAETTLEN MERCHAN PLUA

Lic. Joselyne Merchán Plúa, MSc

DOCENTE ESPECIALISTA

C.I. 2450414525

TRIBUNAL DE GRADO

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
ANA MARIA URIBE VEINTIMILLA

Ed. Párv. Ana Uribe Veintimilla, MSc

DIRECTORA DE CARRERA

EDUCACION INICIAL

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
JOSELYNE KAETTLEN MERCHAN PLUA

Lic. Joselyne Merchán Plúa, MSc

DOCENTE ESPECIALISTA

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
DIANA CAROLINA AMAYA MACAO

Lic. Diana Amaya Macao, MSc

DOCENTE TUTOR

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
RUTH ESTHER PENAFIEL VILLARREAL

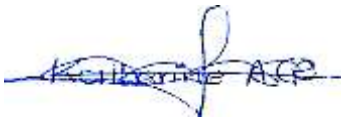
Lic. Ruth Peñafiel Villarreal, MSc

DOCENTE GUIA UIC

DECLARACIÓN AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

El presente Trabajo de Integración Curricular, con el título **EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**, declaro que la concepción, análisis y resultados son originales y aportan a la actividad educativa en el área de Ciencias de la Educación Inicial.

Atentamente,



Srta. Katherine Juleidy Aquino Rámirez

C.I: 2450936329



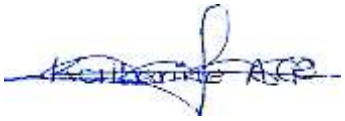
Srta. Diana Carolina Carreño Lino

C.I: 0928271808

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Quienes suscriben, KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMIREZ con C.I. 2450936329 y DIANA CAROLINA CARREÑO LINO C.I. 0928271808 estudiantes de la Carrera de Educación Inicial, declaramos que el Trabajo de Titulación, presentado a la Unidad de Integración Curricular, cuyo tema es: **EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS** corresponde y es de exclusiva responsabilidad de las autoras y pertenece al patrimonio intelectual de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente,





Katherine Juleidy Aquino Rámirez
C.I. 2450936329

Diana Carolina Carreño Lino
C.I. 0928271808

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a Dios por ser mi guía constante. A mis padres, quienes fueron pilares fundamentales de mi vida, a mis hermanas, mi novio y seres queridos, por ser mi refugio incondicional, mi motivación y el motor que me impulsó a seguir adelante. Este logro es tan suyo como mío.

De igual manera, agradezco a mi tutora por su paciencia, valioso tiempo y orientación en este trabajo de titulación, a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por abrirme las puertas a una formación integral, a mi compañera de tesis y amiga por compartir cada reto, desvelo y esfuerzo en equipo para alcanzar juntas esta meta.

KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMIREZ

Mi agradecimiento es para Dios por la vida, por la salud, por darme fortaleza, sabiduría y perseverancia que hoy convierten esta meta y sueño en una realidad. Gracias a mi hijo Adam por llegar a mi vida a darme alegría y motivación para construir un futuro del que algún día puedas sentirte orgulloso, eres mi inspiración para superarme y no desistir. Gracias a mis padres, en especial mi madre Elizabeth por apoyarme con lo que ha podido durante este proceso. Agradezco a mi tutora y especialista por su paciencia y a quienes de alguna u otra manera contribuyeron a que pueda alcanzar esta meta. Gracias a todas las personas que formaron parte y me dieron la mano en este camino.

DIANA CAROLINA CARREÑO LINO

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación lo dedico a Dios, por guiar mis pasos, por darme resiliencia para levantarme en cada tropiezo y por llenar mi corazón de la paciencia e inteligencia necesaria para terminar mi carrera universitaria. A mis padres, porque ver sus manos trabajadoras y sus ojos llenos de orgullo ha sido mi mayor motivación de cada día. Gracias por enseñarme que la educación es la herramienta más poderosa para transformar vidas. A mi familia y seres queridos gracias por hacerme reír en los momentos de estrés, por escucharme y acompañarme a sembrar este futuro que hoy empiezo a cosechar. Esta tesis es dedicada a ellos, con la promesa de dar siempre lo mejor de mí en cada aula y en cada espacio donde pueda dejar mi huella.

KATHERINE JULEIDY AQUINO RAMÍREZ

Dedico este logro a Dios por darme la fortaleza que me ayudó a no rendirme ante las dificultades que se presentaron en el camino. A mi hijo Adam por ser mi impulso para ser mejor día a día en todos los aspectos. Dedico este logro a mi familia con la esperanza de que mi perseverancia y esfuerzo sean ejemplo y motivación de que podemos alcanzar nuestros sueños. A todas las personas que me brindaron su apoyo, que me dieron un consejo, valoro a todos lo que contribuyeron a alcanzar mi objetivo. Finalmente me dedico este logro a mí misma por seguir adelante a pesar de todas las dificultades, por ser valiente y resiliente por esforzarme durante estos años, me siento orgullosa por luchar por lo que deseo alcanzar.

DIANA CAROLINA CARREÑO LINO

ÍNDICE GENERAL

PORTADA i
CARÁTULA ii
DECLARACIÓN DEL DOCENTE TUTOR iii
DECLARACIÓN DOCENTE ESPECIALISTA iv
TRIBUNAL DE GRADO v
DECLARACIÓN AUTORÍA DEL ESTUDIANTE vi
AGRADECIMIENTO viii
DEDICATORIA ix
RESUMEN xiv
INTRODUCCIÓN 15
CAPÍTULO I 17
PRIMER MOMENTO SITUACIÓN PROBLEMÁTICA 17
Situación objeto de investigación 17
Contextualización de la situación objeto de investigación 19
Inquietudes del investigador 20
Propósitos u Objetivos de la investigación 21
Motivaciones del origen del estudio 21
CAPÍTULO II 23
MARCO TEÓRICO-REFERENCIAL / ABORDAJE TEÓRICO / SEGUNDO MOMENTO 23
Estudios relacionados con la temática 23
Referentes teóricos 26
Categoría 1: Entorno familiar 26
Concepto de entorno familiar 26
Estructura familiar 27
Importancia del entorno familiar en la infancia 28
Estilos de crianza 29
Participación de los padres en la alimentación 31
Prácticas alimentarias familiares 31
Nivel de conocimientos de los familiares sobre alimentación saludable 32

Influencia socioeconómica familiar 32
Categoría 2: Hábitos alimenticios 33
Concepto de hábitos alimenticios 33
Preferencias alimentarias 34
Beneficios de hábitos alimenticios adecuados 36
Consecuencias de hábitos alimenticios inadecuados 37
Factores que influyen en la adquisición de hábitos alimenticios 41
Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años 42
Estrategias para fortalecer hábitos alimenticios saludables en niños de 4 a 5 años. 43
CAPÍTULO III 45
ABORDAJE O MOMENTO METODOLÓGICO 45
Conceptualización ontológica y epistemológica del método 45
Naturaleza o paradigma de la investigación 48
a) Método y sus fases 49
b) Técnicas e instrumentos 52
c) Procedimiento de análisis con ATLAS.ti 26 y triangulación. 54
d) Diseño y validación de propuestas 54
CAPITULO IV 62
PRESENTACIÓN DE LOS HALLAZGOS 62
Análisis y discusión de los resultados 62
Discusión y triangulación de los hallazgos 87
Aportes del investigador (casuística) 90
REFLEXIONES FINALES 91
REFERENCIAS 92
ANEXOS 107

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de Estudio 47
Tabla 2 Muestra de estudio 47
Tabla 3 Análisis de categoría 56
Tabla 4 Sistematización de categorías y subcategorías apriorísticas 59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Modelos familiares....28
Figura 2 Red semántica ficha de observación....70
Figura 3 Nube de palabras ficha de observación....72
Figura 4 Red semántica entrevista a padres de familia....78
Figura 5 Nube de palabras entrevista de los padres....80
Figura 6 Red semántica de entrevista a docente....85
Figura 7 Nube de palabras entrevista del docente....87

RESUMEN

La presente investigación surge de la necesidad de comprender cómo la dinámica familiar, los estilos de crianza, las prácticas alimentarias, la participación de los cuidadores y las condiciones socioeconómicas influyen en el desarrollo de los hábitos alimenticios en los niños, como objetivo general se tuvo analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Virgen del Cisne" ubicada en la provincia de Santa Elena. El estudio se realizó bajo un enfoque cualitativo, abordado con el paradigma interpretativo, con un método fenomenológico hermenéutico y alcance descriptivo, cuyos objetivos específicos fueron: identificar los fundamentos teóricos que respaldan la incidencia del entorno familiar en los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años, evaluar el estado actual del entorno familiar, así como su incidencia en los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años, como tercer objetivo específico se planteó elaborar una propuesta pedagógica de actividades dirigida a la comunidad escolar y familiar, para el fortalecimiento de los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años. Para la recolección de información se elaboró una ficha de observación mediante una lista de cotejo junto con entrevistas semiestructuradas que se aplicaron a una muestra de 5 niños, 6 padres de familia y 1 docente del aula del subnivel II. El análisis de los datos se obtuvo a través del software ATLAS.ti 26. Se evidencia que el entorno familiar influye en la adquisición de hábitos alimenticios, debido a que los niños imitan conductas, preferencias y rutinas observadas en el hogar.

Palabras clave: entorno familiar, hábitos alimenticios, influencia, niños.

INTRODUCCIÓN

La alimentación de los niños durante sus primeros años de vida marca de forma decisiva su crecimiento físico y el desarrollo de sus capacidades cognitivas, precisamente, en esta fase es donde se asientan las costumbres nutricionales que los acompañarán siempre. En este proceso, el núcleo familiar se posiciona como el entorno inmediato de mayor impacto al servir de referente directo al momento de moldear los horarios, las dinámicas de mesa y los gustos o aversiones gastronómicas en la etapa preescolar (4 a 5 años). Sin embargo, la presencia de hábitos desequilibrados en el hogar propicia escenarios de malnutrición ya sea por carencia o por exceso de nutrientes comprometiendo de manera grave el estado de salud y la calidad de vida de los infantes.

A escala mundial, los informes de la OMS señalan que un 45% de la mortalidad en la primera infancia se deriva de cuadros de desnutrición, condición que también mantiene a 149 millones de niños con rezago en su desarrollo físico. En el panorama ecuatoriano, la problemática alcanza niveles preocupantes al posicionar a la nación como la segunda de América Latina con mayor índice de desnutrición crónica infantil, golpeando al 27% de los menores de dos años. Este fenómeno se halla estrechamente ligado a las condiciones de la vida familiar, donde factores como el desconocimiento sobre nutrición, el consumo habitual de comestibles ultraprocesados, la carga laboral de los adultos a cargo y el desorden en las dinámicas diarias alteran de forma negativa el estado nutricional de los niños.

En el plano local, la Unidad Educativa "Virgen del Cisne", ubicada en el cantón y provincia de Santa Elena, evidencia de forma clara estas situaciones socioeconómicas.

El entorno cotidiano de las familias de la zona se encuentra fuertemente marcado por la falta de tiempo de las madres, así como de los padres, los apuros económicos y una paulatina aceptación del consumo de alimentos ultraprocesados, junto con refrescos embotellados, factores que restringen la posibilidad de brindar una alimentación variada y nutritiva. Frente a esta realidad, surge la necesidad de investigar la incidencia de estas variables del subnivel de Educación Inicial II dentro del plantel.

El presente trabajo de titulación consta de cuatro capítulos, los cuales están definidos en los lineamientos de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, sobre el modelo de trabajo de Integración Curricular:

Capítulo I (Primer Momento - Situación Problemática): Describe el planteamiento y contextualización del problema, las preguntas de investigación, los objetivos, las motivaciones y la idea a defender.

Capítulo II (Segundo Momento - Marco Teórico-Referencial): Expone los antecedentes internacionales, nacionales y locales, junto con la fundamentación teórica de las categorías "Entorno Familiar" y "Hábitos Alimenticios".

Capítulo III (Tercer Momento - Abordaje Metodológico): Detalla la postura ontológica y epistemológica, el paradigma, método, población, muestra, técnicas, instrumentos y el procedimiento de análisis de datos.

Capítulo IV (Cuarto Momento - Presentación de Hallazgos): Incluye el análisis descriptivo, junto con la discusión de los resultados obtenidos de la observación y entrevistas, respaldados por redes semánticas y la propuesta pedagógica orientada a la comunidad educativa.

CAPÍTULO I

PRIMER MOMENTO SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Situación objeto de investigación

El presente trabajo de investigación se enfoca en cómo los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años se encuentran influenciados por el entorno familiar. La nutrición durante la primera infancia es determinante para un desarrollo integral físico y cognitivo, debido a que la niñez es la etapa en la que se consolidan los hábitos alimenticios, también la familia actúa como el principal modelo que define las preferencias y rechazos alimentarios de los niños (Cuenca & Meza, 2020).

Al respecto, las prácticas alimentarias inadecuadas durante la etapa preescolar pueden generar problemas de malnutrición infantil, ya sea por déficit o por exceso. En consonancia con esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la desnutrición está vinculada al 45% de los decesos en menores de cinco años a nivel global, dejando además a 149 millones de menores con problemas de crecimiento. Específicamente, Ecuador enfrenta una crisis grave, ocupa el segundo puesto en América Latina, registrando un 27% de desnutrición crónica en niños de hasta dos años (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Esta problemática se origina en gran parte porque el entorno familiar influye de manera decisiva en la formación de los hábitos alimenticios, partiendo de los padres o cuidadores como los principales actores, estableciendo rutinas y normas durante su alimentación diaria. Según Macias et al. (2012), a esta edad los niños deben integrarse a las comidas familiares, recibir porciones de acuerdo a sus requerimientos también

observar conductas saludables en sus cuidadores, lo cual optimiza el aprendizaje conductual mediante la imitación y la rutina estructurada.

Desde una perspectiva estrictamente biológica, la alimentación ejerce un impacto primordial en los primeros años de vida debido al crecimiento acelerado y la alta demanda de micronutrientes esenciales como el calcio, vitamina D, magnesio, proteínas, hierro y zinc. Una dieta equilibrada favorece el adecuado desarrollo óseo, muscular, corporal, además de propiciar la maduración cerebral, la formación de sinapsis, así como la mielinización (Zyśk et al., 2020). Al respecto, Cohen et al. (2021) señala que una nutrición adecuada durante la niñez temprana sostiene un desarrollo neurocognitivo y emocional; por ende, las deficiencias nutricionales crónicas pueden generar dificultades persistentes en los procesos de aprendizaje, la capacidad de atención y la retención de información.

Por lo tanto, la literatura científica indica que el entorno familiar se asocia estrechamente con la configuración de los hábitos alimentarios y su consecuente repercusión en el desarrollo infantil. Entre las variables intervinientes se encuentran la falta de orientación nutricional en el hogar, la escasa supervisión de los cuidadores, la disponibilidad frecuente de productos ultraprocesados y la ausencia de rutinas estables de alimentación. De acuerdo con Peng et al. (2023) estas dinámicas pueden manifestarse en el establecimiento de preferencias alimentarias inadecuadas, el rechazo a grupos específicos de alimentos, desequilibrios nutricionales, en casos prolongados , un riesgo de malnutrición. Por consiguiente, el fenómeno estudiado necesita una visión integral, en vista de que la familia no solo provee, sino que también educa, orienta y favorece la formación de conductas que incidirán en la salud actual y futura del niño.

Contextualización de la situación objeto de investigación

El problema de los hábitos alimenticios inadecuados en niños de 4 a 5 años ocurre en la provincia de Santa Elena, una región del litoral ecuatoriano caracterizada por marcadas asimetrías socioeconómicas (Rivera, 2021). La Unidad Educativa Virgen del Cisne se encuentra en el cantón Santa Elena donde conviven familias con diversas condiciones socioeconómicas hasta hogares que llegan a considerarse de clase media. Esta heterogeneidad económica influye de manera directa en la seguridad alimentaria y promueve una transición nutricional en la que los patrones tradicionales son sustituidos por estilos de vida urbanizados, afectando la calidad de la alimentación infantil (Vera et al., 2023).

Las circunstancias más comunes que se pueden identificar en la problemática son varias. Entre ellas se encuentra la limitada disponibilidad de tiempo de algunos padres y madres debido a sus extensas jornadas laborales lo que reduce el tiempo destinado al acompañamiento de la alimentación, así como la crianza de los niños. Además, muchas familias optan por el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas, aperitivos (snacks), debido a que resulta más económico y fácil para el consumo diario (Organización Mundial de la Salud, 2026).

Los factores familiares, los elementos sociales y culturales tienen un gran impacto en la conducta alimentaria en los niños, la normalización del consumo de comida rápida en las instituciones educativas perpetúa el desconocimiento de los infantes y sus cuidadores respecto al valor nutritivo de los alimentos, llegando a calificar erróneamente como saludables productos de baja calidad nutricional. También las estrategias de publicidad, el uso de plataformas digitales y las costumbres de

alimentación dentro del núcleo familiar, juegan un papel importante en la toma de decisiones alimenticias en los infantes (Pinto et al., 2020).

Por lo tanto, comprender cómo estas variables influyen en la Unidad Educativa Virgen del Cisne en Santa Elena permitirá elaborar una propuesta pedagógica de actividades dirigida a la comunidad escolar y familiar, orientada al fortalecimiento de los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años. Esta iniciativa no solo favorecerá un desarrollo físico y cognitivo óptimo, sino que también servirá como un mecanismo para evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Inquietudes del investigador

Con base en la problemática identificada se plantean las siguientes interrogantes de investigación:

Pregunta principal

¿Cómo incide el entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años?

Preguntas secundarias

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que respaldan la incidencia del entorno familiar en los hábitos alimenticios de niños de 4 a 5 años?

¿Cuál es el estado actual del contexto familiar y los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años?

¿Qué propuesta pedagógica de actividades, dirigida a la comunidad escolar y familiar, puede contribuir al fortalecimiento de los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años?

Propósitos u Objetivos de la investigación

Objetivo general

Analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

Objetivos específicos

Identificar los fundamentos teóricos que respaldan la incidencia del entorno familiar en los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

Evaluar el estado actual del entorno familiar y su incidencia en los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

Elaborar una propuesta pedagógica de actividades dirigida a la comunidad escolar y familiar, para el fortalecimiento de los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

Motivaciones del origen del estudio

El presente trabajo de investigación se desarrolla en la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Inicial bajo el dominio del desarrollo económico, productivo, cultural, la comunicación, educación y sociedad; estableciendo como línea de investigación la cultura y sociedad, enfocada en la sublínea de la familia y comunidad, como también el cuidado y salud integral. Por consiguiente, se analizó la influencia del entorno familiar en la adquisición de los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

Desde una perspectiva social, el estudio analiza una problemática crítica de salud pública que afecta a la primera infancia, considerada como grupo prioritario. Comprender los factores familiares que influyen en los patrones alimentarios es el primer paso en el

desarrollo de intervenciones, también programas educativos para padres y cuidadores (Díaz, 2014). Los resultados servirán de base para que la Unidad Educativa “Virgen del Cisne” desarrolle talleres, charlas o campañas que fomenten desde edades tempranas la introducción de hábitos saludables que incidan directamente en la salud y el bienestar de los niños. Esto, a su vez, promoverá la formación integral de los niños, que favorezca no sólo su salud física, sino también su desarrollo cognitivo y emocional.

Académicamente, este estudio contribuirá a la literatura existente al contextualizar el tema en un entorno específico de la provincia de Santa Elena, proporcionando información que pueda usarse para futuras investigaciones sobre nutrición infantil en la región. Con esto se fundamenta la capacidad para generar conocimiento útil, contextualizado y aplicable que fortalezca tanto la práctica educativa como las intervenciones en hábitos alimenticios saludables, comprender el papel del entorno familiar facilitará la planificación de actividades que no solo beneficiarán a los niños de la escuela "Virgen del Cisne". Además, servirán de guía para otras instituciones de la región, promoviendo la formación de una comunidad escolar más informada y comprometida con la nutrición de los niños y el bienestar de sus miembros

Idea a defender

Se considera que el entorno familiar influye en los hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO-REFERENCIAL / ABORDAJE TEÓRICO / SEGUNDO MOMENTO

Estudios relacionados con la temática

Nivel Internacional

El siguiente estudio fue realizado por Ma (2025) quien desarrolló la tesis doctoral "The Home Food Environment for 6–11-Year-Old Children in China", cuyo objetivo fue investigar el ambiente alimentario del hogar y su influencia sobre las conductas dietéticas infantiles mediante un enfoque mixto. El estudio, llevado a cabo en varias provincias de China, incluyó cuestionarios estructurados a 3.148 padres, grupos focales con padres e hijos, además de la ejecución de intervenciones sin prohibiciones. Como resultados principales, se demostró que el entorno alimentario, la estructura familiar junto con las pautas parentales son factores determinantes en los hábitos de los niños. El autor concluye que la nutrición infantil está vinculada a un complejo entramado cultural, con un fuerte componente relacional, por lo que se requiere de políticas públicas que intervengan directamente en el entorno familiar.

En el plano internacional, resulta fundamental el aporte de Lindsay et al. (2018), quienes desarrollaron un estudio cualitativo en Estados Unidos enfocado en analizar la influencia del microentorno hogareño sobre los comportamientos relacionados con la nutrición y el estilo de vida inactivo en la niñez, pertenecientes a hogares de bajos ingresos, de origen predominantemente inmigrante. La metodología se realizó en seis grupos focales en los que participaron 33 padres de familia de niños entre 2 y 5 años matriculados en centros de cuidado infantil familiar. A través de esta investigación los

autores identificaron que, si bien las familias reconocen el valor de una alimentación balanceada, además del ejercicio físico en la primera infancia, la gestión diaria de estos hábitos se ve severamente condicionada por barreras estructurales y económicas. Asimismo, el estudio evidenció una tendencia hacia estilos de crianza de corte permisivo, caracterizados por una alta tolerancia al consumo de alimentos ultraprocesados y una exposición prolongada a pantallas digitales. Los investigadores concluyen que el microentorno familiar de bajos ingresos actúa como un factor de riesgo para el desarrollo de la malnutrición por exceso, por lo que las estrategias de prevención de la obesidad deben adaptarse a las limitaciones económicas, así como de tiempo de los cuidadores.

Nivel nacional

En el contexto educativo, así como el de la salud, es importante analizar el impacto que tienen las relaciones y hábitos familiares para el bienestar de las personas. Bajo esta premisa, un estudio ejecutado por Zambrano et al., (2025) desarrolló una investigación cualitativa de alcance descriptivo, analítico, no experimental, con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios, además del desarrollo integral de niños y niñas de 4 años de edad. A través de una revisión sistemática bajo el protocolo PRISMA que incluyó 24 estudios indexados en Ciencias de la salud la autora identificó una falta de conductas alimentarias orientadas al bienestar dentro de los hogares. El estudio concluye que la ausencia de intervención oportuna en el entorno familiar condiciona la aparición prematura de patologías crónicas no transmisibles y afecta al desarrollo humano integral de los infantes, perpetuando diferentes problemas de malnutrición en las comunidades escolares.

Por otra parte, de la investigación Murphy et al. (2023) titulada “Dietary Patterns of Children from the Amazon Region of Ecuador”. El objetivo fue explorar los hábitos alimenticios infantiles, identificando simultáneamente las fortalezas familiares y las barreras estructurales que condicionan la provisión de una alimentación saludable según la perspectiva materna. La metodología que utilizó fue de enfoque cualitativo con un diseño de alcance descriptivo, fundamentado en los modelos bioecológico de Bronfenbrenner y el marco conceptual de desnutrición de UNICEF. La recopilación de datos se realizó mediante entrevistas a 50 madres de niños de entre 11 a 38 meses de la región amazónica, el procesamiento de los datos se realizó mediante un contenido temático inductivo, también deductivo mediante el uso del software NVIVO. La información recopilada determinó que la autonomía del niño, sumada a la educación nutricional son facilitadores clave, mientras que el limitado acceso a recursos económicos y alimentos saludables constituyen las mayores barreras. Por lo tanto, el estudio evidencia la urgencia de diseñar estrategias socioeducativas profundas. Más que distribuir alimentos, se requiere promover la soberanía alimentaria de la región, amortiguar las desventajas del comercio de mercado y educar a las familias para que adopten hábitos saludables y contextualizados.

En el trabajo de Montufar & Guevara, (2023) titulado “Conocimientos, actitudes y prácticas de los padres sobre alimentación adecuada en niños preescolares de 3 a 5 años que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Alejo Conejo”. Realizaron un estudio descriptivo, enfocado en evaluar los saberes, actitudes y comportamientos alimentarios de padres de preescolares (3 a 5 años). El trabajo destacó que la alimentación de los niños está condicionada por el conocimiento y hábitos de los cuidadores, subrayando la

importancia de reforzar la educación nutricional familiar. Aunque este documento de tesis no es exclusivamente cualitativo, aporta evidencia nacional útil para comprender cómo la familia influye en la formación de hábitos alimenticios y aporta evidencia local relevante sobre la influencia del entorno familiar en la nutrición temprana.

Nivel Local

En el ámbito local, Vera et al. (2023) analizaron los hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años en una institución educativa de Santa Elena, Ecuador. Este estudio, de enfoque cualitativo y alcance descriptivo, analizó el nivel de conocimiento de los padres de la Unidad Educativa "Teodoro Wolf" mediante la aplicación de encuestas estructuradas. Los datos obtenidos revelaron que, a pesar de que los padres conocen las pautas de alimentación saludable y expresan rechazo hacia los productos ultraprocesados, en la práctica diaria los niños continúan expuestos a alimentos poco nutritivos debido a una deficiente supervisión familiar. Los autores concluyen que el conocimiento teórico del cuidador no garantiza la adopción de conductas saludables, evidenciando la necesidad de implementar estrategias familiares que fortalezcan el control de las rutinas alimentarias en el hogar.

Referentes teóricos

Categoría 1: Entorno familiar

Concepto de entorno familiar

Desde la perspectiva ecológica de Bronfenbrenner, el desarrollo infantil se da a partir de la interacción constante entre el niño con diversos sistemas ecológicos, donde el microsistema familiar es el espacio más directo y determinante. Es decir, es en el entorno

donde los niños participan en actividades diarias, aprenden normas y siguen patrones de comportamiento que inciden directamente en su aprendizaje. En este sentido, las rutinas diarias junto con los estilos de crianza no constituyen acciones aisladas, sino más bien experiencias repetidas que forman patrones estables de conducta (Sánchez, 2024) .

Según (Carvalho-Barreto, 2016; Tituaña, 2022) la familia se constituye como el núcleo central y el primer agente de socialización, donde se construyen las bases del desarrollo cognitivo, afectivo, social, mediante un enfoque sistémico el cual permite comprender que el microsistema familiar no funciona de manera aislada, sino que se interconecta con otros entornos inmediatos.

Los cuidadores, al ser los actores más significativos del entorno, influyen de manera significativa en el proceso de aprendizaje del niño, debido a que observan e interiorizan las acciones y comportamientos de la vida cotidiana. De este modo, el modelamiento parental dentro del hogar define las conductas primordiales que el infante reflejará y proyectará en sus interacciones sociales futuras (Olalla, 2023).

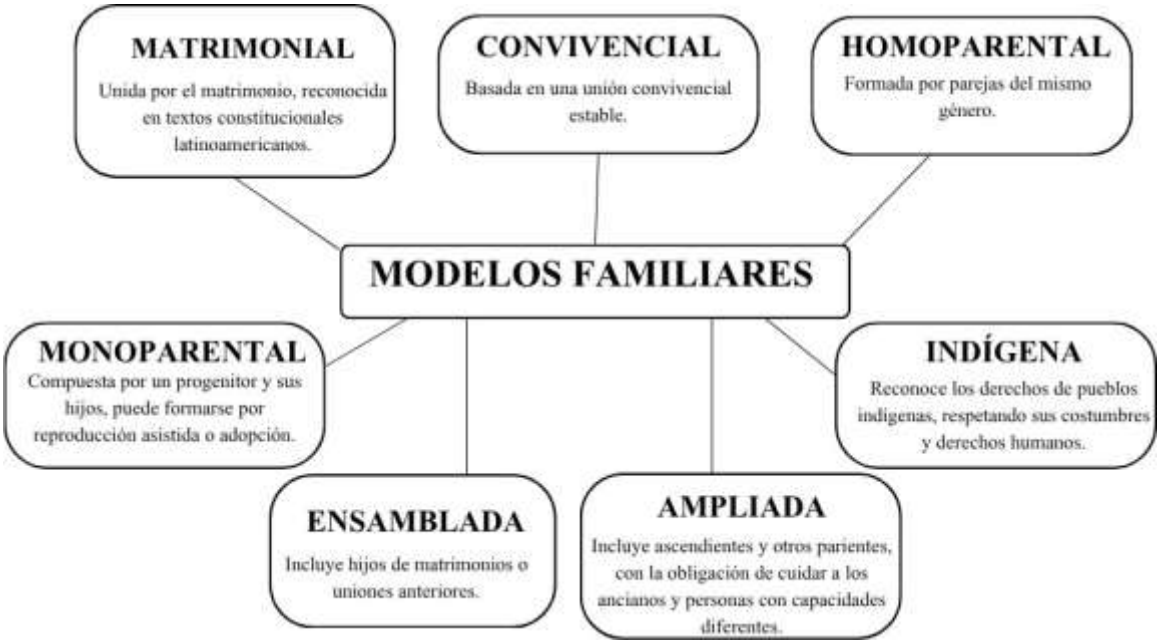
Estructura familiar

La familia es la base fundamental de la sociedad; es el lugar donde los niños adquieren los primeros aprendizajes. Para Ortega (2022), constituye un sistema dinámico que pasa por una serie de cambios constantemente en los individuos que la conforman, a causa de las situaciones que cada uno de ellos vive.

Por ende, es el inicio de las relaciones interpersonales y los valores aprendidos deben ser un modelo de vida. Según Calle & Calle (2021), la renovación de la familia

implica reconocer derechos y la igualdad entre sus miembros, pasando de un modelo "tradicional" a una pluralidad de formas familiares. De acuerdo con el autor, se identifican varios modelos familiares:

Figura 1 *Modelos familiares*



Nota: Adaptado de Esborraz (2015). El concepto constitucional de familia en América Latina. Tendencias y proyecciones. Revista de Derecho Privado, n.29.

Se identifican diferentes modelos familiares en el marco del constitucionalismo latinoamericano, sin embargo, a pesar de las diferencias todas las familias mantienen compromisos de cuidado y protección entre sus miembros.

Importancia del entorno familiar en la infancia

El entorno familiar representa el pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños, dado que su evolución biopsicosocial está asociada completamente al ambiente en el que se desenvuelve (Zambrano et al., 2023). Durante su primera infancia, poseen

una alta plasticidad cerebral, facilitando la adquisición de información y lograr hábitos mediante la observación e imitación de las conductas de los padres. Un microentorno organizado, predecible y afectivamente estable, favorece la adopción de estilos de vida saludables; en cambio, los entornos domésticos desorganizados promueven prácticas inadecuadas que desestabilizan la calidad de vida de los niños (Giraldo et al., 2010)

En este orden de ideas, la familia se establece como el espacio primario donde se transmite la cultura, las normas de convivencia y las bases de la autorregulación. Aunque estas pautas conductuales se fortalecen posteriormente en la institución educativa, contrastándose también en el medio social, el núcleo familiar opera como el modelo directo y más influyente en la infancia (Díaz et al., 2019).

Por ende, las prácticas parentales y las dinámicas internas del hogar desempeñan un rol determinante. Estilos de crianza caracterizados por la rigidez, la baja cohesión o niveles elevados de estrés interfieren en el desarrollo socioemocional del niño; por el contrario, los hogares basados en una comunicación efectiva, flexibilidad funcional y roles claramente establecidos dotan al infante de seguridad, favoreciendo su autonomía así como su capacidad para interactuar de forma equilibrada con su entorno (Valencia & Muñoz, 2025).

Estilos de crianza

La evidencia teórica demuestra que el estilo de crianza adoptado por los cuidadores principales ejerce una influencia directa en los procesos de habituación y aprendizaje del niño (Bornstein, 2019). Un estilo autoritario centrado en el control impositivo interfiere en la capacidad del menor para tomar decisiones autónomas

(Larzelere et al., 2013). Por el contrario, un entorno familiar estructurado que opere bajo un estilo democrático promueve la capacidad de autorregulación infantil. En este sentido, la implementación de rutinas predecibles y horarios estables en el hogar no constituye un hecho aislado, sino que refleja la consistencia de las prácticas parentales; dicha organización actúa como un factor protector que facilita que el infante internalice pautas de conducta estables y saludables dentro de su microsistema (Rojas et al., 2024).

Estilo autoritario: Se caracteriza por un alto nivel de control y exigencia por parte de los padres quienes establecen reglas estrictas al tener como prioridad la obediencia lo que limita la autonomía de sus hijos, además existe poca expresión de afecto, también de comunicación, lo que puede impactar de manera negativa su desarrollo emocional y social

Estilo permisivo: Se suele desarrollar un alto nivel de afecto, pero pocas reglas y controles por parte de los padres que tienden a ser tolerantes permitiendo una gran libertad en el comportamiento de sus hijos, lo que conduce a dificultades con la disciplina, así como la adaptación social

Estilo democrático: Se basa en un equilibrio entre sentimiento y control, donde los padres establecen reglas claras, fomentando el diálogo junto con la participación, lo que promueve la independencia, la autoestima, sumada a las habilidades sociales adecuadas de sus hijos (García & Castañeda Bermejo, 2021; Jorge & González, 2017).

Estilo negligente: Se caracteriza porque existe un nivel bajo de afecto y control, evidenciando la poca participación de los padres en la crianza de sus hijos, no existe una supervisión, por lo que tampoco existen las reglas, lo que impacta negativamente la conducta, el desarrollo emocional y social (García & Castañeda Bermejo, 2021).

Participación de los padres en la alimentación

El estilo de vida saludable depende de la participación de las familias, quienes deben establecer normas claras, ofrecer alimentos nutritivos y crear un ambiente afectivo durante las comidas. No obstante, existen otros factores exógenos, también endógenos que inciden en la elección de alimentos, tales como la gestión de las emociones, la falta de tiempo, la economía familiar y la influencia de los medios de comunicación. (Conde et al., 2020).

Así mismo, se señala que la dinámica familiar también es un factor determinante en los hábitos alimenticios. Una familia con baja cohesión, rigidez y altos niveles de estrés puede asociarse con prácticas alimentarias deficientes, incrementando significativamente el riesgo de desarrollar conductas alimentarias disfuncionales o desórdenes nutricionales en el niño. Por el contrario, las familias con comunicación efectiva, flexibilidad y roles establecidos favorecen el consumo de alimentos saludables, disminuyendo estos riesgos (Valencia & Muñoz, 2025).

Prácticas alimentarias familiares

Las prácticas alimentarias comprenden los procesos de adquisición, preparación y consumo de alimentos. Estas dinámicas no obedecen de forma exclusiva a decisiones individuales, sino que son el resultado de una interacción de varios factores principales; entre ellos, los recursos disponibles, las habilidades para preparar alimentos y los significados socioculturales atribuidos a la alimentación. Dichos elementos están entrelazados a lo largo de nuestra existencia; por consiguiente, cualquier alteración en variables contextuales como los ingresos del hogar, la disponibilidad de tiempo

cronológico, las costumbres arraigadas o la exposición a la publicidad comercial modifica de manera inevitable los patrones de consumo intrafamiliar a lo largo del ciclo vital (Río, 2022).

Nivel de conocimientos de los familiares sobre alimentación saludable

El nivel de conocimiento de los cuidadores principales sobre nutrición actúa como un factor protector como predictivo de la salud integral durante la infancia temprana, pues la literatura científica demuestra que el manejo óptimo de conceptos sobre porciones, texturas, así como grupos de alimentos, resulta fundamental para estructurar una dieta equilibrada y prevenir morbilidades (Alvarado & Reyes, 2022). Por el contrario, un capital de conocimientos deficiente induce a prácticas de alimentación inadecuadas, condición que incrementa exponencialmente la vulnerabilidad de los preescolares a padecer anemia ferropénica y desnutrición crónica infantil (DCI), anomalías metabólicas que comprometen irreversiblemente tanto el desarrollo físico como cognitivo del niño (Freire et al., 2014).

Influencia socioeconómica familiar

La situación económica del núcleo familiar constituye uno de los determinantes estructurales más críticos en la configuración del ambiente doméstico durante la niñez. Los ingresos disponibles en el hogar no solo restringen el acceso a bienes materiales, sino que determinan la capacidad de la familia para adquirir alimentos de alto valor nutricional (Chimborazo & Aguaiza, 2023). Bajo condiciones de limitación presupuestaria, las familias experimentan barreras severas para obtener productos saludables, viéndose obligadas a adaptar sus decisiones diarias a la disponibilidad

inmediata de alimentos procesados, lo que repercute directamente en el bienestar y desarrollo físico del niño (Mora et al., 2021).

Por consiguiente, las desigualdades tanto sociales como económicas crean dificultades cotidianas que limitan la dieta de las familias vulnerables, especialmente aquellas con niños pequeños (Aguirre et al., 2025). Ante la escasez de recursos, las decisiones del hogar se ven forzadas a priorizar alimentos que aporten una mayor saciedad inmediata, tengan una vida útil más larga en la despensa o sean los preferidos por los infantes para evitar el desperdicio; esto incrementa la presencia de productos procesados, a la vez que reduce la inclusión de frutas, así como de verduras en el entorno familiar (López, 2025). De este modo, las decisiones dentro del hogar deben ser analizadas desde un punto de vista estructural como económico, entendiendo que las condiciones materiales inciden directamente en las dinámicas de cuidado y en la calidad de la nutrición infantil.

Categoría 2: Hábitos alimenticios

Concepto de hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios en la infancia pueden explicarse sólidamente a partir de la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, quien sostiene que las personas adquieren conductas mediante la observación e imitación de patrones presentes en su entorno social como familiar. Además, el desarrollo de las prácticas alimentarias en niños de 4 a 5 años no se produce de forma aislada ni únicamente a través de recompensas directas o experiencias cognitivas individuales; por el contrario, su mecanismo central radica en el aprendizaje vicario, proceso en el cual los infantes

internalizan pautas de alimentación al observar los comportamientos, elecciones, así como las respuestas de sus cuidadores principales. De este modo, se evidencia que el modelamiento del entorno familiar inmediato influye de manera significativa en la adquisición y aceptación de los hábitos alimenticios tempranos (Morinigo & Fenner, 2019).

Es así que los niños adquieren estos hábitos a través de la imitación de sus padres, amigos, vecinos y demás personas que forman parte de su entorno, siendo el resultado de la enseñanza, así como de las experiencias recibidas desde su nacimiento (Ródenas-Munar et al., 2026). Tal como indica la Organización Mundial de la Salud (2026) es el entorno donde se desarrollan las preferencias alimentarias junto con los comportamientos establecidos durante la niñez y la adolescencia, teniendo influencia en la adultez. Por tal motivo, los hábitos alimentarios saludables deben iniciarse a una edad temprana, siendo importante la lactancia materna, ya que favorece un crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo.

Preferencias alimentarias

De acuerdo con Macías et al. (2012) "las preferencias alimenticias constituyen manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quiénes consumen los alimentos, que se adoptan de manera directa e indirecta como parte de prácticas socioculturales" (p.2).

El desarrollo de las preferencias alimentarias se da desde la etapa prenatal. De acuerdo con Mazariegos (2020), la dieta durante la gestación y la lactancia influye

directamente en los quimiorreceptores tanto del feto como del lactante, debido a que los sabores de los alimentos consumidos por la madre son transferidos al bebé a través del líquido amniótico, también de la leche materna, este proceso facilita la familiarización temprana con diversos sabores y promueve su aceptación posterior. Esto explica la importancia de la nutrición durante los primeros mil días de vida como el periodo crítico para establecer hábitos alimentarios sostenibles a largo plazo. Además, dado que los lactantes presentan una preferencia innata por los sabores dulces que puede intensificarse ante una exposición temprana a este estimulo, resulta fundamental incorporar frutas, así como verduras desde el inicio de la alimentación complementaria para diversificar el paladar sensorial del infante.

Durante la etapa preescolar, las preferencias alimentarias de los niños son condicionadas por el entorno social y la disponibilidad de alimentos. Según Pizarro et al., (2023) en esta etapa suelen mostrar preferencias por alimentos ultra procesados, de densa carga calórica (tales como pan refinado, frituras y embutidos) inclinación que se consolida debido a que los cuidadores, limitados por la escasez tanto de tiempo como de recursos económicos, optan por productos industrializados de bajo costo, así como de fácil preparación, desplazando con ello el consumo de proteínas de alto valor biológico, legumbres, frutas y vegetales frescos. En ese sentido la falta de educación nutricional, sumada a la influencia del entorno familiar como escolar, conduce a los niños hacia hábitos poco saludables, lo que aumenta el riesgo de malnutrición, siendo necesario intervenir en la educación y la familia.

Beneficios de hábitos alimenticios adecuados

Los hábitos alimenticios saludables en la infancia son un requisito indispensable para garantizar el crecimiento ponderoestatural como el desarrollo neuropsicológico óptimo del menor. Una dieta variada aporta los macro y micronutrientes esenciales para fortalecer el sistema inmunológico, potenciar la maduración orgánica, del mismo modo optimizar el metabolismo a nivel celular (Pazmiño, 2023). Desde una perspectiva clínica, una nutrición balanceada regula los procesos inflamatorios, mejora la sensibilidad a la insulina y previene la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la obesidad infantil, la diabetes tipo II, incluso afecciones cardiovasculares prematuras (Viteri & Viteri, 2024).

A nivel neurobiológico, el eje intestino-cerebro es una vía de comunicación bidireccional a través de la cual la microbiota intestinal (MI) influye en el funcionamiento del sistema nervioso central, siendo una de sus funciones más importantes la participación en la producción, del mismo modo en regulación de neurotransmisores, entre ellos la serotonina, sustancia clave en el control del estado de ánimo, las emociones e incluso determinadas funciones cognitivas. Se ha demostrado que un microbiota equilibrado, sustentada en el consumo de fibra, contribuye a la disponibilidad de precursores necesarios para la síntesis de serotonina, mientras que cambios en su composición pueden afectar este proceso, aportando con ello a la aparición de problemas emocionales como ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Por lo tanto, la salud intestinal se considera un factor esencial en el bienestar psicológico como emocional, especialmente en las primeras etapas del desarrollo del niño (Bustos & Hanna, 2022).

Por último, los hábitos alimentarios saludables tienen un efecto positivo a nivel del desarrollo cognitivo, como menciona Pazmiño (2023) por ende, influirán en el rendimiento escolar de los niños, de modo que mejoran la concentración, la memoria, así como las capacidades de aprendizaje, además de propiciar una mejor energía y humor, promoviendo la participación en clases, lo que contribuirá en el rendimiento académico. Sin embargo, una mala nutrición afecta el estado de ánimo, provocando fatiga, bajo rendimiento e incluso en problemas de aprendizaje; por tal motivo, la alimentación se convierte en la clave para una buena salud en el desarrollo cognitivo y emocional.

Consecuencias de hábitos alimenticios inadecuados

Los hábitos alimenticios inadecuados durante la niñez generan consecuencias profundas en el bienestar físico, psicológico y emocional de los menores, tanto a corto como a largo plazo. Según Berón et al., (2022) una dieta desequilibrada basada en la ingesta excesiva de ultraprocesados, azúcares, aunado a grasas saturadas, sumada a una ingesta deficiente de frutas, verduras y proteínas, amenaza gravemente el crecimiento al igual que el desarrollo óptimo en la niñez.

Neofobia alimentaria

Durante la infancia, específicamente en la edad de los 2 a 6 años, es habitual observar un fenómeno conocido como neofobia alimentaria, el cual se manifiesta como una marcada resistencia o el rechazo abierto a ingerir alimentos desconocidos; si bien este comportamiento suele corresponder a una fase transitoria dentro del desarrollo evolutivo, no debe desestimarse su impacto clínico. Como consecuencia directa de esta

limitación, la calidad nutricional global del niño puede verse comprometida (Del Campo et al., 2024).

La neofobia alimentaria o picky eating se define como el rechazo persistente a probar nuevos alimentos, que es común en la infancia y se asocia con el desarrollo de hábitos alimenticios poco variados. En este sentido, se cree que esta conducta puede surgir como un mecanismo de defensa frente a alimentos desconocidos, el cual reduce la ingesta de nutrientes esenciales y limita los hábitos saludables (Flores et al., 2023). La evidencia demuestra que la neofobia disminuye de forma progresiva mediante intervenciones basadas en la exposición repetida, el modelamiento familiar igualmente en la implementación de estrategias pedagógicas lúdico-sensoriales dentro del entorno escolar (Padrón Brito, 2020; Saure et al., 2024).

Malnutrición

La malnutrición durante los primeros años de vida; constituye un complejo multifactorial que se manifiesta principalmente bajo dos vertientes contrapuestas, la malnutrición por déficit (desnutrición crónica o aguda) en contraposición con la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad), dado que una alimentación desbalanceada, en combinación con el sedentarismo condicionado por el entorno familiar actúan como sus causas principales (Erique & Castillo, 2025). Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, en América Latina esta situación afecta a uno de cada cinco niños menores de cinco años, siendo una tendencia sigue en aumento (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Más allá del aumento de peso, los niños corren mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas como diabetes e

hipertensión, entre otras enfermedades, pudiendo enfrentar, asimismo, problemas de rechazo y baja seguridad en sí mismos.

Por otro lado, la desnutrición representa el escenario opuesto de esta problemática en el contexto de Ecuador, datos oficiales indican que aproximadamente el 20.1% de los niños menores de cinco años padece desnutrición crónica infantil, esta condición provoca retrasos irreversibles en el crecimiento lineal y serias alteraciones en el desarrollo tanto cognitivo como motor (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2023).

Déficit de micronutrientes

Una alimentación deficiente causa problemas de salud como anemia y raquitismo, además de fatiga, así como el retraso en el crecimiento. Como consecuencia, los niños con deficiencias nutricionales presentan un sistema inmunológico debilitado, sufren de infecciones recurrentes (como diarreas e incluso problemas respiratorios), menor concentración, sumado a un bajo rendimiento académico (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Impacto emocional y psicológico

Una mala alimentación infantil no solo afecta el cuerpo, sino que también se asocia frecuentemente con alteraciones tanto psicológicas como emocionales, tales como la ansiedad, insomnio y desregulación emocional. Diversas investigaciones confirman el vínculo entre lo que comemos, así como la salud mental, destacando que una mala alimentación puede ser un factor determinante en afecciones como el TDAH en conjunto con la depresión en niños (Álvarez et al. 2017).

La interacción entre el tracto gastrointestinal y el sistema nervioso central se articula mediante el denominado eje intestino-cerebro. Esta red bidireccional opera como un puente de inmunidad hasta la digestión a través de complejas vías de señalización metabólica, endocrinas e inmunológicas, teniendo en cuenta que no solo interviene de forma directa en las respuestas inmunitarias, sino también en el equilibrio emocional, asimismo los procesos cognitivos, valiéndose para ello de mecanismos de naturaleza nerviosa, endocrina y metabólica (Cryan et al., 2019).

En este proceso, el microbiota intestinal juega un papel esencial, participando en la producción de neurotransmisores y sustancias implicadas en la regulación de las emociones, la conducta, así como las funciones cognitivas. Cuando hay un desequilibrio en la microbiota intestinal, llamado disbiosis, pueden ocurrir cambios en la permeabilidad intestinal e inflamación, afectando la comunicación intestino-cerebro, lo que aumenta el riesgo de estrés, ansiedad y otros trastornos emocionales (Bustos & Hanna, 2022; Peñafiel & Novo, 2023).

En este sentido, el entorno familiar juega un papel vital en el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia. Los hábitos alimenticios establecidos en el hogar afectan directamente a la calidad de la nutrición y, por tanto, al equilibrio del microbiota intestinal. Una nutrición adecuada favorece el buen funcionamiento del eje intestino-cerebro y favorece la producción de neurotransmisores asociados al bienestar emocional, como la serotonina. En consecuencia, promover los hábitos saludables favorece su desarrollo emocional, psicológico y cognitivo (Llinás & Vargas, 2023).

Factores que influyen en la adquisición de hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios en la primera infancia se moldean a través de influencias conjuntas de su entorno, su genética y su núcleo familiar. Comprender estas variables es la base para desarrollar tácticas exitosas que fomenten una alimentación saludable desde la niñez (Mera et al. 2025).

Cultura y tradiciones

Los antecedentes culturales y las costumbres familiares son fundamentales para definir lo que comen los niños; la herencia de cada familia dicta qué alimentos se prefieren, cómo se cocinan y la dinámica a la hora de comer (Nunes dos Santos, 2007). Por lo tanto, las costumbres propias de cada región pueden determinar la variedad y calidad de los nutrientes que los niños consumen, marcando grandes diferencias entre distintas regiones.

Entorno socioeconómico

La situación económica de los hogares es un factor determinante en la nutrición de los niños. Investigaciones recientes revelan que las familias con menores ingresos enfrentan dificultades para adquirir alimentos frescos, lo que las lleva a consumir más productos ultraprocesados y con menos nutrientes (Cueva et al., 2025). Asimismo, la presión financiera dificulta la elección de opciones saludables y la constancia en el mantenimiento de buenos hábitos a lo largo del tiempo.

Publicidad y medios de comunicación

La constante publicidad para los niños y sus familias, sobre todo en televisión y plataformas digitales, juega un papel clave en los hábitos alimenticios. La promoción continua de productos ultraprocesados ricos en azúcares, grasas y sodio, moldea los gustos de los consumidores, aumentando la preferencia por la comida rápida en lugar de alternativas nutritivas (Soares et al., 2025). Frente a esto, la (Organización Mundial de la Salud, 2024) advierte que es urgente controlar este tipo de publicidad para salvaguardar el bienestar de los menores.

Seguridad alimentaria

Las costumbres nutricionales están fuertemente influenciadas por la oferta y el costo de los alimentos en el entorno cercano. En zonas donde escasean las frutas, verduras y otros productos frescos, los hogares se ven obligados a consumir alimentos procesados de menor valor nutricional (Vinueza, 2023). En consecuencia, esta accesibilidad alimentaria es un factor determinante para lograr una dieta equilibrada en los niños.

Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años

La promoción de hábitos saludables durante la infancia favorece la calidad de vida del niño. En este proceso, la familia, especialmente los padres, desempeñan un papel principal para el correcto desarrollo de estos; ya que los hábitos alimenticios adquiridos durante los primeros años de vida no solo crean bases fisiológicas saludables, sino que se transmiten valores, normas y conductas de padres a hijos, que influirán en el

desarrollo personal y social del individuo a lo largo de su vida. Por tanto, la atención al desarrollo integral del niño tiene un mayor retorno social que la inversión en etapas posteriores y es el primer paso hacia la generalización de la educación inicial, sobre todo la reducción de la pobreza (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2023)

De tal manera, el desarrollo de hábitos alimenticios representa una de las estrategias más efectivas para promover y mejorar la salud. La adopción de prácticas alimentarias adecuadas desde edades tempranas, además de favorecer el crecimiento y desarrollo óptimo, previene enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad o algunos tipos de cáncer, como manifiesta Gordillo et al., (2019) también se garantiza una mejor salud a futuro, de este modo es fundamental que los alimentos aporten el valor nutricional para que el cuerpo obtenga la energía suficiente para realizar sus funciones diarias en el ser humano (Zambrano et al., 2025).

Estrategias para fortalecer hábitos alimenticios saludables en niños de 4 a 5 años

Hablar de estrategias para fortalecer los hábitos alimenticios, es hablar también de educación en nutrición. Sin embargo, acorde (Espejo et al., 2022) se sabe que esto se debe dar a través de 3 fases:

Fase de motivación: En esta fase se promueve la conciencia y la motivación de las personas. Además de hacer conocer el motivo por el cual requiere cambios que fortalezcan sus hábitos alimenticios. Para ello, se presentan datos estadísticos, cuantitativos y cualitativos que visibilicen el riesgo respecto a la patología o situación de salud actual. Sin embargo, también se deben considerar aspectos que impidan mejorar los hábitos alimenticios, como barreras personales (creencias, miedos, etc.) o externas

(falta de apoyo social, económico o prácticas). Logrando así entender su situación y proponer estrategias para intentar superarlas, considerando las propias fortalezas y competencias de la persona.

Fase de acción: Como la fase previa es reconocer los límites y proponer formas de superarlos, en esta fase, el enfoque es en cómo hacer cambios y que estos se conserven con el tiempo. Por lo cual es imprescindible que las personas aprendan herramientas de autocontrol para manejar situaciones difíciles y desarrollar hábitos personales que les ayuden a mantener una alimentación adecuada para sus condiciones de salud. Esta fase no podría llevarse a cabo sin conocimientos sobre alimentos y nutrición.

Fase dependiente del ambiente: En esta fase se enfoca en los factores externos o ajenos a las personas. Por lo cual, los profesionales de la nutrición trabajan con actores clave (como, por ejemplo, legisladores) para promover apoyo para las acciones de la fase anterior. Con el objetivo de promover o mejorar las estructuras sociales, políticas alimentarias y aumentar así la disponibilidad de comidas saludables a precios accesibles.

CAPÍTULO III

ABORDAJE O MOMENTO METODOLÓGICO

Conceptualización ontológica y epistemológica del método

En la presente sección, se exponen los fundamentos metodológicos que sustentan este trabajo de integración curricular, estructurados a partir de las categorías de análisis de estudio: “El entorno familiar y la adquisición de hábitos alimenticios” en niños de 4 a 5 años. La investigación se realizó con un enfoque cualitativo siguiendo un paradigma interpretativo, con un diseño fenomenológico-hermenéutico y fue de tipo transversal y de alcance descriptivo.

Según Isea (2024) señala que el método cualitativo se centra en comprender profundamente los significados, experiencias, contextos y perspectivas de los participantes, sin buscar la medición numérica ni la generalización estadística. Este enfoque permite comprender de manera profunda los problemas analizados, entendiendo la complejidad de los fenómenos a través de las experiencias reales de los participantes, lo que ayuda a explorar a fondo el fenómeno estudiado. Es así como surge la interrogante central de este trabajo: ¿Cómo incide el entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años en la Unidad Educativa Virgen del Cisne?

Desde la perspectiva ontológica, Guba & Lincoln (1994) sostienen que la realidad no es única ni objetiva, sino que se construye a través de múltiples interpretaciones que elaboran los miembros de una comunidad. En consecuencia, esta investigación aborda la influencia del entorno familiar en los hábitos alimenticios como un fenómeno diverso según las vivencias y creencias de cada hogar.

Por este motivo, resulta fundamental triangular las perspectivas de los niños, docentes y familias, reconociendo que dichas prácticas están atravesadas por significados, tradiciones y recursos particulares de cada hogar en Santa Elena, tal como lo evidencian Varela et al. (2018) al señalar que el entorno familiar determina las elecciones alimentarias en la primera infancia.

En cuanto a la dimensión epistemológica, Corona (2018) sostiene que el investigador debe aproximarse a los fenómenos desde la perspectiva de los propios actores, reconociendo que el conocimiento se construye en la interacción. Bajo este precepto, este estudio indaga en las narrativas de las familias de Santa Elena. Entendiendo que las prácticas alimentarias, según Scaglioni et al. (2018) nacen en el hogar a partir de la disponibilidad de alimentos, la organización doméstica, la escolaridad parental y las creencias culturales sobre nutrición.

Población

A partir de lo expuesto por Gamarra y Prada (2025) la población se define como un conjunto de individuos o elementos que comparten las mismas características y son accesibles para el desarrollo de una investigación; además, sirven de base para el proceso de la selección de la muestra. De este modo, la población de estudio está conformada por los niños de 4 a 5 años del subnivel 2 de la Escuela Virgen del Cisne, una docente y padres de familia que participan de forma directa en el proceso de adquisición de hábitos alimentarios.

Tabla 1 Población de Estudio

NUMERO DE DOCENTES Y ESTUDIANTES	
Docentes de educación inicial	1
Estudiantes	16
PADRES DE FAMILIA	16
TOTAL	**33**

Nota: elaborado por Carreño Diana y Aquino Katherine

Muestra

La muestra representa un subconjunto de la población de estudio. De acuerdo con lo que exponen Gamarra y Prada (2025) se selecciona una muestra cuando no se puede estudiar la población en su totalidad. Por ello, en la investigación la muestra está conformada por un docente, cinco niños y seis padres de familia pertenecientes a la institución educativa; los participantes fueron seleccionados intencionalmente por su relación directa con el fenómeno. Por otra parte, la selección de los padres de familia se realizó mediante un grupo focal integrado por seis padres de familia, quienes indicaron mayor disponibilidad de tiempo. Escobar y Bonilla (2017) mencionan que un grupo focal debe estar conformado entre 6 y 10 participantes para facilitar la interacción, la profundidad del diálogo y el manejo adecuado de la sesión.

Tabla 2 *Muestra de estudio*

NUMERO DE DOCENTES Y ESTUDIANTES	
Docentes de educación inicial	1
Estudiantes	5
Padres de familia	6
TOTAL	**12**

Nota: Elaborado por Carreño Diana y Aquino Katherine

Naturaleza o paradigma de la investigación

El paradigma interpretativo se establece como una perspectiva clave en la investigación educativa, por lo que se enfoca en entender la realidad social desde la mirada de las personas implicadas. A diferencia de otros modelos que tratan de explicar los fenómenos a través de relaciones causales, este enfoque se dedica a interpretar los significados que crean las personas dentro de su contexto social, cultural e histórico. Así, el conocimiento se concibe como una construcción que surge de la interacción entre los individuos y su entorno, facilitando una visión más profunda y contextualizada de los fenómenos educativos (Miranda & Ortiz, 2020).

En este contexto, el investigador adopta un papel protagónico en el proceso de investigación, participando activamente en el entorno que se está estudiando y creando una conexión estrecha con los participantes. Además se distingue por su enfoque holístico, ya que intenta examinar los fenómenos de manera completa, teniendo en cuenta los diversos elementos que los afectan y tomando en cuenta que la realidad es cambiante y está construida socialmente (Ricoy, 2006).

Por otra parte Elías (2019) menciona que el paradigma interpretativo se caracteriza por su adaptabilidad y por su inductividad. En este proceso, el investigador se va interpelando a sí mismo, reconociendo que sus creencias, valores y vivencias son parte del propio proceso de construcción del conocimiento. Por consiguiente, el paradigma permitió el estudio del entorno familiar y la adquisición de hábitos alimentarios en niños de 4-5 años, en el contexto real en el que se desarrolla la problemática. Se deben captar las vivencias de las personas implicadas y realizar las interpretaciones pertinentes de la realidad.

a) **Método y sus fases**

Método Fenomenológico – hermenéutico

Según (Fuster Guillen, 2019) señala que el método fenomenológico-hermenéutico se considera una disciplina filosófica; así mismo, también establece que el conocimiento se puede obtener mediante las experiencias que las personas llegan a vivir. Este enfoque trata de comprender los fenómenos tal como los perciben, la esencia y el significado del mismo que se identifican. Al mismo tiempo, estos consideran que toda experiencia debe entenderse dentro del propio contexto.

Fases del método Fenomenológico – hermenéutico

El método fenomenológico-hermenéutico, al centrarse en la esencia de la experiencia, investiga las realidades vividas que, aunque son difíciles de comunicar, son esenciales para comprender la vida de las personas. Por ello se requiere realizar una descripción sistemática y detallada. Según Van Manen (1990, como se citó en Ayala, 2008) señala que para comprender e interpretar a cada individuo se deben aplicar sus tres fases siendo estas: recoger la experiencia vivida, reflexionar acerca de la experiencia vivida y escribir y/o reflexionar acerca de la experiencia vivida.

Recoger la experiencia vivida

En esta etapa descriptiva, se centra en los datos y la descripción de las experiencias vividas de las personas; se utilizan diversas fuentes de información, como entrevistas, autobiografía y observaciones. Esto nos permite obtener datos directamente, para poseer una percepción más puntual de lo que pretendemos obtener.(Ayala, 2008) menciona que esta fase consiste en identificar los conocimientos previos que influyen en

la interpretación estudiada. De esta forma, las anécdotas constituyen una herramienta valiosa para revelar significados que no siempre son evidentes; se logra una comprensión más profunda de las vivencias y percepciones de las personas.

El trabajo de campo se desarrolló durante 21 días, donde se aplicó una lista de cotejo dirigida a los estudiantes de 4 a 5 años de la institución. Además, se entrevistó al docente, y a los padres de familia, quienes compartieron sus experiencias y situaciones vividas con los niños acerca de los hábitos alimenticios que tienen.

Reflexionar acerca de la experiencia vivida

En esta etapa Ayala, (2008) menciona que es necesario reflexionar sobre las experiencias vividas con el fin de descubrir su significado esencial. Se trata de comprender la esencia entrando en contacto más directo con la persona, tal cual es la experiencia. Además de enfatizar con las vivencias descritas, dejando de lado las explicaciones externas. Ayuda a identificar los significados fundamentales que caracterizan las experiencias estudiadas; se logra una comprensión más auténtica desde la perspectiva de quien la vive, apoyándose en las propuestas metodológicas de Van Manen (2003, como se citó en Ayala, 2008) quienes establecen las pautas para identificar el fenómeno estudiado.

Una vez que se reunió la información, se pasó a la etapa de reflexión e interpretación de los datos. Los hallazgos del estudio se describieron a partir del registro de datos obtenidos en la lista de cotejo aplicada a los niños de 4 a 5 años, así como la entrevista dirigida a la docente y padres de familia de la Unidad Educativa Virgen del Cisne. De tal forma que en esta fase fue necesario utilizar un programa de análisis

cualitativo; en este caso se utilizó ATLAS. ti 26 que facilitó la interpretación y categorización de los datos obtenidos de los estudiantes, docentes y padres de familia de subnivel 2.

Escribir y reflexionar de la experiencia vivida

Durante y posterior al proceso, se finaliza realizando un informe fenomenológico donde se detallan los hallazgos relevantes. Durante esta última fase se realiza una confrontación con las investigaciones y verificamos si los hallazgos coinciden o no con las reflexiones del autor.

Se respetaron las ideas y expresiones de los participantes, manteniendo la redacción con las prácticas alimentarias en el hogar. Asimismo, se observó durante los momentos de refrigerio escolar sin añadidos ni interpretaciones ajenas, con el fin de evidenciar la incidencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Virgen del Cisne.

Tipo de investigación.

La investigación descriptiva es para Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) un modo de describir las características de un fenómeno de estudio, situación o un grupo de personas de forma objetiva. Así mismo, determina las características de la población o el objeto de estudio, proporcionando información sistemática, y se compara con la de otras fuentes. Por ello, la presente investigación es de tipo descriptiva, ya que busca describir las características del fenómeno de estudio. El propósito de esta investigación es obtener información sobre cómo el entorno familiar influye en los hábitos

alimenticios de los niños de 4 a 5 años de Inicial del subnivel 2, a partir de la observación directa y entrevista semiestructurada.

La investigación es de tipo propositiva, ya que busca una solución, alternativas o bien una propuesta ante un problema que ya fue identificado y analizado. Daza (2021) menciona que la investigación tipo propositiva tiene como objetivo ofrecer alternativas a problemas mediante el desarrollo de propuestas fundamentadas. Esto se lleva a cabo mediante un proceso que debe incluir el diagnóstico de la situación, la identificación de las causas de esta problemática y se plantea una propuesta como solución; además, debe ser fundamentada científicamente. Por ello, el estudio ofrece una propuesta fundamentada en los hallazgos, la teoría y la validación de un experto.

b) Técnicas e instrumentos

Se emplearon técnicas de recolección de información como la observación directa y entrevista semiestructurada con el fin de acceder a la realidad educativa desde un método cualitativo descriptivo. La observación permitió recoger información sobre un fenómeno en el contexto de estudio, registrando lo que sucede. Además, existe una interacción entre el investigador y los individuos de estudio. Por su parte, la entrevista semiestructurada. Es una técnica que permite establecer una conversación interpersonal con el participante para obtener información detallada sobre el problema de estudio. Según Escudero y Cortez (2018) la investigación cualitativa tiene diferentes técnicas de recolección de datos: la observación, la entrevista, entre otras. Estas técnicas permiten acceder a experiencias e interacciones con el propósito de interpretar la realidad del fenómeno de estudio.

Entre los instrumentos utilizados están la lista de cotejo y la guía de entrevista semiestructurada. La lista de cotejo permitió registrar indicadores relacionados con las categorías de análisis. Por el contrario, la guía de entrevista semiestructurada orienta al diálogo con los individuos de estudio mediante preguntas abiertas. De acuerdo con Diaz (2013) la entrevista semiestructurada es adecuada en estudios cualitativos debido a su profundización en las respuestas de los participantes. Ambos instrumentos contribuyen a la interpretación, como en el método fenomenológico-hermenéutico y el tipo de investigación descriptiva-propositiva.

Prueba piloto de los instrumentos.

La prueba piloto es una prueba preliminar realizada de manera previa al estudio final con el objetivo de verificar la clarificación, comprensión, pertinencia y funcionalidad de los instrumentos de recolección de información. La prueba piloto no es una técnica ni un método de investigación. Es una fase de comprobación de práctica que permite hallar errores, ajustar tiempos, mejorar la redacción de las preguntas y asegurar la validez y la confidencialidad de la ficha de observación y de la guía de entrevista semiestructurada (Mayorga et al., 2020)

En la investigación, la prueba piloto permite la verificación de los instrumentos de recolección de datos para poder así comprobar que las preguntas puedan ser entendidas por el sujeto de estudio y que sirvan para obtener información relevante. De acuerdo con Silva (2024) menciona que es importante verificar los posibles errores en la formulación de las preguntas, evaluar la concurrencia del lenguaje en el contexto educativo y así evitar sesgos al momento de implementar la prueba final.

c) Procedimiento de análisis con ATLAS.ti 26 y triangulación.

Para el análisis de información, se desarrolló desde un enfoque cualitativo e interpretativo, en conformidad con el método fenomenológico-hermenéutico. Para analizar la información obtenida a través de la lista de cotejo y la guía de entrevista, se utilizó el software de análisis cualitativo ATLAS.ti 26. Esta herramienta ayudó a interpretar cómo influye el entorno familiar en los hábitos alimenticios de los niños de 4 a 5 años de Educación Inicial del subnivel 2. De acuerdo con Gallardo y Chávez (2024) el software permite analizar, organizar, codificar e interpretar la información cualitativa a partir de la elaboración de categorías, subcategorías y codificaciones según el objetivo del estudio.

La triangulación ayuda a contrastar la información que proviene de diferentes fuentes, técnicas o puntos de vista, para fortalecer la credibilidad de los hallazgos. Además, se realiza una confrontación de la información proveniente de la guía de entrevista, de los registros de la lista de cotejo y de los elementos del marco teórico. Tal como lo expone Solórzano (2022), la triangulación contribuye a entender de forma más exhaustiva un fenómeno de estudio, e incluso a poder confirmar lo que se encuentra. En esta investigación, la triangulación permitió contrastar la información de distintas fuentes, una mayor profundidad de análisis, construir una comprensión integral y diseñar una propuesta educativa.

d) Diseño y validación de propuestas

En el estudio descriptivo, el diseño de una propuesta educativa es la parte final del estudio. Esta propuesta se formula a partir de los hallazgos obtenidos, considerando la información obtenida mediante la observación, la entrevista semiestructurada y la

triangulación con el marco teórico. Según Hurtado de Barrera (2010) la investigación propositiva tiene como objetivo buscar una propuesta como solución a un problema identificado. En esta investigación no se aplica la propuesta, pero se plantea como una alternativa pedagógica.

La validación de la propuesta se realizó mediante el juicio de expertos, con el fin de valorar su pertinencia, coherencia, claridad, factibilidad y aplicabilidad en el contexto educativo. Por ello se utilizó la ficha de validación dirigida a los especialistas en el área, quienes dieron su criterio sobre la estructura y validez del contenido de los instrumentos de recolección de datos. Según Pérez et al. (2018) el criterio de un experto en el tema permite obtener una valoración fundamentada por su trayectoria y conocimiento del tema. Además, aporta validez a los instrumentos de recolección de información elaborados. Esta validación fortalece la calidad académica y la propuesta antes de ser aplicada.

Tabla 3 *Análisis de categoría*

El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años							
Ámbito temático	Problema de investigación	Preguntas de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías	Técnica / Instrumentos
Contexto: Educación Inicial **Ámbito de aprendizaje: Desarrollo personal y social** **Sub línea de investigación de la Carrera: Familia y comunidad Cuidado y salud integral**	¿Cómo incide el entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Virgen del Cisne"?	¿De qué manera el entorno familiar actual influye en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años?	Analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años	Identificar los fundamentos teóricos que respaldan la incidencia del entorno familiar en los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.	**C1** Entorno familiar	C1.1 Fundamentación conceptual del entorno familiar C1.2 Estructura y dinámica familiar C1.3 Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil C1.4 Estilos de crianza y su influencia en la infancia C1.5 Participación familiar en la alimentación infantil C1.6	**Técnica:** Entrevista **Instrumento:** Guía de entrevista semiestructurada

				Prácticas alimentarias en el contexto familiar C1.7 Influencia de los factores socioeconómicos en la alimentación infantil	
Contexto: Educación Inicial **Enfoque: cualitativo** **Paradigma: interpretativo** **Método: fenomenológico-hermenéutico** **Tipo: Descriptiva Propositiva**	¿De qué manera el contexto familiar actual influye en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años?	Evaluar el estado actual del entorno familiar y cómo incide en los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.	**C2** Hábitos alimenticios	C2.1 Fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios C2.2 Preferencias alimentarias en la primera infancia C2.3 Beneficios de los hábitos alimenticios saludables C2.4 Consecuencias de los hábitos alimenticios inadecuados C2.5 Factores que influyen en la	**Técnica:** Observación **Instrumento:** Ficha de observación

				formación de hábitos alimenticios C2.6 Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años C2.7 Estrategias para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables
Contexto: **Educación Inicial** **Propuesta:** **Estrategias de orientación para fortalecer la adquisición de hábitos alimenticios saludables**	¿Qué actividades teóricas-prácticas y demostrativas, dirigidas a la comunidad escolar y familiar, permiten mejorar los hábitos alimenticios en los niños?	Elaborar una propuesta pedagógica de actividades teóricas- prácticas y demostrativas, dirigidas a la comunidad escolar y familiar, que se implemente como alternativa pedagógica para mejorar los hábitos alimenticios en los niños.	Propuesta pedagógica "Pequeños hábitos, grandes beneficios"	PP1 El semáforo de los alimentos en casa. PP2 Cocinando historias con mi familia. PP3 La tiendita del barrio y del hogar. PP4 El mantel de los compromisos familiares. PP5 Dramatizando la hora de la comida

Tabla 4 *Sistematización de categorías y subcategorías apriorísticas*

Categorías	Subcategorías apriorísticas	Autor y año	Guía de entrevista semiestructurada dirigida a docentes del Subnivel de Educación Inicial II	Ficha de observación dirigida a niños de 4 a 5 años del Subnivel
C1 **Entorno familiar**	**C1.1.** Fundamentación conceptual del entorno familiar	Olalla (2023)	Desde su perspectiva profesional, ¿cómo define el rol del entorno familiar en esta etapa y qué elementos considera indispensables para que un hogar sea un entorno protector y estimulante?	Los niños expresan alegría, seguridad y bienestar emocional (verbal o gestual) al interactuar con sus padres o al referirse a su hogar.
	C1.2. Estructura y dinámica familiar	Calle & Calle (2021)	Desde su experiencia en el aula, ¿qué dinámicas o particularidades observa en el comportamiento cotidianos de los niños que evidencien el tipo de estructura familiar (nuclear, monoparental, familias con cuidadores) en la que viven?	Los niños mencionan espontáneamente a los miembros que conforman su familia durante conversaciones o actividades.
	C.1.3. Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil	Valencia & Muñoz (2025)	¿De qué manera influye el entorno familiar —considerando su estabilidad, estímulos y clima armónico— en el desarrollo integral (emocional, social, motor) de los niños de Educación Inicial y en su disposición o actitud al momento de alimentarse en la institución?	Los niños identifican y comunican emociones propias relacionadas con experiencias familiares.
	C.1.4. Estilos de crianza y su influencia en la infancia	(Bornstein, 2019)	¿Cómo describiría los estilos de crianza (autoritario, permisivo, democrático) que observa reflejados en el comportamiento de los niños en el aula?	Los niños acatan de buena manera los límites y normas establecidos para el momento de la comida (ej. no berrinches si se le restringen dulces).
	C.1.5 Participación familiar en la alimentación infantil	Conde et al. (2020)	¿De qué manera evidencia usted el nivel de participación e involucramiento activo de los padres en el seguimiento, supervisión y provisión de la alimentación diaria de sus hijos?	Sus loncheras contienen alimentos preparados en casa con porciones adecuadas.
	C.1.6 Prácticas alimentarias en el contexto familiar	Río, (2022)	¿Qué tipo de prácticas alimentarias familiares (como el establecimiento de horarios, costumbres o la preferencia por alimentos procesados) logran	Los niños muestran hábitos de higiene autónomos internalizados (lavado de manos, limpiar su espacio) antes y después de comer.

			identificar a través de las loncheras o comentarios de los niños?	
	C.1.7 Influencia de los factores socioeconómicos en la alimentación infantil	(Chimborazo & Aguaiza, 2023)	¿Cómo considera que las condiciones socioeconómicas de las familias influyen en la calidad, variedad y accesibilidad de los alimentos que los niños traen o consumen en la institución?	Los niños disponen de alimentos variados (frutas, proteínas, lácteos) acordes a las posibilidades y costumbres de su entorno familiar.
C2 **Hábitos alimenticios**	**C.2.1.** Fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios	(Morinigo & Fenner, 2019)	En el ejercicio de su labor docente, ¿qué entiende por hábitos alimenticios y cómo considera que estos se manifiestan o consolidan en el entorno educativo?	Los niños permanecen sentados en su lugar asignado durante el tiempo destinado al consumo de su colación escolar
	C.2.2. Preferencias alimentarias en la primera infancia	Macías et al. (2012)	¿Cuáles son las preferencias o rechazos alimentarios más comunes que muestran los niños a la hora de consumir sus alimentos durante el momento del refrigerio escolar?	Los niños muestran apertura y consumen alimentos saludables variados, evitando rechazos selectivos severos en el refrigerio.
	C.2.3. Beneficios de los hábitos alimenticios saludables	Pazmiño (2023)	¿Qué beneficios observa a nivel conductual, cognitivo y físico en aquellos niños que mantienen hábitos alimenticios adecuados y saludables?	Los niños consumen la totalidad o la gran mayoría de los alimentos saludables que traen en su lonchera.
	C.2.4. Consecuencias de los hábitos alimenticios inadecuados	Berón et al. (2022)	¿Qué consecuencias directas en el aula (como falta de atención, letargo, hiperactividad o irritabilidad) identifica en los niños que presentan hábitos alimenticios inadecuados?	Los niños mantienen un nivel de energía, atención y disposición activa óptimo durante y después de alimentarse.
	C.2.5	(Soares et al., 2025).	Además del entorno familiar, ¿qué otros factores externos (como los medios de comunicación, la imitación de pares o el entorno escolar) considera que	Los niños mencionan comentarios positivos sobre los alimentos

	Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios		influyen de manera directa en la adopción de los hábitos alimenticios de los estudiantes?	saludables, asociándolos con lo que comen con sus padres.
	C.2.6 Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años	Gordillo et al. (2019)	¿Cómo describiría la evolución de su autonomía, destrezas y conductas alimentarias durante la jornada escolar?	Los niños demuestran destrezas y autonomía motriz en el uso de los utensilios de sus loncheras y la apertura de sus recipientes de acuerdo con su edad.
	C.2.7 Estrategias para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables	(Espejo et al., 2022)	¿Qué estrategias pedagógicas o institucionales implementaría o sugeriría para fortalecer los hábitos alimenticios saludables en conjunto con las familias?	Los niños participan con interés en actividades relacionadas con la alimentación saludable y el cuidado de la salud.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS HALLAZGOS

Análisis y discusión de los resultados

Los datos presentados a continuación se recabaron mediante dos instrumentos principales. En primer lugar, el uso de la ficha de observación la cual se ejecutó mientras los niños estaban en sus actividades escolares de la unidad educativa, además se realizó una entrevista semiestructurada al docente y padres de familia de dicha institución, donde las preguntas de las entrevistas eran abiertas con el propósito de obtener información a profundidad de los hábitos alimenticios que tienen los niños de 4 a 5 años. Así mismo para el análisis de la información recolectada se utilizó el software de información cualitativa ATLAS.ti 26, donde se generó nube de palabras y redes semánticas que se analizan en los siguientes apartados.

Análisis de la ficha de observación

Para el análisis de la ficha de observación aplicada a los estudiantes, la información fue ordenada y clasificada mediante una red semántica elaborada en el software ATLAS.ti 26, en el cual se consideran dos categorías principales: entorno familiar y hábitos alimenticios. La primera categoría permitió identificar como el entorno familiar influyen en los niños, mientras que en la segunda se identificó cuáles son los hábitos que tienen los niños. Los resultados se presentan por categorías y subcategorías con el objetivo de describir de forma sistemática las conductas observadas en el fenómeno de estudio.

Análisis de ficha de observación

Categoría 1. Entorno familiar

C1.1. Fundamentación conceptual del entorno familiar

Indicador: Expresa alegría, seguridad y bienestar emocional (verbal o gestual) al interactuar con sus padres o al referirse a su hogar.

En general, los niños evidencian emociones positivas al referirse a su entorno familiar, expresando alegría, tranquilidad y seguridad al expresarse sobre su familia. Los resultados permiten interpretar que el hogar constituye un espacio de confianza y bienestar emocional que favorece su desarrollo integral. A su vez, se identificaron contrastes particulares como un niño que manifestó una actitud, en un principio reservada al ingreso al plantel y otro que reflejó un mayor vínculo afectivo con su abuela que con sus padres. Por ende, las observaciones sugieren que el entorno familiar representa una parte fundamental en el ámbito emocional para todos los participantes; sin embargo, la forma de mostrar los vínculos cambia dependiendo de sus experiencias personales.

C1.2. Estructura y dinámica familiar

Indicador: Menciona espontáneamente a los miembros que conforman su familia durante conversaciones o actividades

En relación con la subcategoría estructura y dinámica familiar, al observar a los niños, lo que prevaleció fue la identificación directa de los integrantes de su familia, en los que destacaron los padres, abuelos y hermanos durante conversaciones y actividades en clase. Lo observado sugiere que el grupo evaluado posee una noción clara de cómo está compuesto su núcleo familiar y a la vez mantiene buenos vínculos con sus

miembros. En conclusión, los resultados permiten interpretar que la dinámica familiar se extiende más allá de la estructura tradicional, puesto que algunos niños establecen mayores vínculos afectivos con familiares distintos a los padres, pero cuentan con un referente que influye directamente en sus experiencias y aprendizajes del día a día.

C1.3. Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil

Indicador: Identifica y comunica emociones propias relacionadas con experiencias familiares.

En la subcategoría Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil, lo que se evidenció durante las observaciones demuestra que el entorno familiar es parte esencial para el desarrollo emocional de los infantes, debido a que en su mayoría manifestaron sentimientos de alegría y satisfacción al recordar momentos compartidos durante la convivencia diaria. Lo que evidencia el adecuado desarrollo socioemocional, que es favorecido por el acompañamiento de sus familiares. No obstante, algunos de los participantes requirieron apoyo de la docente para poder expresar verbalmente sus emociones, lo que sugiere que aún se encuentran desarrollando la capacidad de identificar y expresar espontáneamente sus emociones.

C1.4. Estilos de crianza e influencia en la infancia

Indicador: Acata de buena manera los límites y normas establecidos para el momento de la comida (ej. no berrinches si se le restringen dulces).

Con relación a la subcategoría estilos de crianza e influencia en la infancia, se observó que predomina en la mayoría de los niños el respeto hacia las reglas establecidas durante el momento de alimentación, puesto que mostraron disposición en

respetar turnos, aceptar indicaciones y mantener comportamientos adecuados durante el refrigerio. Sin embargo, existieron episodios de inconformidad frente a la restricción del consumo de algunos alimentos, como dulces, lo que evidencia las dificultades para aceptar los límites establecidos. En conclusión, los datos sugieren que no todas las familias asientan las mismas estrategias educativas, generando diferencias en la capacidad de autocontrol e interiorización de normas de los niños.

C1.5. Participación familiar en la alimentación infantil

Indicador: Su lonchera contiene alimentos preparados en casa con porciones adecuadas.

En la subcategoría participación familiar en la alimentación infantil, se pudo constatar que la mayor parte de las familias participan activamente en la preparación de los alimentos que consumen durante la jornada escolar. Lo que evidencia la participación del entorno familiar en la planificación de su alimentación, aunque en algunos casos se observó la incorporación de alimentos ultraprocesados en algunas loncheras. Estas diferencias permiten interpretar que la participación familiar constituye un factor que influye directamente en la calidad de alimentación y en la adquisición de hábitos saludables durante su niñez.

C1.6. Prácticas alimentarias en el contexto familiar

Indicador: Muestra hábitos de higiene autónomos internalizados (lavado de manos, limpiar su espacio) antes y después de comer.

En la subcategoría prácticas alimentarias en el contexto familiar, las observaciones en clase demostraron que varios niños poseen hábitos adecuados de

higiene y orden antes, durante y después del consumo de sus alimentos; esto deja en evidencia que las familias promueven estas rutinas que posteriormente son reproducidas en el contexto escolar. No obstante, también se evidenció en algunos participantes la necesidad de acompañamiento para cumplir con estas prácticas. Esto resalta la importancia del trabajo entre familia y escuela para fortalecer estos hábitos, lo que desarrollará su autonomía y responsabilidad en sus rutinas de alimentación.

C1.7. Influencia de los factores socioeconómicos

Indicador: Dispone de alimentos variados (frutas, proteínas, lácteos) acordes a las posibilidades y costumbres de su entorno familiar.

En la actividad referente a la subcategoría Influencia de los factores socioeconómicos en la alimentación infantil, se observó que la mayoría de las loncheras contiene alimentos variados como: frutas, lácteos y preparaciones caseras, esto refleja el interés de la familia por ofrecer una alimentación saludable. Por otra parte, también se pudo identificar refrigerios donde predominaban alimentos procesados y productos con un valor nutricional bajo. Estos datos permiten inferir que las condiciones socioeconómicas, al igual que las costumbres familiares, influyen en la construcción de hábitos alimenticios durante la infancia, pero no logran ser un factor determinante.

Categoría 2. Hábitos alimenticios

C2.1. Fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios

Indicador: Permanece sentado en su lugar asignado durante el tiempo destinado al consumo de su colación escolar.

En la subcategoría fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios, los niños durante el refrigerio, en su mayoría, permanecieron sentados, respetando las normas establecidas para el consumo de alimentos, lo que evidencia una interiorización de hábitos de orden y disciplina. Mientras tanto, un número reducido de estudiantes necesitó orientación para respetar el espacio y el tiempo designado para el refrigerio. Lo que estas diferencias dejan en evidencia es que la adquisición de los hábitos alimenticios en una minoría de los participantes aún se encuentra en proceso de consolidación y depende de un refuerzo constante, tanto en casa como en un contexto escolar.

C2.2. Preferencias alimentarias

Indicador: Muestra apertura y consume alimentos saludables variados, evitando rechazos selectivos severos en el refrigerio.

Con relación a la subcategoría preferencias alimentarias en la primera infancia, los resultados que se obtuvieron permiten identificar que la mayoría de los niños acepta el consumo de alimentos saludables como frutas y alimentos caseros, incluidas en sus loncheras, pero también algunos evidenciaron rechazo o desinterés frente a alimentos saludables, prefiriendo productos con alto contenido de azúcar o grasas. Lo que demuestra que no existe homogeneidad en las prácticas alimentarias y que estas comienzan a consolidarse a una edad temprana y son directamente proporcionales a las experiencias de alimentación en el hogar. Por ende, es notorio que la familia cumple un rol fundamental en la construcción de gustos y elecciones sanas en su alimentación durante la infancia.

C2.3. Beneficios de los hábitos saludables

Indicador: Consume la totalidad o la gran mayoría de los alimentos saludables que trae en su lonchera.

En base a la subcategoría beneficios de los hábitos alimenticios saludables, los participantes consumieron en su totalidad o gran parte de los alimentos saludables de su lonchera, lo que deja en evidencia una adecuada conformidad con estos alimentos y a su vez favorece la consolidación de hábitos de alimentación saludables. Por otro lado, algunos participantes consumieron solamente los alimentos que preferían, como dulces y procesados, dejando de lado a los alimentos con un alto valor nutricional. Esta situación expone que el afianzamiento de hábitos alimenticios saludables aún requiere reforzarse mediante el trabajo conjunto entre la familia y la institución educativa.

C2.4. Consecuencias de los hábitos alimenticios

Indicador: Mantiene un nivel de energía, atención y disposición activa óptimo durante y después de alimentarse.

En relación con las consecuencias de los hábitos alimenticios, se pudo observar que los estudiantes en su mayoría se mantienen activos, participativos y dispuestos a integrarse a las actividades escolares, lo que evidencia que una adecuada alimentación favorece su nivel de energía y participación durante la jornada escolar. Sin embargo, también se evidenciaron comportamientos de inquietud y disminución de la atención en algunos participantes, asociados a una alimentación desequilibrada. Lo que deja en evidencia que la calidad de alimentos que se consumen en su refrigerio influye directamente en el comportamiento y la disposición a aprender durante las clases.

C2.5. Factores que influyen en la formación de hábitos

Indicador: Menciona comentarios positivos sobre los alimentos saludables, asociándolos con lo que come con sus padres.

Los datos observados permiten interpretar que la adquisición de hábitos alimenticios responde a la influencia del entorno familiar, donde los infantes aprenden qué alimentos consumir, cómo y con qué frecuencia. Si bien predominan conductas óptimas hacia una alimentación sana, existen algunos casos donde predomina una percepción menos favorable de una alimentación saludable. Estas diferencias resaltan que la formación de hábitos alimenticios es un proceso social y educativo en donde el entorno familiar es parte fundamental como modelo de aprendizaje para los niños durante los primeros años de vida.

C2.6. Estrategias para fortalecer hábitos saludables

Indicador: Demuestra destreza y autonomía motriz en el uso de los utensilios de su lonchera y la apertura de sus recipientes de acuerdo con su edad.

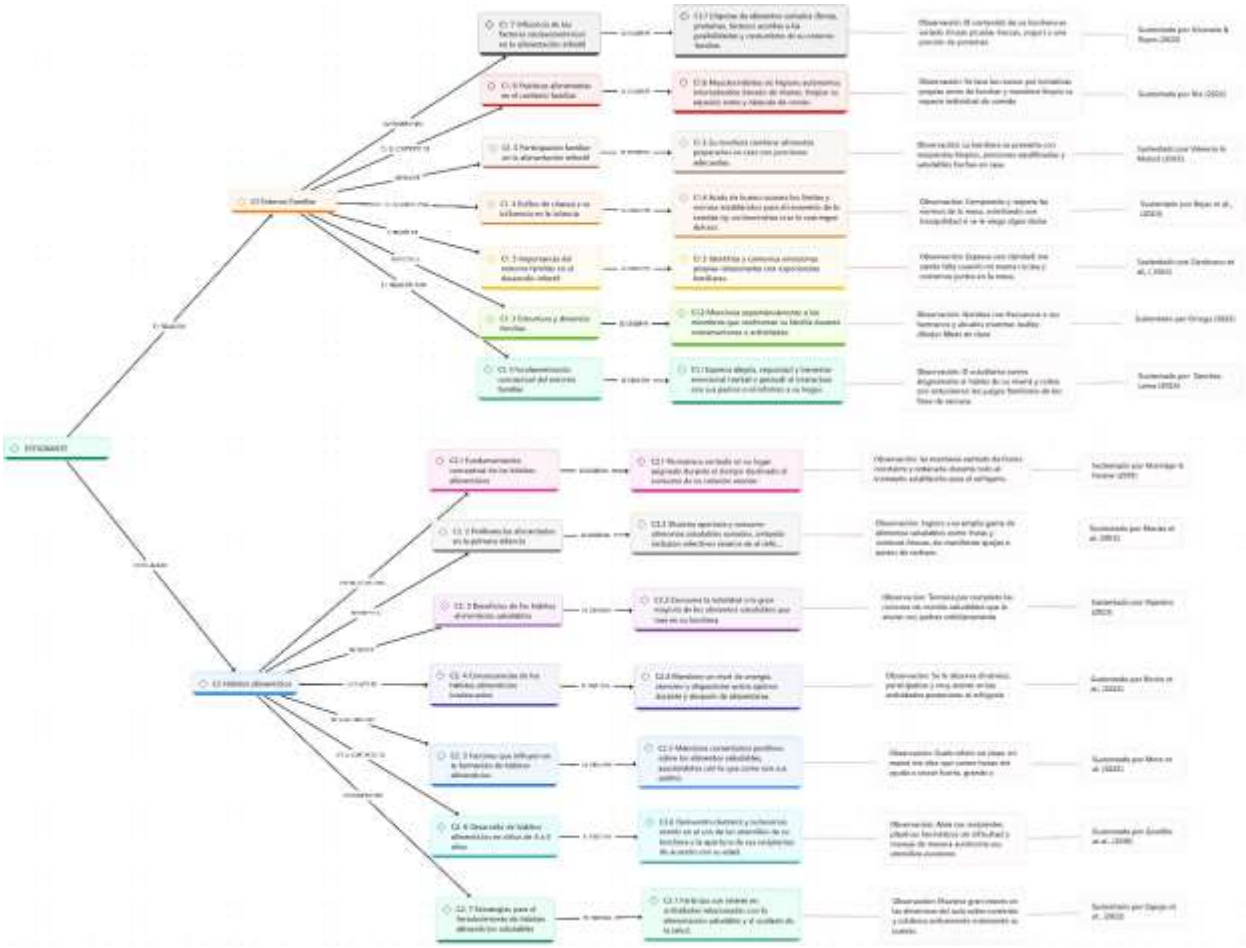
En la subcategoría estrategias para fortalecer hábitos alimenticios saludables, se observa que los niños en su mayoría manipulan con autonomía los utensilios, recipientes y alimentos durante su refrigerio, lo que demuestra un acertado desarrollo de sus habilidades de acuerdo con su edad y una excelente exposición de motricidad fina. No obstante, algunas diferencias que se pueden notar con pocos niños que aún necesitan de acompañamiento para el uso correcto de todas las herramientas. Con esto podemos deducir que es importante implementar, tanto en el hogar como en la institución, estrategias que refuercen la independencia en las rutinas alimentarias.

C2.7. Participación en actividades de alimentación saludable

Indicador: Participa con interés en actividades relacionadas con la alimentación saludable y el cuidado de la salud.

Con relación a la subcategoría participación en actividades relacionadas con la alimentación saludable, se observó que en general los niños participan con entusiasmo e interés en las propuestas relacionadas con alimentación saludable, debido a que se demuestran con disposición a aprender y colaborar con sus compañeros. Por otro lado, una minoría mostró una participación intermitente, es decir, cuando recibían apoyo o motivación por parte del docente, lo que evidencia un bajo nivel de interés y participación en las actividades relacionadas con la alimentación saludable. Estos resultados demuestran que se deben fortalecer los conocimientos y actitudes vinculados con la adquisición de hábitos saludables.

Figura 2 *Red semántica ficha de observación*



Nota. Extraído de ATLAS.ti 26

Análisis de la nube de palabras de la ficha de observación

En la nube de palabras de la ficha de observación aplicada a los niños se encontraron los términos con mayor frecuencia durante las observaciones. Destacan las palabras “hábitos”, “familiar”, “saludables”, “alimentos”, “alimenticios” y “entorno”, lo que permite interpretar que los hallazgos reflejan que los hábitos alimenticios saludables se desarrollan tanto en el entorno familiar como en la institución educativa. Además, se evidencian palabras como “lonchera”, “refrigerio”, “frutas”, “comer” y “alimentación” lo que demuestra que durante la jornada escolar se identifica la presencia de alimentos saludables.

Por otra parte, la aparición de palabras como “padres”, “familia”, “hogar” e “influencias”; en conjunto, estos resultados permiten comprender que los comportamientos en torno a la alimentación que reciben en casa se ven reflejados en el entorno educativo. Esto permite comprender que la formación de hábitos alimenticios saludables depende del acompañamiento de la familia o el apoyo que brinda la institución para promover prácticas de alimentación adecuada.

Figura 3 *Nube de palabras ficha de observación*



Nota. Extraído de ATLAS.ti 26

Se creó una nube de palabras con los datos que se obtuvo a través de la ficha de observación, con el objetivo de detectar las expresiones más significativas relacionadas con el entorno familiar y su influencia en los hábitos alimenticios. Esta herramienta posibilita observar la frecuencia y la importancia de los conceptos presentes en los datos recopilados, lo que simplifica el reconocimiento de patrones relacionados con los hábitos alimenticios y el papel que desempeña la familia en su formación

Análisis de la entrevista a los padres de familia

Categoría 1: Entorno familiar (C1)

C1.1 Fundamentación conceptual del entorno familiar

Los padres de familia coincidieron en que el ambiente en sus hogares es un poco complicado, ya sea por horario de trabajos u ocupaciones cotidianas. Sin embargo, señalan que intentan tener una rutina para todo y que también tratan de generar un espacio para que el niño se sienta cómodo y pueda platicar de cómo le fue en el día.

C1.2 Estructura y dinámica familiar

Los hallazgos evidenciaron que la estructura familiar desempeña un papel esencial en la adquisición de los hábitos alimenticios de los niños. En este sentido, varios padres manifestaron que “la madre es quien se encarga de cocinar los alimentos” de los integrantes de la familia. Sin embargo, mencionan que la “responsabilidad es compartida” entre las personas que habitan con el niño; suelen ser los abuelos, hermanas o las tías quienes se encargan de que el niño almuerce debido a que tanto el padre como la madre trabajan. No obstante, ciertos padres indicaron que ellos se encargan de que los niños coman todo su almuerzo y usan este espacio para platicar y compartir sus experiencias del día.

C1.3 Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil

Se evidenció que el entorno familiar es el principal espacio donde los niños adquieren hábitos alimenticios. Ciertos padres indicaron que notan que sus niños reflejan los comportamientos que ven en los demás integrantes, el “estar con el teléfono mientras comen”, el “tomar gaseosas”, entre otras costumbres, y esto genera un conflicto, ya que el niño llora si no le dan la gaseosa o si no le ponen videos mientras

comen. No obstante, ciertos padres indicaron que sus hijos han adquirido gustos por las verduras, ensaladas, toman jugos naturales y también llevan consigo su tomatodo lleno de agua.

C1.4 Estilos de crianza y su influencia en la infancia

Los resultados evidencian que el estilo de crianza adoptado por las familias influye en el desarrollo de los hábitos alimenticios. Algunos padres expresaron que a la hora de comer es una situación desesperante, pero cada padre maneja esta situación diferente: optan por no ceder a darles dulces, deciden “hablarles fuerte”, le “insisten” o incluso llegan a gritar, y otros mencionan que prefieren “platicar y preguntar qué pasa, por qué no desea comer”, o esperan un cierto tiempo y les vuelven a preguntar y termina comiendo. Además, señalan que no les cocinan algo diferente; los niños deben comer lo que se ha preparado.

C1.5 Participación familiar en la alimentación infantil

El acompañamiento durante las comidas favorece la adopción de hábitos alimenticios saludables. Los padres manifestaron, que para que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables, realizan actividades todos juntos: “Van al mercado a escoger frutas y verduras”. También señalan que “no sirve de nada decirles que coman fruta o verduras si los demás miembros del hogar que habitan con él no lo hacen”; les dan dulces, entonces sus hijos optan por esos hábitos. Sin embargo, dos de los participantes indicaron que, por el tiempo y la situación económica, no están para tener un plan de nutrición, sino que se limitan a comprar solo lo necesario. Se les sirve la comida y “se les exige que coman”.

C1.6 Prácticas alimentarias en el contexto familiar

Se evidencia que los hábitos alimenticios están vinculados con la organización, las rutinas diarias y la disponibilidad de tiempo de los padres para compartir alimentos. Ciertos padres describieron que “no suelen coincidir en el almuerzo” por el trabajo, pero que a la hora de cenar tratan de “no utilizar aparatos tecnológicos en la mesa” y utilizan ese momento para platicar entre todos. Sin embargo, ciertos padres mencionaron que, por el cansancio, llegan del trabajo y consumen sus alimentos rápidamente o “comen viendo la televisión y luego cada quien se va a dormir”, lo que influye en la adquisición de hábitos poco saludables y el fortalecimiento de la convivencia familiar.

C1.7 Influencia de los factores socioeconómicos en la alimentación infantil

Los resultados obtenidos evidencian que los factores socioeconómicos influyen en la planificación y preparación de alimentos saludables para los niños. La limitación económica, los horarios laborales, la variedad de preparaciones y la disponibilidad de alimentos. Los padres manifestaron que a la hora de organizar el menú diario les representa un mayor problema debido a diferentes dificultades; principalmente por la situación económica, deben “preparar comidas que llenen y rindan como arroz, fideos o granos” o incluso “comprar comidas ya preparada”. Estos hallazgos permiten interpretar que las condiciones económicas representan un factor relevante para mantener una alimentación saludable en los niños.

Categoría 2: Hábitos alimenticios (C2)

C2.1 Fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios

Se evidenció que los padres reconocen la importancia de mantener una alimentación equilibrada, saludable y beneficiosa para el crecimiento y desarrollo de los niños. Los padres manifestaron que, para que los niños tengan hábitos alimenticios saludables, les enseñan a comer de forma balanceada, respetar los horarios y porciones de acuerdo a su edad, a tomar agua en vez de gaseosa y mantener una alimentación equilibrada para evitar que se enfermen de anemia y que favorezca su crecimiento y desarrollo.

C2.2 Preferencias alimentarias en la primera infancia

Se evidencia que los niños presentan preferencia y rechazo por ciertos alimentos, los cuales se relacionan con las experiencias alimentarias observadas en el hogar. Los padres identificaron con facilidad que los niños tienen cierta preferencia por ciertos alimentos, mientras que otros generan resistencia al momento de consumirlos. Los platos con mayor aceptación fueron las lentejas, el arroz con pollo, tallarín, pescado; también mencionaron “comida chatarra como las salchipapas, las papas fritas”. Los participantes coincidieron en que “las sopas de verduras o brócoli, la remolacha” y otros alimentos saludables resultan un problema al momento de comer.

C2.3 Beneficios de los hábitos alimenticios saludables

Los resultados reflejan que el mantener una alimentación saludable aporta al desarrollo integral de los niños y se refleja en su estado físico, energía y participación en actividades cotidianas. Los padres manifestaron que los niños, al comer saludable, tienen una mejor digestión, “andan más activos”, “tienen buen humor” e incluso “duermen mejor”, lo que ayuda a su crecimiento y evita enfermedades. Estos resultados

nos permiten interpretar que los participantes reconocen la importancia de una alimentación saludable como un factor esencial en el desarrollo integral de los niños.

C2.4 Consecuencias de los hábitos alimenticios inadecuados

Los hallazgos obtenidos señalan que el mantener hábitos alimenticios poco saludables genera cambios negativos en su bienestar y desarrollo. Los padres reconocen que el consumo de dulces hace que los niños se pongan muy inquietos; es muy "difícil que quieran comer", "andan irritables", "les duele el estómago" e incluso es muy difícil que duerman temprano. Las percepciones permiten interpretar que las familias reconocen la importancia de promover una alimentación saludable desde los primeros años de vida.

C2.5 Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios

La adquisición de los hábitos alimenticios de los niños se ve influenciada por distintos factores que influyen en las preferencias alimentarias. Los participantes indicaron que, además de la familia, también existen otros factores como "la institución, los compañeros de clases, los docentes, los vendedores, los anuncios en redes, la televisión, los videos infantiles". Los resultados permiten interpretar que los hábitos alimenticios no solo dependen de la familia, sino también del entorno que los rodea.

C2.6 Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años

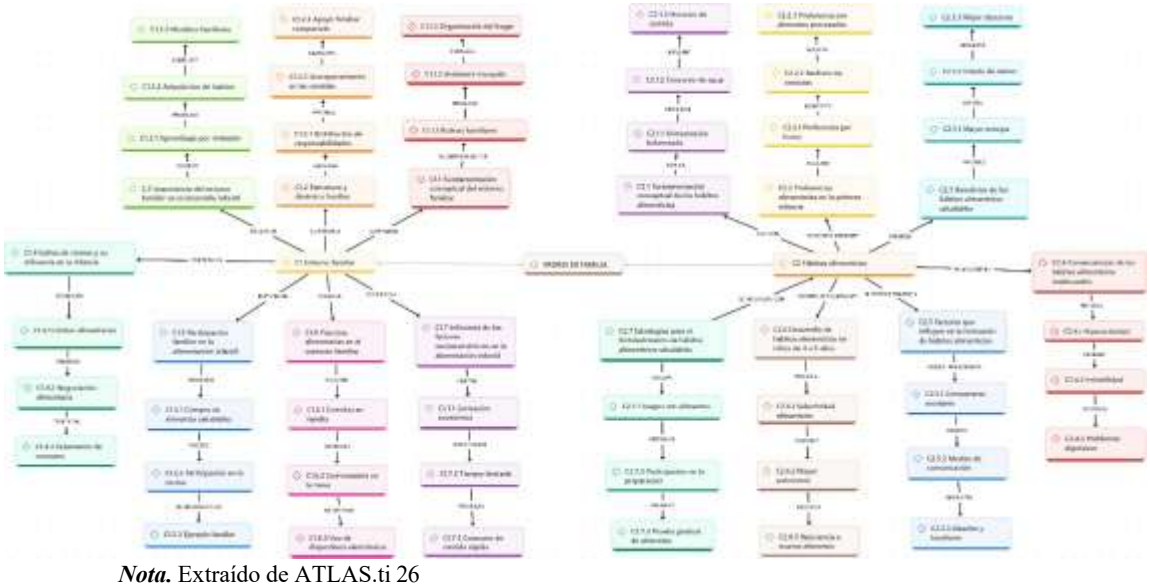
Se evidenció mediante la respuesta de los participantes que los hábitos de los niños han cambiado a medida que van creciendo. Algunos participantes indicaron que se volvieron "más selectivos" y muestran preferencia por ciertos platos; como "rechazo a los vegetales", empiezan a separar la cebolla o el tomate. Sin embargo, algunos

mencionan que suelen comer variado; si no conocen algún plato, se toman un tiempo, pero lo terminan comiendo, favoreciendo así una alimentación diversa. Se interpreta que las preferencias alimentarias cambian durante la infancia y se encuentran influenciadas por el entorno familiar y social.

C2.7 Estrategias para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables

Los resultados evidenciaron que los padres emplean diversas estrategias para la aceptación de alimentos saludables. Entre las prácticas más frecuentes para incentivar a los niños a comer está el uso de juegos o incentivos; los padres manifestaron que "cortan la fruta en figuras", "participan en la preparación de alimentos" o llegan a decirles que "podrán ver sus caricaturas en el celular o podrán jugar si se comen todo". Estos hallazgos permiten interpretar que las familias buscan hacer que los niños coman utilizando diferentes estrategias. Esto refleja el interés que tienen en que sus hijos tengan una alimentación saludable.

Figura 4 *Red semántica entrevista a padres de familia*



Nota. Extraído de ATLAS.ti 26

Análisis de la nube de palabras basado en la entrevista de los padres de familia

La nube de palabras evidencia que la familia desempeña un papel central en la construcción de los hábitos alimentarios de los niños, se observa que la palabra “Padre” tiene un mayo predominio, así como “familia”, “comer”, “niños”, “hábitos” y “escuela, por lo que se sugiere que la alimentación infantil no depende únicamente de decisiones individuales del niño, sino de la interacción entre el entorno familiar y los espacios educativos en los que se desarrolla

De igual manera, los términos como “verduras”, “frutas”, dulces, “galletas”, “jugo”, “ensaladas”, “pollo” y “arroz” muestran que los participantes reconocen la importancia de incluir alimentos nutritivos en la dieta infantil, sin embargo, se encontraron términos como “tiempo”, “cocinar”, “complica” y “mercado”, lo que evidencia que los padres enfrentan desafíos relacionados con la disponibilidad del tiempo y recursos económicos para mantener hábitos alimenticios saludables. En este sentido, estos hallazgos permiten inferir que el entorno familiar constituye el principal espacio donde se construyen y consolidan los hábitos alimenticios de los niños.

Figura 5 *Nube de palabras entrevista de los padres*



Nota. Extraído de ATLAS.ti 26

Análisis de la entrevista al docente

Para el análisis de la entrevista al docente, se presentan los resultados por categorías y subcategorías, lo que permitió organizar la información de las dos categorías principales: entorno familiar, hábitos alimenticios. Cada categoría se vinculó con sus respectivas subcategorías con el propósito de interpretar las respuestas del docente desde una perspectiva pedagógica. Los resultados se presentan por categoría y subcategoría con el objetivo de comprender cómo el entorno familiar influye en los hábitos alimenticios de los niños de 4 a 5 años.

Categoría 1: Entorno familiar

C1.1 Fundamentación conceptual del entorno familiar

La información obtenida en la entrevista evidencia que el entorno familiar desempeña un rol esencial en la adquisición de hábitos alimenticios; al respecto, el docente menciona que “el entorno familiar es muy importante porque es donde los niños

aprenden sus primeros hábitos, valores y formas de relacionarse con los demás". Un hogar protector es aquel donde reciben cariño, atención, respeto, alimentación saludable y apoyo para aprender y crecer".

C1.2 Estructura y dinámica familiar

La información obtenida evidencia que el comportamiento cotidiano de los niños evidencia el tipo de estructura familiar en la que viven. La docente señala que "en el aula se puede notar que algunos niños son más seguros, independientes o participativos, mientras que otros necesitan más apoyo o buscan mucho afecto". Esto se interpreta como que las conductas que reflejan los niños se deben al tipo de familia con la que viven o a la persona que pasa más tiempo con ellos.

C1.3 Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil

El entorno familiar influye en el desarrollo integral de los niños, debido a la estabilidad, los estímulos y el clima armónico que favorece su desarrollo social, emocional y motor. En este sentido, el docente señala que "el entorno familiar influye en los hábitos alimenticios. Cuando un niño vive en un ambiente tranquilo, con cariño y buenos cuidados, suele sentirse más seguro, participa mejor en las actividades y convive con facilidad. También es más común que tenga hábitos saludables al momento de alimentarse y acepte mejor los alimentos".

C1.4 Estilos de crianza y su influencia en la infancia

Los hallazgos permiten inferir que la participación familiar constituye un elemento clave en la formación de los hábitos alimentarios saludables los estilos de crianza se ven reflejados en el comportamiento de los niños en el aula; ante ello, el

docente señala que “los niños que siguen normas con facilidad porque en casa tienen límites claros, otros a los que les cuesta respetar reglas porque tienen mucha libertad, y también niños que muestran confianza y respeto porque en su hogar existe comunicación y equilibrio”.

C1.5 Participación familiar en la alimentación infantil

En la alimentación infantil, el papel de la familia se manifiesta no solo en cómo preparan las loncheras, sino también en la manera en que se cumplen las pautas que da la institución educativa, es así que el docente indicó que “la participación se expresa a través de acciones como la preparación de las loncheras, el cumplimiento de las recomendaciones de la institución, la asistencia a reuniones, por último el interés que muestran los padres por el bienestar y la alimentación de sus hijos”. Estos resultados sugieren que la participación familiar es esencial para establecer hábitos alimenticios apropiados desde los primeros años de vida.

C1.6 Prácticas alimentarias en el contexto familiar

Los resultados evidenciaron las prácticas, costumbres o preferencias que mantienen los niños por los productos procesados. El docente reconoce “a través de las loncheras que algunos niños tienen horarios y hábitos saludables, mientras que otros llevan con frecuencia golosinas, bebidas azucaradas o alimentos procesados. También los niños suelen comentar qué alimentos comen en casa y cuáles son sus preferencias”.

C1.7 Influencia de los factores socioeconómicos en la alimentación infantil

Las condiciones socioeconómicas son un factor relevante que influye en la calidad, variedad y accesibilidad de ciertos alimentos. Ante esto, el docente considera

que “las condiciones económicas de las familias pueden influir en los alimentos que envían a sus hijos. Algunas pueden ofrecer una mayor variedad de alimentos saludables, mientras que otras optan por productos más económicos o procesados por ser más accesibles. Sin embargo, muchas familias hacen su mayor esfuerzo para brindar una alimentación adecuada a sus hijos”.

Categoría 2: Hábitos alimenticios

C2.1 Fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios

La entrevista permitió identificar que la docente comprende los hábitos alimenticios relacionados con la alimentación que los niños adquieren. Al respecto, la docente explica que “los hábitos alimenticios son las costumbres que tienen los niños al momento de comer, como los horarios, los alimentos que consumen y la forma en que se alimentan”. En la escuela, estos hábitos se refuerzan mediante rutinas, el ejemplo y la orientación de los docentes.

C2.2 Preferencias alimentarias en la primera infancia

En base a la entrevista, se evidencia que durante el refrigerio escolar los niños tienen preferencia y rechazo por ciertos alimentos que reflejan los hábitos adquiridos por su entorno. El docente señala que “la mayoría de los niños prefieren frutas dulces, yogur, galletas o jugos. En cambio, algunos rechazan verduras, ciertos tipos de frutas o alimentos que no están acostumbrados a consumir en casa”.

C2.3 Beneficios de los hábitos alimenticios saludables

Los resultados evidenciaron que el tener hábitos alimenticios saludables favorece el desarrollo integral de los niños y beneficia el nivel conductual, cognitivo y físico. El docente identifica que “los niños que tienen una alimentación saludable suelen tener más energía, participan con entusiasmo en las actividades, se concentran mejor y muestran un crecimiento y desarrollo adecuados”.

C2.4 Consecuencias de los hábitos alimenticios inadecuados

La falta de atención, letargo, hiperactividad o irritabilidad son consecuencias directas que presentan los niños por tener hábitos alimenticios inadecuados. En este sentido, el docente manifiesta que “algunos niños se cansan con facilidad, les cuesta prestar atención, se muestran irritables o muy inquietos. En algunos casos también tienen poca energía para participar en las actividades”.

C2.5 Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios

Los resultados permitieron identificar que existen factores externos que influyen de manera indirecta y directa en la adopción de los hábitos alimenticios de los estudiantes. El docente considera que, “además de la familia, influyen la publicidad, las redes sociales, la televisión, los amigos, lo que observan en la escuela y los alimentos que encuentran con facilidad en su entorno”.

C2.6 Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años

La información obtenida evidencia que durante las jornadas escolares los niños desarrollan progresivamente su autonomía y fortalecen sus destrezas. El docente evidencia que “durante la jornada escolar los niños van aprendiendo a comer solos, a

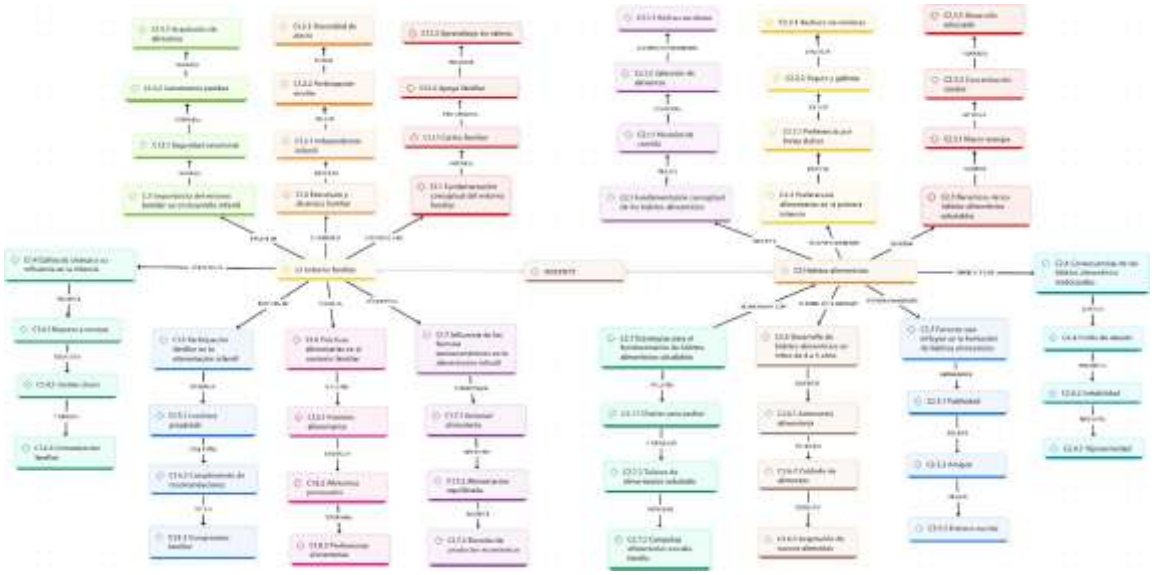
cuidar sus alimentos, a respetar los horarios del refrigerio y a probar nuevos alimentos con mayor confianza".

C2.7 Estrategias para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables

Los resultados evidencian la importancia de implementar estrategias que promuevan la adquisición de hábitos alimenticios saludables mediante un trabajo en conjunto con la institución y las familias. El docente manifestó que "se pueden realizar charlas para padres, talleres sobre alimentación saludable, actividades con los niños, envío de recomendaciones para las loncheras y campañas que promuevan una alimentación balanceada entre la escuela y la familia".

El análisis de la entrevista con el docente evidencia que el entorno familiar tiene un papel muy relevante en la formación de los hábitos alimenticios de los niños. Cuando existe un trabajo conjunto entre el hogar y la institución educativa, favorece que los niños desarrollen hábitos saludables que benefician su crecimiento, aprendizaje y bienestar.

Figura 6 *Red semántica de entrevista a docente*



Nota. Extraído de ATLAS.ti 26

Análisis de nube de palabras basado en la entrevista al docente

La nube de palabras evidenció que los términos con mayor frecuencia y relevancia son “niños”, “hábitos”, “alimenticios”, “familiar”, “entorno”, lo que permite interpretar que los resultados se centran en la relación entre el entorno familiar y los hábitos alimenticios de los niños. Por otra parte, las palabras “familia”, “padres”, “hogar”, “horarios” y “loncheras” reflejan que las prácticas que se desarrollan en el hogar resultan un elemento esencial para promover una alimentación equilibrada que favorece el desarrollo del niño.

De igual manera, se observan otros términos como “escuela”, “docente”, “actividades”, “desarrollo” y “apoyo”; muestran que la institución también tiene un rol importante, debido a que es un espacio que complementa la formación de hábitos alimenticios saludables. En este sentido, la nube de palabras resalta que la adquisición de hábitos alimenticios en los niños resulta de la interacción del entorno familiar e

institución educativa, siendo ambos escenarios fundamentales para promover una alimentación saludable.

Figura 7 *Nube de palabras entrevista del docente*



Nota. Extraído de ATLAS.ti 26

Discusión y triangulación de los hallazgos

La investigación tuvo como objetivo analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años. Los hallazgos evidenciaron que el entorno familiar es la principal fuente en la adquisición de los hábitos alimenticios, debido a que son quienes proporcionan hábitos, costumbres y pautas conductuales. Estos resultados coinciden con lo que sostienen Gifre y Guitart (2013), que el entorno familiar es el espacio en el que el niño más interactúa en actividades diarias, aprende normas, reglas y sigue patrones de comportamiento. Ollala (2023) señala que la familia influye de manera directa en el proceso de aprendizaje de los niños, debido a que a través de la observación interiorizan las acciones y comportamientos de la vida cotidiana.

En cuanto a los hábitos alimenticios que tienen los niños, constantemente sus gustos y preferencias cambian y estos se adquieren a través de la observación, imitación de familiares, amigos, vecinos o de anuncios publicitarios. Estos resultados coinciden con lo que mencionan Morinigo y Fenner (2019), que el modelamiento del entorno familiar influye en la adquisición y aceptación de hábitos alimenticios. De igual manera, la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura radica en el aprendizaje vicario, proceso en el cual los niños observan comportamientos, elecciones y respuestas de sus cuidadores principales.

Se identificó que los docentes y la institución educativa también cumplen un rol complementario en la adquisición de los hábitos alimenticios saludables, porque son quienes se encargan de realizar charlas, expo ferias, conversatorios y establecen normas para los refrigerios de los niños. En la etapa escolar, los niños presentan preferencias por alimentos ultraprocesados. En este sentido, Pizarro et al. (2023) señalan que la falta de educación nutricional del entorno escolar y familiar lleva a los niños a tener hábitos alimenticios poco saludables.

Se observó que existen distintos factores que influyen en que los niños tengan una alimentación saludable, entre ellos la situación económica, alimentos disponibles, organización, tiempo de los padres, publicidad, entre otros factores. Mera et al. (2025) señalan que las prácticas alimentarias se ven influenciadas por factores socioeconómicos, cultura y tradición, medios de comunicación y seguridad alimentaria.

Los hallazgos sugieren que el consumo de dulces como también la comida chatarra se asocia con la irritabilidad, disminución del ánimo y dificultades para dormir en los niños de tal manera que estos resultados coinciden con lo señalado por Beron et

al. (2022), quienes indican que una dieta desequilibrada basada en alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, puede repercutir el crecimiento y desarrollo óptimo de los infantes. A diferencia de cuando mantienen una alimentación saludable, tienen ánimo, duermen mejor y están más concentrados en las actividades escolares, es así que este hallazgo coincide con Pazmiño (2023), quien identifica que cuando los niños tienen una alimentación saludable, influye en el rendimiento escolar de modo que mejora la concentración, la memoria y capacidades de aprendizaje, así como también mejora la energía y el humor. Por el contrario, la malnutrición afecta al niño, provocando fatiga, bajo rendimiento y problemas de aprendizaje.

La triangulación entre las fichas de observación, entrevistas y los referentes teóricos determinó que existe una coincidencia respecto a la influencia del entorno familiar en la adquisición de los hábitos alimenticios de los niños de 4 a 5 años. En las observaciones se identificó que los niños en sus loncheras llevaban alimentos saludables, mientras que otros llevaban productos procesados, quienes se resistían a comer frutas y verduras. Estos resultados evidencian lo que menciona el docente, que la adquisición de los hábitos depende de los padres de familia y que esto se ve reflejado en las loncheras. Estos hallazgos coinciden con lo que los autores Caralvaho (2016), Tituaña (2022) y Sánchez (2024) destacan, que los padres y cuidadores influyen en las prácticas alimenticias que los niños adquieren.

En la categoría entorno familiar, las observaciones evidenciaron que los niños adquieren los hábitos alimenticios a través de las preferencias alimentarias vistas por el entorno que los rodea, mostrando inclinación y rechazo por ciertos alimentos. El docente confirmó que estos comportamientos están relacionados con lo que observan en casa.

Esta coincidencia sustenta lo señalado por Ródenas et al.(2026), Erique &Castillo(2025) y Macias M et al.(2012) . La triangulación permitió determinar que el entorno familiar influye en la adquisición de hábitos alimenticios de los niños de 4 a 5 años. No obstante, se evidenció que la escuela también tiene un rol esencial para que los niños opten por comer alimentos saludables, por lo que es un trabajo en conjunto entre el entorno familiar y la institución educativa.

Aportes del investigador (casuística)

El análisis integrado de la información permitió identificar patrones comunes relacionados con la influencia del entorno familiar sobre los hábitos alimenticios de los niños. Los resultados evidenciaron que el principal factor que influye en los hábitos alimenticios es el entorno familiar. Por otra parte, en la ficha de observación se corroboró el comportamiento alimentario de los niños, especialmente en el contenido de sus loncheras y las conductas durante el tiempo de refrigerio.

En consecuencia, la información obtenida confirma que el entorno familiar constituye un factor determinante en la adquisición y consolidación de hábitos alimenticios saludables en los niños de 4 a 5 años, cumpliéndose así el propósito de la investigación. Estos hallazgos coinciden con la literatura revisada en el marco teórico, la cual sostiene que la familia constituye el primer agente socializador encargado de modelar las conductas alimentarias durante la infancia.

Además, se evidenció que los padres enfrentan barreras estructurales significativas para mantener una alimentación balanceada y saludable debido a distintos factores; entre ellos la restricción de tiempo por jornadas laborales, preferencias por ciertos alimentos, la situación económica, entre otros. Sin embargo, manifestaron que

utilizan diferentes estrategias para que los niños consuman los alimentos que preparan, como involucrar a los niños en la preparación de los alimentos, presentar la comida en forma de figuras y fomentar el dialogo. Estas acciones fortalecen los hábitos alimenticios del hogar.

REFLEXIONES FINALES

Los hallazgos obtenidos permiten concluir que el entorno familiar ejerce una influencia significativa en la formación de los hábitos alimenticios saludables de los niños de 4 a 5 años. Las prácticas, rutinas y modelos de alimentación presentes en el hogar condicionan las preferencias y conductas alimentarias que posteriormente se manifiestan en el contexto escolar. Asimismo, se reconoce el papel complementario de la institución educativa en el fortalecimiento de dichos hábitos mediante acciones pedagógicas orientadas a la promoción de una alimentación saludable. En este sentido, la articulación entre familia y escuela constituye un elemento fundamental para favorecer el crecimiento, desarrollo y bienestar integral de los niños.

Es necesario que las familias orienten a los niños a mantener hábitos alimenticios saludables desde la infancia. La participación conjunta entre docente y padre de familia permitirá fomentar prácticas alimenticias adecuadas, promoviendo el consumo de alimentos nutritivos que contribuyen al crecimiento, desarrollo y bienestar infantil.

REFERENCIAS

Aguirre, A., Dávalos, P., Álvarez, V., Calderón-Vallejo, C., & Vasco, A. (2025). La Alimentación y su Incidencia en la Sociedad y Economía. *Innova Science Journal*, *3*(E1), 334-342. https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/nE1/199

Alvarado, P., & Reyes, B. (2022). Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019. *Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión*. http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2607

Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, G. del R., Vásquez Calle, M. A., Altamirano Cordero, L. C., & Gualpa Lema, M. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, *21*(6), 88-95.

Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico- hermenéutica de M.Van Manen en el campo de la investigación educativa. posibilidades y primeras experiencias. *Investigación y Postgrado, 23(2), 409-422.*

Berón, C., Toledo, C., Köncke, F., Klaczko, I., Carriquiry, A., Cediel, G., & Gomes, F. S. (2022). Productos procesados y ultraprocesados y su relación con la calidad de la dieta en niños. *Revista Panamericana de Salud Pública*, *46*, 1. https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.67

Bornstein, M. H. (Ed.). (2019). *Handbook of Parenting: Volume 5: The Practice of Parenting, Third Edition* (3.ª ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429401695

Bustos, L., & Hanna, I. (2022). Eje cerebro intestino microbiota. Importancia en la práctica clínica. *Revista de Gastroenterología del Perú*, *42*(2), 106-116. https://doi.org/10.47892/rgp.2022.422.1438

Bustos-Fernández, L. M., & Hanna-Jairala, I. (2022). Eje cerebro intestino microbiota. Importancia en la práctica clínica. *Revista de Gastroenterología del Perú*, *42*(2), 106-116. https://doi.org/10.47892/rgp.2022.422.1438

Calle García, J. I., & Calle Antón, J. I. (2021). Nociones sobre la Familia y el Buen Vivir Ecuatoriano. *Revista de la Universidad del Zulia*, *12*(34), 379-397. https://doi.org/10.46925//rdluz.34.22

Carvalho-Barreto, A. D. (2016). Paradigma sistémico no desenvolvimientos humano e familiar: A teoría bioecológica de Urie Bronfenbrenner. *Psicología em Revista*, *22*(2), 275. https://doi.org/10.5752/P.1678-9523.2016V22N2P275

Chimborazo, M., & Aguaiza, E. (2023). Factores asociados a la desnutrición crónica infantil en menores de 5 años en el Ecuador: Una revisión sistemática. *LATAM: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), 22-35.

Cohen Kadosh, K., Muhardi, L., Parikh, P., Basso, M., Jan Mohamed, H. J., Prawitasari, T., Samuel, F., Ma, G., & Geurts, J. M. W. (2021). Nutritional Support of Neurodevelopment and Cognitive Function in Infants and Young Children—An Update and Novel Insights. *Nutrients*, *13*(1), 199. https://doi.org/10.3390/nu13010199

Conde, A., Palomo, F., Ordoñez, J., & Tandapilco, R. (2020). Hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños preescolares de la Escuela de educación básica “Los Sauces” del cantón Ambato. *Magazine de las Ciencias: Revista de*

Investigación e Innovación, *5*(8) , 1-12. https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/985

Corona Lisboa, J. L. (2018). Investigación Cualitativa: Fundamentos epistemológicos, teóricos Y metodológicos. *Vivat Academia*, (144), 69-76.

Cryan, J. F., O'Riordan, K. J., Cowan, C. S. M., Sandhu, K. V., Bastiaanssen, T. F. S., Boehme, M., Codagnone, M. G., Cussotto, S., Fulling, C., Golubeva, A. V., Guzzetta, K. E., Jaggar, M., Long-Smith, C. M., Lyte, J. M., Martin, J. A., Molinero-Perez, A., Moloney, G., Morelli, E., Morillas, E., … Dinan, T. G. (2019). The Microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*, *99*(4), 1877-2013. https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018

Cuenca, M. J., & Meza, H. (2020). El rol de la familia en el estado nutricional de los niños de 12 a 36 meses de edad Centro de Desarrollo Infantil Rincón de los Ángeles. *RECIAMUC*, *4*(2), 191-212. https://doi.org/10.26820/reciamuc/4.(2).abril.2020.191-212

Cueva, J., Reasco, M., Caraguay, S., & Camacho, O. (2025). Impacto del acceso limitado a alimentos saludables en el desarrollo infantil: Impact of limited access to healthy food on child development. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *6*(1). https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3371

Daza, S. (2021). Estrategias para el pensamiento crítico, según el enfoque metacognitivo de John Flavell, en Estudiantes Universitarios. R*evista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 6(3), 45-60*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.5660330

Del Campo, C., Bouzas, C., & Tur, J. A. (2024). Risk Factors and Consequences of Food Neophobia and Pickiness in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Foods*, *14*(1), 69. https://doi.org/10.3390/foods14010069

Díaz Amador, Y., Da Costa Leites Da Silva, L. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Revista Cubana de Enfermería*, *35*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192019000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Díaz Beltrán, M. D. P. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. *Revista de la Facultad de Medicina*, *62*(2), 237-245. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n2.45414

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, *2*(7), 162-167.

Elías, J. (2019). El paradigma en investigación educativa: Construyendo consciencia sobre lo que se hace. En *Procesos formativos en la investigación educativa. Diálogos, reflexiones, convergencias y divergencias* (1.ª ed., pp. 59-74). Red de Investigadores Educativos Chihuahua. https://doi.org/10.33010/ed-rediech.1.5

Erique Encarnacion, N. J., & Castillo Morales, R. E. (2025). La triple carga de malnutrición infantil en Ecuador: Una revisión desde la salud pública. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*, *4*(1), 89-105. https://doi.org/https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n3.a156

Esborraz, D. F. (2015). El concepto constitucional de familia en América Latina. Tendencias y proyecciones. *Revista de Derecho Privado*, (29), 15 -48. https://doi.org/10.18601/01234366.n29.02

Escobar, J., & Bonilla, F. (2017). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 9(1), 51-67.

Escudero, C., & Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investiga ción científica.* https://repositorio.utmachala.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a2adca05-2595-4216-999d-2f5f037ab6cf/content

Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista Chilena de Nutrición*, *49*(3), 391-398. https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391

Flores Avila, Y. M., Palomino Quispe, L. P., Flores Luna, J. M., & Miranda Bailón, D. I. (2023). Neofobia alimentaria y perfil nutricional en preescolares que acuden a un Centro de Salud. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *43*(4). 15-22. https://doi.org/10.12873/434flores

Freire, W., Ramírez, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva, K., Romero, N., Sáenz, K., Piñeiros, P., Gómez, L., & Monge, R. (2014). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-EC). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años.*

Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, *7*(1), 201 -229. https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267

Gallardo, E., & Chávez, M. (2024). Pasos para realizar análisis temático con el programa ATLAS.ti. RISTI: *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Información*, (Extra 75), 437-449.

Gamarra, J., & Prada, R. (2025). Muestra, tamaño de muestra y muestreo: Una revisión de las recomendaciones actuales. *Interacciones*, *11*, Artículo e447. https://doi.org/10.24016/2025.v11.447

García, R. R., & Castañeda Bermejo, S. (2021). *Revisión teórica de los estilos de crianza parental* [Tesis de grado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. https://share.google/TamldDGHOrD5gajyz

Gifre, M., & Guitart, M. (2013). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronferbrenner. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (15), 79-92. https://doi.org/10.18172/con.656

Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacios, S. (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, *15*(1), 128-143.

Gordillo, M. D. G., Herrera, S. S., & García, M. L. B. (2019). La obesidad infantil: Análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *2*(1), 331-344. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1460

Guba, E. G., & Lincoln, Y. A. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research (pp. 105-117). Sage Publications.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Vol. 10). Mc Graw Hill Education. https://www.goinvestiga.com/hernandez-sampieri-r-mendoza-c-2018-metodologia-de-la-investigacion-las-rutas-cuantitativa-cualitativa-y-mixta/

Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia.* Quiron Ediciones. https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/1719/hurtado-de-barrera-metodologicc81a-de-la-inve.pdf

Iseas, J. J. I. (2024). Enfoque cualitativo y cuantitativo para abordar la realidad. Metanoia: revista de ciencia, tecnología e innovación, 10(2), 1-2. https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i2.3629

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023, 19 de octubre). Primera encuesta especializada revela que el 20,1% de los niños en Ecuador padecen de Desnutrición Crónica Infantil. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta

Jorge, E., & González, M. C. (2017). Estilos de crianza parental: Una revisión teórica. *Informes Psicológicos*, *17*(2), 39-66. https://doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a02

Larzelere, R. E., Morris, A. S., & Harrist, A. W. (2013). Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development. American

Psychological Association. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/13948-000

Lindsay, A. C., Wallington, S. F., Lees, F. D., & Greaney, M. L. (2018). Exploring How the Home Environment Influences Eating and Physical Activity Habits of Low-Income, Latino Children of Predominantly Immigrant Families: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(5), 978. https://doi.org/10.3390/ijerph15050978

Llinás Delgado, A., & Vargas Moranth, R. (2023). Eje microbiota-Intestino-Cerebro. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(2), 4531-4547. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5666

Ma, R. (2025). *The Home Food Environment for 6–11-Year-Old Children in China* [Phd, University of Leeds]. https://etheses.whiterose.ac.uk/id/eprint/38446/

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, *39*(3), 40-43. https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006

Malavé, C. L. V., Vélez, W. A. Z., & Bueno, S. J. R. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador: Eating habits in children from 4 to 6 years old of the Educational Institution of the province of Santa Elena – Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), 1631-1639. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364

Mazariegos, M. (2020). Desarrollo de preferencias alimentarias saludables en etapas tempranas de la vida. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, *70*(4). https://doi.org/10.37527/2020.70.4.006

Mayorga, R., Virgen, A., Martínez, A., & Salazar, D. (2020). Prueba Piloto. *Educación y Salud: Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, *9*(17), 24.

Mera Briones, A. L., Mera Briones, D. L., & Intriago Alcivar, M. Á. (2025). Hábitos alimenticios en el desarrollo nutricional en los niños y niñas de 24 a 36 meses de edad. *Runas. Journal of Education and Culture*, *6*(12), e250276. https://doi.org/10.46652/runas.v6i12.276

Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: Un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *11*(21). https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2023, 16 de noviembre). *La familia es el eje de la politica de inclusión económica y social.* https://www.desarrollohumano.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/16.pdf

Montufar Gallardo, K. G., & Guevara Castillo, W. D. (2023). *Conocimientos, actitudes y prácticas de los padres sobre alimentación adecuada en niños preescolares de 3 a 5 años de edad que asisten al centro de desarrollo infantil "Alejo Conejo", periodo julio 2023* [Tesis, Quito/UIDE/2023]. https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/6538

Mora, M., Rodríguez, O., Ramírez, Y., & Vesga, D. (2021). *Calidad, cantidad y variedad alimentaria: ¿Cómo influye el nivel socioeconómico?* Revista Salud Bosque, 11(1), 1-10. http://hdl.handle.net/10882/10828

Morinigo, C., & Fenner, I. (2019). *Teorías del aprendizaje.* Ciencias de la Educación. https://www.minerva.edu.py/archivo/13/9/TEOR%C3%8DAS%20DEL%20APRENDIZAJE%20DR%20CARLINO,%20DR%20ISMAEL%20.pdf

Murphy, K. N., Boyce, L. K., Ortiz, E., Santos, M., & Balseca, G. (2023). Dietary Patterns of Children from the Amazon Region of Ecuador: A Descriptive, Qualitative Investigation. *Children*, *10*(9), 1568. https://doi.org/10.3390/children10091568

Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: Identidad cultural y hábitos alimenticios. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, *16*(2), 234-242.

Olalla Yagchirema, A. T. (2023). *Efectos del entorno familiar en el desarrollo infantil de 3 a 5 años, Unidad Educativa Fiscal Nueva Aurora, periodo 2022-2023.* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. https://share.google/l0JaQ0nZg73Vu2LSq

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Alimentación saludable*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Organización Mundial de la Salud. (2024, 1 de marzo). *Malnutrition*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

Padrón Brito, A. (2020). *Proyecto de investigación educativa para abordar la neofobia alimentaria en el aula de Educación Infantil* [Trabajos de Grado, Universidad D Salamanca]. https://hdl.handle.net/10366/143614

Pazmiño, N. (2023). Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, *8*(4), 2056-2070.

Peng, L., Hu, R., Feng, Y., Shi, W., Zhao, L., & Jiang, L. (2023). The relationship between family diet consumption, family environment, parent anxiety and nutrition status children during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1228626

Peñafiel, M. B., & Novo Pinos, K. M. (2023). Eje intestino-cerebro y su impacto en el estrés. *RECIAMUC*, *7*(2), 576-584. https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(2).abril.2023.576-584

Pérez, G., Beleño, M., Nuñez, C., & Orquera, M. (2018). Valoración del resultado científico de la investigación. Una experiencia desde la aplicación del criterio de experto. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, *15*(47), 248-261.

Pinto, A., Pauzé, E., Mutata, R., Roy-Gagnon, M.-H., & Potvin Kent, M. (2020). Food and Beverage Advertising to Children and Adolescents on Television: A Baseline Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 1999. https://doi.org/10.3390/ijerph17061999

Pizarro, T., Jara, M., Margarit, D., Palacios, J., Pinheiro, A., Páez, K., Suárez-Reyes, M., Silva, D., Arias, Á., Rivas, M., Astudillo, M., & González, D. (2023). Prácticas y preferencias alimentarias y de actividad física en niños y niñas: Una aproximación desde los Parlamentos Escolares en establecimientos

educacionales. *Andes Pediatrica*, *94*(2), 170-180. https://doi.org/10.32641/andespediatr.v94i2.4164

Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. 31(01). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002

Rivera, J. (2021). Perfil de la desnutrición infantil en Santa Elena y las políticas públicas. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, *9*(2), 01-06. https://doi.org/10.26423/rcpi.v9i2.473

Ródenas-Munar, M., García, S., Gómez, S. F., González-Gross, M., Wärnberg, J., Gusi, N., Aznar, S., Marín-Cascales, E., González-Valeiro, M. Á., Pulgar, S., Bautista, I., Osés, M., Cereijo, L., Martín-Oliveros, A., Fitó, M., Berruezo, P., Zapico, A. G., Benavente-Marín, J. C., Sánchez Gomez, J., … Tur, J. A. (2026). Family Eating Habits and Dietary Quality of Spanish Children and Adolescents: The PASOS Study. *Nutrients*, *18*(7), 1038. https://doi.org/10.3390/nu18071038

Rojas, A., Toapanta, D., Córdova, R., Bautista, M., & Quiroz, J. (2024). Estilos de educación parental, horarios de alimentación y uso de dispositivos tecnológicos: Estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *28*(4), 299-307. https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2211

Sánchez Lema, F. M. (2024). *El papel de la familia en el desarrollo y la educación de los niños de primera infancia* [Instituto de Formación Docente de Rocha - Dr. Héctor Lorenzo y Losada]. https://share.google/mHFgZuGF1lvIBZ2d6

Saure, C., Zonis, L. N., González Sanguineti, X., & Kovalskys, I. (2024). Dificultades alimentarias en la infancia: Una revisión narrativa. *Archivos Argentinos de Pediatria*, *122*(5). https://doi.org/10.5546/aap.2023-10200

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, *10*(6), 706. https://doi.org/10.3390/nu10060706

Silva, Y. (2024). El papel crucial de la prueba piloto dentro del proceso metodológico de investigación. En *Editorial ITESO*. https://doi.org/10.31391/OPOB3342.6

Soares, J., Pritchard, M., Sabir, S., Vanderlee, L., Ramsay, T., Elliott, C., & Potvin, M. (2025). The power of product: ¿How food advertising affects children's perceptions of child and non-child targeted food advertising? *BMC Public Health*, *25*(1), 3167. https://doi.org/10.1186/s12889-025-24281-z

Solorzano, R. (2022). La triangulación metodológica como herramienta para el análisis de las estrategias de comunicación en las webs universitarias latinoamericanas. *Comunicación & Métodos*, *4*(2), 55-67. https://doi.org/10.35951/v4i2.169

Tituaña, K. (2022). *La participación familiar en el desarrollo emocional en niños y niñas de 5 a 6 años, Quito 2022.* https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/b5c11aad-3f14-489f-8ea3-a7288ca359ea/full

Valencia Brand, C., & Muñoz Granada, V. (2025). *Influencia de las dinámicas familiares en los trastornos alimenticios, una revisión*. [Tesis de grado, Universidad de Manizales]. Repositorio Institucional RIDUM.

Varela Arévalo, M. T., Tenorio Banguero, Á. X., & Duarte Alarcón, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *22*(3), 183-192. https://doi.org/10.14306/renhyd.22.3.409

Vera Malavé, C. L., Zambrano Vélez, W. A., & Ronquillo Bueno, S. J. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de la Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador: Eating habits in children from 4 to 6 years old of the Educational Institution of the province of Santa Elena – Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1). https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364

Vinueza Andrade, V. A. (2023). *Comportamiento alimentario en una familia del suroriente de Quito* [master Thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2023]. http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/14732

Viteri, P., & Viteri, J. (2024). La importancia de los hábitos alimentarios saludables. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, *8*(1), 853-859. https://doi.org/10.35381/s.v.v8i1.3839

Zambrano Cedeño, M. L., Zambrano Chávez, S., Molina Zambrano, N., Moreira Zambrano, M., & Delgado Moreira, M. (2025). Revisión sistemática: Hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. *PSICOLOGÍA UNEMI*, *9*(16), 127-140. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp%25pp

Zambrano Escobar, C. del R., Guerrero Bravo II, L. I. G. B. I., Sabando Intriago, K. M., & Loor Cevallos, D. C. (2023). El entorno familiar en el desarrollo infantil. *Polo del Conocimiento*, *8*(6), 533-547. https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v8i6.5698

Zyśk, B., Stefańska, E., & Ostrowska, L. (2020). Effect of dietary components and nutritional status on the development of pre-school children. *Roczniki*

Państwowego Zakładu Higieny, *71*(4), 393-403.

https://doi.org/10.32394/rpzh.2020.0133

ANEXOS

ANEXO 1/CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL – MATRIZ LA LIBERTAD
PERIODO 2026-1

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ENFOQUE CUALITATIVO
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	ABRIL 2026		MAYO 2026				JUNIO 2026				JULIO 2026				AGOSTO 2026				OCTUBRE 2026			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.Recepción de aceptación del docente tutor	X	X																				
2. Situación objeto de investigación		X	X																			
3. Abordaje o momento teórico				X	X																	
4. Abordaje o momento metodológico					X	X	X															
5.Revisión de los avances de la investigación por parte de los especialistas							X	X														
6. Presentación de los Hallazgos/ Aportes del investigador (casuística)								X	X													
7. Reflexiones finales									X													
8.Convocatoria de entrega del trabajo de integración curricular										X	X	X										
9. Revisión final del Proyecto de investigación por parte de los especialistas -Proceso de Predefensa													X									
10. Recepción de los trabajos de titulación con las correcciones finales														X								
11.Sustentación del Proyecto de Investigación															X							
12. Proceso de Recuperación																X						
13. Ceremonia de incorporación tentativa																						X

ANA MARIA URIBE VEINTIMILLA

Edu. Parv. Ana Uribe Veintimilla, MSc.
Directora de Carrera

RUTH ESTHER PEÑAFIEL VILLARREAL

Lic. Ruth Esther Peñafiel Villarreal, MSc.
Docente UIC

ANEXO 2/CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

En calidad de tutora del Trabajo de Integración Curricular denominado **"EL ENTORNO FAMILIAR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS", elaborado por las estudiantes **AQUINO RAMIREZ KATHERINE JULEIDY** y **CARREÑO LINO DIANA CAROLINA**, de la Carrera

de Educación Inicial, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, me permito declarar que, una vez analizado en el sistema antiplagio Compilatio y luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente trabajo de investigación se encuentra con 5% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el informe.

Atentamente,

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:

DIANA CAROLINA AMAYA MACAO

Lcda. Diana Carolina Amaya Macao, MSc CI.

2400334633

Docente tutora

Adjunto reporte de similitud



(DOCENTE)

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A DOCENTES

Tema:	El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años	
Objetivo:	Analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.	
Técnica: Entrevista semiestructurada	**Instrumento:** Guía de entrevista	
Participante	Docente de Educación Inicial	**Duración:** 20 a 30 minutos
Fecha:	**Grado:**	

Introducción

La presente entrevista tiene como finalidad recopilar información relacionada con El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos e investigativos.

Categoría 1: Entorno familiar (C1)

Preguntas:

C1.1 Desde su perspectiva profesional, ¿cómo define el rol del entorno familiar en esta etapa y qué elementos considera indispensables para que un hogar sea un entorno protector y estimulante?

_____

_____

_____

C1.2 Desde su experiencia en el aula, ¿qué dinámicas o particularidades observa en el comportamiento cotidianos de los niños que evidencien el tipo de estructura familiar (nuclear, monoparental, familias con cuidadores) en la que viven?

_____

_____

_____

C1.3 ¿De qué manera influye el entorno familiar considerando su estabilidad, estímulos y clima armónico en el desarrollo integral (emocional, social, motor) de los niños de Educación Inicial y en su disposición o actitud al momento de alimentarse en la institución?

_____

_____

_____

C1.4 ¿Cómo describiría los estilos de crianza (autoritario, permisivo, democrático) que observa reflejados en el comportamiento de los niños en el aula?

C1.5 ¿De qué manera evidencia usted el nivel de participación e involucramiento activo de los padres en el seguimiento, supervisión y provisión de la alimentación diaria de sus hijos?

C1.6¿Qué tipo de prácticas alimentarias familiares (como el establecimiento de horarios, costumbres o la preferencia por alimentos procesados) logran identificar a través de las loncheras o comentarios de los niños?

C1.7¿Cómo considera que las condiciones socioeconómicas de las familias influyen en la calidad, variedad y accesibilidad de los alimentos que los niños traen o consumen en la institución?

Categoría 2: Hábitos alimenticios (C2)

C2.1 En el ejercicio de su labor docente, ¿qué entiende por hábitos alimenticios y cómo considera que estos se manifiestan o consolidan en el entorno educativo?

C2.2 ¿Cuáles son las preferencias o rechazos alimentarios más comunes que muestran los niños a la hora de consumir sus alimentos durante el momento del refrigerio escolar?

C2.3 ¿Qué beneficios observa a nivel conductual, cognitivo y físico en aquellos niños que mantienen hábitos alimenticios adecuados y saludables?

C2.4¿Qué consecuencias directas en el aula (como falta de atención, letargo, hiperactividad o irritabilidad) identifica en los niños que presentan hábitos alimenticios inadecuados?

_____

_____

_____

C2.5 Además del entorno familiar, ¿qué otros factores externos (como los medios de comunicación, la imitación de pares o el entorno escolar) considera que influyen de manera directa en la adopción de los hábitos alimenticios de los estudiantes?

_____

_____

_____

C2.6¿Cómo describiría la evolución de su autonomía, destrezas y conductas alimentarias durante la jornada escolar?

_____

_____

_____

C2.7¿Qué estrategias pedagógicas o institucionales implementaría o sugeriría para fortalecer los hábitos alimenticios saludables en conjunto con las familias?

_____

_____

_____

……

CIERRE

¿Desea agregar algún comentario o experiencia relacionada con el entorno familiar y su impacto en los hábitos alimenticios de los niños de la Unidad Educativa Virgen del Cisne?

_____

_____

_____

AGRADECIMIENTO

Gracias por su valiosa participación y colaboración en esta investigación.

ANEXO 4/ INSTRUMENTO: GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA (PADRES Y MADRES DE FAMILIA)

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Tema:	El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años	
Objetivo:	Analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.	
Técnica: Entrevista semiestructurada	**Instrumento:** Guía de entrevista	
Participante	Padres y madres de familia (niños de 4 a 5 años)	**Duración:** 20 a 30 minutos
Fecha:	**Grado:**	

Introducción

La presente entrevista tiene como finalidad recopilar información relacionada con El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.

La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos e investigativos.

Categoría 1: Entorno familiar (C1)

Preguntas:

C1.1 Si tuviéramos que describir con una sola palabra el ambiente en sus hogares durante un día normal, ¿cuál sería y por qué?

_____

_____

_____

C1.2 En casa, ¿quién es el encargado principal de cocinar y quién se encarga de lograr que el niño se siente a comer? ¿Cómo se dividen esa tarea?

_____

_____

_____

C1.3 Dicen que los niños son como esponjas. ¿Qué comportamientos o gustos al comer han notado que sus hijos han copiado de ustedes o de otros adultos en casa?

_____

_____

_____

C1.4 Llega la hora de comer y el niño dice '¡no quiero!'. Cuéntennos, ¿qué pasa en ese momento en sus casas?, ¿qué estrategias les funcionan y cuáles no?

C1.5 ¿Cómo participa usted y los demás miembros de la familia en la formación de hábitos alimenticios saludables del niño?

C1.6¿Cómo es un almuerzo o una cena típica en sus casas? ¿Logran sentarse todos juntos a la mesa o los horarios de trabajo lo complican?

C1.7 A veces queremos darles lo mejor, pero el tiempo por el trabajo o los precios en el mercado nos limitan. ¿Qué es lo que más se les complica a ustedes a la hora de armar un menú saludable?

Categoría 2: Hábitos alimenticios (C2)

C2.1 Desde su experiencia como padre o madre, ¿qué entiende por hábitos alimenticios saludables en un niño de 4 a 5 años?

C2.2 Hablemos de los platos favoritos de sus hijos. ¿Cuáles son los alimentos que devoran sin problema y cuáles son una verdadera batalla en la mesa?

C2.3 Cuando sus hijos pasan una semana comiendo de forma variada y saludable (frutas, vegetales, sus comidas a la hora), ¿qué cambios positivos notan en su energía, en su juego o en su ánimo diario?

C2.4 Por el contrario, cuando por alguna razón los niños no comen bien, abusan de las golosinas o se saltan comidas, ¿cómo afecta eso a su comportamiento, a su salud o a su atención?

_____

_____

_____

C2.5 Además de la familia ¿quiénes o qué cosas influyen en la alimentación de su hijo?

_____

_____

_____

C2.6 Si comparan cómo comía su hijo cuando era un bebé de 2 años a cómo come ahora que está en Inicial, ¿qué ha cambiado?, ¿se ha vuelto más selectivo o come más variado?

_____

_____

_____

C2.7 Para cerrar este bloque, compartamos ideas: ¿Qué trucos, juegos o incentivos usan en casa para lograr que los niños prueben cosas nuevas o saludables?

_____

_____

_____

……

CIERRE

¿Desea agregar algún comentario o experiencia relacionada con el entorno familiar y su impacto en los hábitos alimenticios de los niños de la Unidad Educativa Virgen del Cisne?

_____

_____

_____

AGRADECIMIENTO

Gracias por su valiosa participación y colaboración en esta investigación.

ANEXO 5/ FICHA DE OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA		
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS		
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL		
FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A ESTUDIANTES		
Tema:	El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años	
Objetivo:	Analizar la influencia del entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años.	
Técnica: Observación	**Instrumento:** Ficha de observación	
Participante	Estudiante	**Duración:** 40 a 60 minutos
Fecha:	**Grado:**	
Escala de valoración: • Si (S) • No (N) • A veces (AV) Categoría 1: Entorno familiar		

Código	Subcategoría
C1.1	Fundamentación conceptual del entorno familiar
C1.2	Estructura y dinámica familiar
C1.3	Importancia del entorno familiar en el desarrollo infantil
C1.4	Estilos de crianza y su influencia en la infancia
C1.5	Participación familiar en la alimentación infantil
C1.6	Prácticas alimentarias en el contexto familiar
C1.7	Influencia de los factores socioeconómicos en la alimentación infantil

N°	Código	Indicadores observables	SI	N0	A VECES	OBSERVACIONES
1	C1.1	Expresa alegría, seguridad y bienestar emocional (verbal				

		o gestual) al interactuar con sus padres o al referirse a su hogar.				
2	C1.2	Menciona espontáneamente a los miembros que conforman su familia durante conversaciones o actividades.				
3	C1.3	Identifica y comunica emociones propias relacionadas con experiencias familiares				
4	C1.4	Acata de buena manera los límites y normas establecidos para el momento de la comida (ej. no berrinches si se le restringen dulces).				
5	C1.5	Su lonchera contiene alimentos preparados en casa con porciones adecuadas.				
6	C1.6	Muestra hábitos de higiene autónomos internalizados (lavado de manos, limpiar su espacio) antes y después de comer.				
7	C1.7	Dispone de alimentos variados (frutas, proteínas,				

		lácteos) acordes a las posibilidades y costumbres de su entorno familiar.				

Categoría 2: Inteligencia Hábitos alimenticios

Código	Subcategoría
C2.1	Fundamentación conceptual de los hábitos alimenticios
C2.2	Preferencias alimentarias en la primera infancia
C2.3	Beneficios de los hábitos alimenticios saludables
C2.4	Consecuencias de los hábitos alimenticios inadecuados
C2.5	Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios
C2.6	Desarrollo de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años
C2.7	Estrategias para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables

N°	Código	Indicadores observables	SI	N0	A VECES	OBSERVACIONES
1	C2.1	Permanece sentado en su lugar asignado durante el tiempo destinado al consumo de su colación escolar.				
2	C2.2	Muestra apertura y consume alimentos saludables variados, evitando rechazos selectivos severos en el refrigerio.				
3	C2.3	Consume la totalidad o la gran mayoría de los alimentos				

		saludables que trae en su lonchera.				
4	C2.4	Mantiene un nivel de energía, atención y disposición activa óptimo durante y después de alimentarse.				
5	C2.5	Menciona comentarios positivos sobre los alimentos saludables, asociándolos con lo que come con sus padres.				
6	C2.6	Demuestra destreza y autonomía motriz en el uso de los utensilios de su lonchera y la apertura de sus recipientes de acuerdo con su edad.				
7	C2.7	Participa con interés en actividades relacionadas con la alimentación saludable y el cuidado de la salud.				

ANEXO 6/ SOLICITUD

ANEXO 7/ EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

OFICIO No. CEI-2026-356- AUV
La Libertad, 30 de julio del 2026

Asunto: Solicitud de autorización para la aplicación de instrumentos de recolección de información para trabajo de titulación.

Ingeniera.
Marjorie Cecibell Floreano Mateo, MSc.
Directora
Unidad Educativa Virgen del Cisne.
En su despacho. –

De mi consideración:
Reciba un cordial saludo, augurando éxitos en su gestión administrativa.

Me dirijo a usted en nombre de la Carrera de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, con el fin de solicitar su autorización para la aplicación de los instrumentos de recolección de información (entrevista y ficha de observación) correspondiente al trabajo de titulación de las estudiantes Aquino Ramirez Katherine Juleidy y Carreño Lino Diana Carolina.

Dichos instrumentos estarán dirigidos al docente y estudiantes de inicial 2, en el marco del proyecto titulado: "*El entorno familiar en la adquisición de hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años*".

El valioso aporte del área que usted dirige constituirá un pilar fundamental en la formación académica y profesional de nuestras futuras Licenciadas en Ciencias de la Educación Inicial.

Agradeciendo de antemano su colaboración y en la confianza de una respuesta favorable, me despido con la más alta consideración y estima.

Recibido 4/8/2026 8:16

UNIDAD EDUCATIVA "VIRGEN DEL CISNE" RECTORADO SANTA ELENA - ECUADOR

Atentamente,

Universidad Estatal Península de Santa Elena CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Ed. Párv. Ana María Leibe Veintimilla, MSc.
DIRECTORA DE CARRERA

UPSE ¡crece sin límites!

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









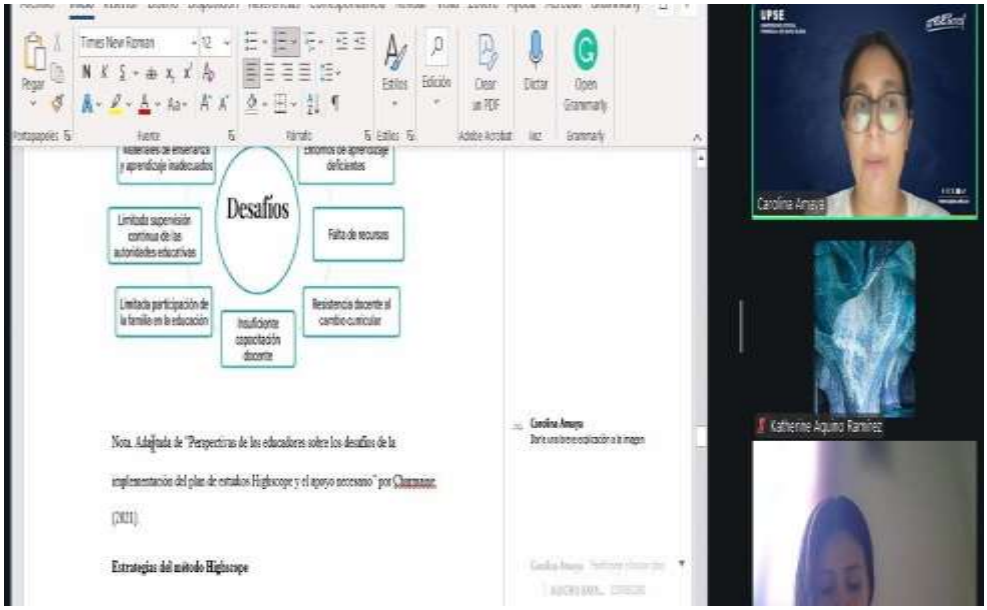


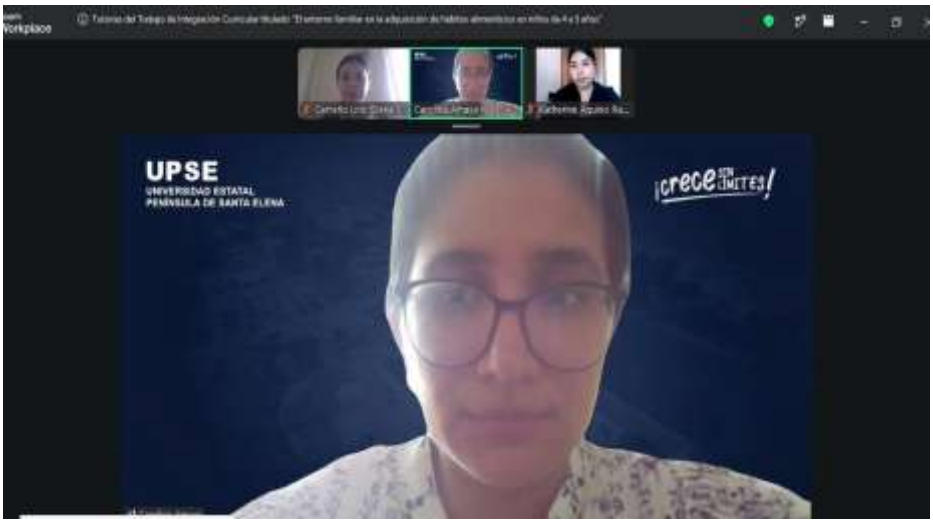






ANEXO


Desafíos
Limitada supervisión continua de las autoridades educativas
Falta de recursos
Limitada participación de la familia en la educación
Resistencia docente al cambio curricular
Insuficiente capacitación docente
Nota. Adaptada de "Perspectivas de los educadores sobre los desafíos de la
Estrategias del método Highscope
Carolina Arroyo
Katherine Aquino Ramírez


UPSE
UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
¡crece sin límites!