

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO EN LA ASIGNATURA DE CIENCIAS NATURALES



### NUTRITIONAL EDUCATION FOR FIFTH GRADE STUDENTS IN THE NATURAL SCIENCES SUBJECT

Estrella Guadalupe Tapuy Calapucha<sup>1</sup>

E-mail: [estrella.tapuy@educacion.gob.ec](mailto:estrella.tapuy@educacion.gob.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2368-658X>

Virgilio Romero Tapuy Shiguango<sup>2</sup>

E-mail: [romerotapuy77@gmail.com](mailto:romerotapuy77@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9366-4608>

Elizabeth Esther Vergel Parejo<sup>3</sup>

E-mail: [eevergelp@ube.edu.ec](mailto:eevergelp@ube.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0178-5099>

Alina Rodríguez Morales<sup>4</sup>

E-mail: [alina.rodriguezm@ug.edu.ec](mailto:alina.rodriguezm@ug.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3714-2638>

<sup>1</sup>Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Coronel Jacinto Bejarano, Tungurahua, Ecuador

<sup>2</sup>Unidad Educativa Fiscomisional Padre Hugo Mena. Chontapunta, Napo, Ecuador

<sup>3</sup>Universidad Bolivariana del Ecuador. Durán, Ecuador

<sup>4</sup>Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Tapuy Calapucha, E. G., Tapuy Shiguango, V. R., Vergel Parejo, E. E., y Rodríguez Morales, A. (2025). Educación nutricional para estudiantes de quinto grado en la asignatura de Ciencias Naturales. *Revista Conrado*, 21(106), e4386.

#### RESUMEN

El derecho de las personas a una alimentación sana y segura descansa en las estrategias de una educación nutricional que se lleven a cabo desde las instituciones educativas. La reflexión acerca de este tema advierte cierta disrupción en las prácticas, porque no se ha lograda implicar a todos los actores en este proceso y es necesario aprovechar las posibilidades que ofrece el currículo para este fin. El estudio de la práctica educativa llevó a plantearse la interrogante ¿Cómo contribuir a la educación nutricional de los estudiantes de quinto grado en el Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe, Coronel Jacinto Bejarano en la asignatura de Ciencias Naturales? Se asumió como objetivo proponer alternativas educativas para la educación nutricional de los estudiantes de quinto grado del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe, Coronel Jacinto Bejarano en la asignatura de Ciencias Naturales. Desde un enfoque cualitativo, la investigación permitió sistematizar las teorías y prácticas, que durante los últimos 10 años en Iberoamérica y conformar un marco referencial, para explorar la realidad y facilitar la comprensión del tema que se estudia, elaborar la propuesta y confirmar la validez práctica de la misma. La investigación confirma el valor de promover alternativas

para la educación nutricional que aun cuando se orienten desde la clase de Ciencias Naturales tengan un enfoque educativo extracurricular, el docente se convierta en un promotor de la Educación nutricional, al crear oportunidades para vincular a los padres y a la comunidad en este tipo de proyecto.

#### Palabras clave:

Educación nutricional; Currículum de Ciencia Naturales; alternativas educativas

#### ABSTRACT

The right of people to healthy and safe food rests on nutritional education strategies carried out by educational institutions. The reflection on this topic warns of a certain disruption in practices, because it has not been possible to involve all the actors in this process and it is necessary to take advantage of the possibilities offered by the curriculum for this purpose. The study of educational practice led to the formulation of the research problem: How to contribute to the nutritional education of fifth grade students at the Intercultural Bilingual Community Education Center, Coronel Jacinto Bejarano in the subject of Natural



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0.

Sciences? The general objective was to propose educational alternatives for the nutritional education of fifth grade students at the Intercultural Bilingual Community Education Center, Coronel Jacinto Bejarano in the subject of Natural Sciences. From a qualitative approach, the research allowed to systematize the theories and practices that have been developed over the last 10 years in Latin America and to form a reference framework to explore reality and facilitate the understanding of the subject being studied, to develop the proposal and confirm its practical validity. The research confirms the value of promoting alternatives for nutritional education that, even when they are oriented from the Natural Sciences class, have an extracurricular educational approach, the teacher becomes a promoter of nutritional education, by creating opportunities to involve parents and the community in this type of project.

#### Keywords:

Nutritional education; Natural Sciences curriculum; educational alternatives

## INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas que ocupa la atención de los políticos, economistas, científicos empresarios en todo el mundo es la Seguridad Alimentaria y de todos los ciudadanos. La desnutrición, la obesidad, la bulimia entre otros trastornos nutricionales son causas de muchos problemas de salud en el mundo y en la región. Contribuir a la solución y atenuar las consecuencias de estos problemas, se considera un objetivo prioritario que descansa en la gestión de estrategias para, modificar los hábitos alimentarios y responsabilizar a las personas con las decisiones acerca de qué y cómo, mantener una alimentación y nutrición adecuada, en correspondencia con la edad y las necesidades del desarrollo humano.

En el informe de la FAO en 2023, se enfatiza en la agudización de la crisis alimentaria como resultado de los efectos de la situación económica global y el cambio climático que impactan en la escasez de alimentos (Barquera et al 2022). A esto se une la idea de que la pobreza y que el mal uso de los alimentos disponibles, están asociadas al implacable efecto de la globalización de la producción de comida chatarra que deja su impronta en la salud de las personas (Escobar 2023).

Aunque esta situación es real, existen otras causales. Sobre todo, se identifica que, en el mal uso de los alimentos disponibles, pasa por la falta de conocimientos para la toma de decisiones sobre el consumo de alimentos adecuados. Por un lado, la cultura alimentaria hunde sus raíces de las tradiciones; pero, también descansa en

la educación nutricional que se inicia en la familia y debe continuar en la escuela. Ambas instituciones tienen una gran responsabilidad en este tema, pues en su encargo formativo se incluye ajustar y desarrollar patrones alimentarios y nutricionales adecuados para una buena salud a lo largo de la vida.

Hace varias décadas, que la Organización Mundial de la Salud (OMS), denuncia y promueve iniciativas para concientizar acerca de las consecuencias de la mala alimentación. Insiste en que es necesario identificar estos temas como una problemática socio-sanitaria, sobre todo, porque constituye una de las causas de las enfermedades no transmisibles más importantes. Enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, se agudizan con la mala alimentación, al tiempo que generan el aumento y riesgo de morbilidad, mortalidad y discapacidad en el mundo. En cualquier caso, la búsqueda de soluciones implica a la educación; desde ella, es posible promover experiencias de aprendizaje que permita instaurar modificaciones en los hábitos alimentarios y nutricionales de la población, sobre todo infancia/juvenil que está escolarizada.

En este propósito se establece que dentro de las metas mundiales de nutrición para el 2025, se debe trabajar en la educación nutricional, iniciando con la lactancia materna exclusiva y el consumo de alimentos, se convierte en la base de una alimentación segura, nutritiva y accesible a los niños/as (Naranjo, 2024). Si bien los hábitos alimentarios inician en la primera infancia, los conocimientos que moldearán la salud nutricional estarán sujetos a los conocimientos y hábitos que se cultivan a lo largo de la vida.

Al respecto, Luna et al. (2018), advierte que el estado nutricional de una persona constituye uno de los factores determinantes en la valoración de indicadores asociados al crecimiento y el neurodesarrollo. Por tanto, se enfatiza en que la nutrición y la cultura alimentaria, constituye la piedra angular del desarrollo de las personas, sobre todo, porque es en la infancia en que tiene lugar un mayor desarrollo psicoemocional y crecimiento físico, que se convierte en la base de un desarrollo sano en la alimentación (De la Cruz Sánchez, 2020). Se explica así que la educación nutricional debe asumirse como un aspecto básico del proceso educativo.

Abordar esta problemática, subrayan, (Santi León, 2019), no solo implica buscar acciones para mitigar el hambre. Se trata de establecer estrategias y programas de intervención educativa en nutrición, que involucre a las familias y apela a la responsabilidad social de las empresas de manera que se trabaje de manera unida y coherente

en la formación de hábitos nutricionales y la conformación de una sociedad saludable. Sin embargo, existen fallas en los procesos de orientación educativa que repercuten en la disminución de la energía, la concentración con impacto en el rendimiento escolar. Al mismo tiempo, los programas educativos sobre nutrición son exiguos y en muchos casos no involucran a toda la comunidad educativa (De La Cruz 2016; Fuentes y Estrada, 2023).

En respuesta a esta situación, los sistemas educativos en el mundo están incorporando este tema, ya sea vinculados a la salud, a los programas de seguridad alimentaria que promueve los organismos internacionales o como parte de la formación integral que debe recibir el estudiante a lo largo de la vida escolar. Sin embargo, la falta de conocimientos y hábitos nutricionales aun no muestra los resultados que se esperan pues los indicadores de éxito de la educación nutricional efectiva, están asociados a la conciencia alimentaria, los cambios en los patrones para contribuir a la disminución de los problemas de salud de la población, sobre todo, en los niños y adolescentes (Fuentes y Estrada, 2023).

Asimismo, los contenidos relacionados con nutrición se imparten de forma dispersa y superficial, sin una secuencia lógica, sin la profundidad suficiente y es frecuente la falta de integración de perspectivas y metodologías que promuevan la participación y el cambio de concepciones y hábitos alimentarios. Al mismo tiempo, se reconoce que se desaprovechan las posibilidades del proceso de enseñanza aprendizaje de las asignaturas del currículo, sobre todo de aquellas que tiene más potencialidades para abordarlo con es el caos de las Ciencias Naturales.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se adopta un enfoque cualitativo, aunque no se obvia la posibilidad de utilizar datos cuantitativos, para ofrecer una comprensión amplia de la situación que se estudia. En este caso, la realidad educativa de los autores, se convirtió en el punto de partida de la investigación, la cual emerge como vía para revertir el déficit de propuestas para convertir la educación nutricional en elemento clave de la oferta educativa y curricular.

El alcance descriptivo de la investigación cursa por cuatro fases que conducen al cumplimiento del objetivo general; pero, cada una se identifica con tareas de investigación que los autores asumieron con responsabilidad formativa, al considerar que cualquier propuesta, debería estar orientada a promover la participación de todos los implicados en la solución de este problema. De este modo, los insumos del proceso de investigación se convertirían en referentes para diseñar las propuestas. Esta posición explica la estructura la racionalidad científica y metodológica de la investigación.

La primera fase se orientó a la sistematización de algunas de las propuestas que se viene aplicando en Iberoamérica y en las que se combina el análisis del problema; por un lado, los aspectos conceptuales y las iniciativas educativas. Por otro, se procedió a integrar los planteamientos de los autores para asumir una postura y desde ella elaborar la propuesta.

En este orden, la localización y procesamiento de la información mediante la sistematización teórica exigió que asumir como prioridad la tarea de investigación con estos fines. Se definieron los ejes de sistematización y las categorías o criterios de análisis Tabla 1. Al tiempo que se acentuó el carácter interpretativo del análisis en torno a las ideas preliminares asumidas en este proceso. Las decisiones de los autores se reconocieron en la tabla que sigue:

Tabla 1 Categorías de análisis, fuentes, áreas y resultados del estudio

Eje de sistematización	Teórico Conceptual	Metodológica	Práctica
Categorías de análisis	Educación nutricional	Actividades procedentes	
Tipo de fuentes	Artículos y tesis	Tesis	Tesis informes de investigación
Área de Referencia	Salud, educación, gestión sociocultural	Educativa promoción de salud	
Resultado	Definición operacional y metodológica Tendencias y regularidades	Determinación de recursos	Identificación de roles

Fuente: Elaboración propia

La segunda fase, abarcó el estudio de la situación que presenta el tratamiento de la educación nutricional en la institución educativa en que laboran los autores. Esta condición no solo permitió confirmar la orientación cualitativa del estudio en este momento, toda vez que se relaciona directamente con el escenario natural de trabajo e incluye

estudiantes, familiares y miembros de la comunidad. En este caso, se incluyó el grupo de 5to grado conformado por 20 estudiantes y sus padres, pero solo participaron 15 representantes de las familiares. Además, durante el proceso se gestionó la participación de docentes y directivos según fue necesario.

En este proceso, se utilizaron métodos empíricos para acceder a la información necesaria. Entre ellos están la observación indirecta durante los períodos de receso y pausas escolares, para identificar los alimentos que los estudiantes consumen en estas horas dentro de la institución. Una entrevista grupal a estudiantes en la cual se exploran aspectos básicos asociados a la cultura alimentaria, el conocimiento de los temas de nutrición y las representaciones que tiene de la alimentación y la salud. Se realizó, además, un registro de las prácticas alimentarias durante el tiempo en la escuela y se involucró a los estudiantes con una autodescripción de su menú diario durante tres semanas en diferentes momentos del período de estudio.

Al mismo tiempo, se organizaron dos grupos de discusión con padres de familia. En el primero, se exploró el conocimiento que poseen acerca del tema y su proyección al respecto; en el segundo, se presentaron y discutieron las causas y proyecciones que debía asumirse para revertir la situación diagnosticada, lo cual se convirtió en un referente importante para comprometer su participación y colaboración con ideas para elaborar la propuesta.

En una tercera fase, se procedió al diseño de la propuesta por los autores y se consiguió el apoyo de un directorio y tres docentes interesadas en el proceso. El proceso implicó una reunión de conciliación y lluvia de ideas en las que se desarrollaron las concepciones y experiencias de los participantes, respecto a la alimentación y la educación nutricional en sus hogares. Se concluyó con un momento de conciliación y ajuste en cuanto a objetivo y prioridades del tema y a partir de las ideas preliminares los investigadores modelaron la propuesta, que fue compartida con los docentes para ajustar las decisiones.

En una cuarta fase, se consideró oportuno consultar especialistas y destinatarios para confirmar la validez metodológica y práctica de la propuesta a partir de los criterios de pertinencia y factibilidad. El grupo de especialistas vinculados a este proceso quedó conformado por tres médicos pediatras, dos nutricionistas, siete docentes que imparten la asignatura Ciencias Naturales que cursan la Maestría en la provincia y que por sus experiencias en el grado y en el tema accedieron a colaborar. Además, se logró respuesta de cinco investigadores que se desarrollan en el área de las Ciencias naturales y que en sus

trabajos incluyen los temas de promoción de salud, educación nutricional y salud escolar. Estos son doctores en Ciencias pedagógicas, pertenecen dos de Cuba, uno de México y dos de Ecuador, todos con especialización en estos temas, avalado por más de 20 años de docencia, el conocimiento en educación nutricional o por experiencias investigativa relacionadas con la innovación curricular tanto por lecturas como por interés investigativo.

La valoración de la propuesta se tuvo dos momentos. El primero, se discutió acerca del tema y las concepciones que se defienden en esta investigación, relacionadas con los fundamentos de la propuesta y en la segunda, se sometido al análisis valorativo de pertinencia, factibilidad y transferibilidad de la propuesta.

- Apuntes teóricos desde la sistematización

El estudio 60 consultas, entre artículo y tesis -todos referenciados en este trabajo- incluyó un período de 2014 y 2024 correspondiente a una gama de países iberoamericanos entre los que se destacan España, México, Chile, Ecuador, así como estudios que incluyen análisis del tema desde la concepción mundial y latinoamericana. Los trabajos coinciden en un planteamiento sociocultural, de salud y pedagógico, en torno al tema de la alimentación y la proyección necesaria que tiene que tener la educación nutricional hoy en el mundo.

En los autores consultados existe un alto consenso en que bajo el precepto de que la alimentación es un derecho los estados nacionales, asumen la responsabilidad de garantizar estrategias de desarrollo para evitar el hambre, sin embargo, en las últimas décadas, se promueve la idea de que todos los ciudadanos, deben tener una posición activa frente a la autogestión de una alimentación sana y segura. Políticas y estrategias nacionales e internacionales, reconoce la necesidad de que se garantice la integralidad de las acciones de soberanía alimentaria pues esta condición, atraviesa la totalidad de los derechos humanos y su satisfacción es esencial para combatir la pobreza (Salazar y Godoy, 2018).

En esta tesitura, se reconocer el derecho a la alimentación significa asegurarse de que las personas tengan los conocimientos, capacidades, oportunidades y recursos necesarios para conseguir comida por sí mismas y en consecuencia aquellos que no tienen posibilidades de gestión tienen el derecho a recibir ayuda para acceder a una alimentación sana y segura. Luego, desde la dirección de los gobiernos hasta nivel individual, se deben desplegar estrategias de seguridad y educación alimentaria entendiendo esta como un conjunto de actividades realizadas por los sectores populares urbanos para

satisfacer sus necesidades alimentarias en el marco de la vida cotidiana.

Se comprende así que las acciones políticas y familiares para mantener o mejorar la alimentación, deberán aprovechar al máximo los recursos de su comunidad y promover el cambio de creencias y hábitos que limiten o afecten la concreción de estos objetivos en consonancia con las condiciones sociales, culturales y sanitarias. En este marco, es imprescindible instaurar hábitos alimentarios y adaptarlos para que en cada momento sean más sanos y sostenibles (Nina, et al., 2016; Fernández, 2017; Rojas Taipe, 2024).

Se explica así que la Educación Alimentaria y Nutricional, constituye la piedra angular de este proceso. La prioridad se orienta a lograr que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen una capacidad crítica para poder optar por una alimentación saludable, en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar.

Se precisa entonces incorporar a la vida diaria ejercicio de autoexploración de los hábitos de alimentación y de la carga nutricional que debe tenerse en cuenta durante la selección de lo que se come, para desde ella reducir, cambiar, adecuar el comportamiento en función de garantizar el éxito en la calidad de los alimentos y el balance de su combinación. Téngase en cuenta que los patrones de consumo están condicionados a la capacidad de compra, educación alimentaria y nutricional (Quiroz et al., 2024).

En este punto, la idea de que una alimentación saludable, es aquella que está compuesta por gran variedad de alimentos, con valores nutricionales adecuados, incluida el agua segura. Por un lado, la alimentación adecuada es aquella que cubre las necesidades biológicas básicas de las personas, según la etapa del desarrollo humano en que se encuentre, pero, por otro, debe dirigirse a prevenir reducir el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo. Por tanto, la Educación Nutricional, se sitúa en el punto de cambio o de restablecer nuevos estilos de vida, provocan que algunos hábitos saludables de alimentación, toda vez, que permita ser suficiente, equilibrada y adecuada para el crecimiento y desarrollo integral de la persona y se convierta en la base de un estado saludable de la población, ya que reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición.

En efecto, las acciones de educación nutricional, constituyen la principal vía de incorporar los hábitos de vida un mejor perfil alimentario y conseguir una disminución

global de los factores de riesgo. Sin embargo, si bien la formación de hábitos alimentarios es una exigencia para una buena salud nutricional, esta no es una tarea fácil, sobre todo, por la diversidad de concepciones que se asumen, sobre todo si se tiene en cuenta el carácter sociohistórico de la cultura alimentaria (Ramos Peña, et al., 2016; Romero, 2021).

Luego, de lo que se trata es de prevenir los comportamientos individuales y colectivos respecto al consumo de los alimentos y que se adoptan de manera directa e indirectamente una alimentación nutritiva, como parte de prácticas socioculturales. Pero, definir la elección de los hábitos alimentarios, si bien es una respuesta individual casi siempre está sujeta a las presiones económicas, sociales y culturales, que influyen en las decisiones que se toman al seleccionar, preparar y consumir los recursos alimentarios posibles (Utrera y Jiménez, 2021).

En realidad, desde la niñez se empieza a configurar la conducta de consumo y hábitos alimentarios que influyen en la nutrición. Giunta (2018), confirman que los gustos, aversiones y hábitos se establecen de acuerdo con la influencia familiar, tendencias sociales, tiempo mal invertido, influencia entre iguales, horarios de comida y formas de preparación de alimentos con base en la cultura familiar y social. Aun así, se mantiene la búsqueda de referentes que aporten a la comprensión del tema.

Varios autores (Echeverry et al., 2011; Espinoza, et al., 2024) insisten en que las investigaciones respecto al tema, deberán explorar las experiencias, las vivencias de los escolares; las perspectivas de los padres y de los docentes, como base para orientar las decisiones educativas. Al respecto se identifican líneas asociadas a programas para la detección de hábitos alimentarios inadecuados en las instituciones escolares, resulta una condición necesaria para comprender los factores que intervienen en la selección de los alimentos y el impacto en la salud física y mental, asimismo, señalan que es importante la intervención educativa.

En esta línea Mancilla et al. (2020), destacan la importancia de un estilo de vida saludable, para prevenir la aparición de enfermedades. Sin embargo, esta postura deberá tomar en cuenta la impronta de las políticas de alimentación y nutrición, que sigue el gobierno pues esta constituye el marco para la configuración de dispositivo de seguimiento y control a la producción de alimentos en entidades públicas y privadas, las que deben influir y promover salud alimentaria y educación nutricional. En este orden también se estima que el control de la relación entre los hábitos alimentarios y la salud dejan por sentado lo que debe ser asumido como riesgo a tomar en cuenta.

Luego, se trata de comprender las fuentes que influyen en la formación de hábitos alimenticios, tanto en la selección, elección y forma de preparación de los alimentos, como en el consumo y su relación con las preferencias, la disponibilidad de alimentos, su capacidad económica, así como las tradiciones familiares que influyen en los hábitos alimentarios y nutricionales.

En principio es necesario esclarecer que los hábitos alimentarios se definen como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo en cuanto a selección, preparación y el consumo de alimentos los que se identifican como actores estables y recurrentes a lo largo de la vida. En este mismo orden, un grupo de autores insisten de notar que las respuestas ante la elección y consumo de determinados alimentos, es una respuesta a las presiones sociales, culturales y económicas, pues el acceso, número de comidas y los aspectos emocionales vinculantes, descansa en la orientación y cultura alimentaria de los pueblos.

Se considera que esta situación explica la necesidad de conocer los factores que influyen en la dieta de las personas y la significación que otorgan a los diferentes alimentos pues los hábitos en la alimentación determinan el estado de nutrición; pero, insisten en destacar que la educación nutricional, está asociada a la comprensión del conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos nosotros de forma individual, involuntaria e inconsciente a partir de los alimentos que se ingieren.

Al respecto Cieza, et al. (2016), insiste en que la educación nutricional en la familia juega un papel importante, sobre todo, en el estilo de comer; es decir, lo que se conoce como alimentación interactiva, alimentación responsive o alimentación perceptiva, componente importante para la adecuada nutrición y alimentación que comienza con las madres. En este orden, los hábitos de alimentación y al conocimiento de los nutrientes que tiene los alimentos al momento de seleccionarlo, prepararlo y consumirlo es un pilar de la educación nutricional.

Luego, el propósito de la educación en nutrición es lograr que las personas adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable y mantengan estilos de alimentación familiar que asegure los nutrientes necesarios para la actividad que desarrollan. Una alimentación saludable debe ser la adecuada y completa; compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no causa daño a la salud –no contaminada– ni al ambiente); que cubra las necesidades biológicas básicas y reduzca el riesgo alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo. Por tanto, supone promover los aprendizajes, la producción, distribución y consumo

de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación para prevenir las enfermedades, elevar su rendimiento escolar, y lograr un mejor desarrollo integral.

De este modo, aunque las entidades del Estado y la escuela tiene una responsabilidad meridiana en la formación de una cultura alimentaria y nutricional, es preciso también incluir a la familia y prever la contribución de las instituciones y negocios que producen y venden alimentos para que promuevan los conocimientos necesarios para abordar estas temáticas y se vinculen a la promoción de la salud, de los ciudadanos más jóvenes y las familias habilidades y hábitos para desarrollar y generar cambios.

Desde esta perspectiva, se insiste en la responsabilidad de la escuela de crear ambientes favorables y despegar influencias que habiliten a los estudiantes y les permita influir en sus condiciones y hábitos de alimentación a lo largo de la vida. Cumplir con este encargo presupone, promover la participación activa, reflexiva y crítica de los estudiantes en la toma de decisiones acerca de lo que prefieren, seleccionan para comer, de acuerdo a la situación de desarrollo, y las condiciones que proporciona la familia y la comunidad.

Luego, las influencia de la educación alimentaria y nutricional que desarrolle la escuela debe ser cada vez más integrales y sostenidas; pues, solo así podrán desarrollar estilos de vida saludables. Es fundamental, comprender que, al integrar las actividades con este propósito, se está aportando a la calidad de los procesos de aprendizaje, pues una alimentación saludable, tiene influencias directas en el rendimiento académico y al mismo tiempo, hay una contribución directa a la formación integral del estudiante.

Desde esta posición, se reitera y confirma que la intervención educativa en nutrición debe sustentarse en un enfoque integral, lo cual supone explorar los hábitos alimenticios actuales, fundamentarlos en el conocimiento del componente nutricional y abrir nuevas experiencias en la selección, preparación y consumo de otros alimentos nutricionales en las dietas (Murillo et al., 2013).

Los docentes que trabajan en la educación básica primaria están comprometidos en promover la educación nutricional, desde los espacios curriculares; pero, también extracurriculares. En efecto, la asignatura Ciencia naturales, al trabajar los procesos asociados al equilibrio de la relación hombre naturaleza, tiene el deber de deconstruir las dinámicas de selección, producción y consumo alimenticios desde la formación de una postura crítica y proyectiva del cambio, a partir de experiencias cognitivas

y afectivas esenciales para formar hábitos alimenticios y nutricionales válidos a lo largo de la vida.

Al respecto, existe un alto consenso en cuanto a fundamentar el enfoque de corresponsabilidad que tiene la familia, la escuela y la comunidad en la educación nutricional. Sin embargo, es cada vez más notable la precisión de que a la escuela corresponde el encargo de se deben diseñar estrategias y acciones para integrar la influencia social, estos fines, sobre todo, en correspondencia con la articulación coherente de las políticas de educación y salud (Amador et al., 2019).

Los autores Vidal y Vargas (2023), aseguran que la escuela, sobre todo en la educación básica, tiene un papel fundamental de estimular la formación de hábitos de alimentación adecuados, su énfasis, en la erradicación de las prácticas inadecuadas y los mitos en torno a los alimentos, debe constatar con el objetivo de promover un mayor sentido crítico en relación con la alimentación. Este proceso, también acentúa en el diagnóstico y proyección del docente ante los gustos, valores y actitudes alimentarias de los estudiantes, lo cual explica que se prioricen estudios diagnósticos desde los cuales se deberá perfilar las estrategias educativas.

Las experiencias localizadas y analizadas en el marco de esta investigación permiten afirmar que los estudios de diagnóstico, se caracterizan por explorar conocimientos; pero, sobre todo, la cultura alimentaria de la familia y las preferencias de los estudiantes como categorías básicas. Sin embargo, las propuestas se centran en la información y capacitación en temas de nutrición y salud. Sin embargo, son limitadas las iniciativas basadas en la construcción de experiencias vivenciales, que condicionan el cambio en la estructuración y concreción de las dietas basadas en valores nutricionales.

Las iniciativas al respecto, ponderan la existencia referencia en textos docentes y recreativos, algunas experiencias lúdicas, revistas y páginas Web, que orienta a niños o padres en este proceso. Sin embargo, lo cierto es que falla la creación de espacios de aprendizaje que faciliten desarrollo de pautas de autocuidado y estilos de vida saludables más centrada en el cambio, en la orientación positiva hacia la toma de decisiones sostenibles en cuanto a la nutrición.

Se insiste en destacar que la referencia a experiencias positivas relacionadas con la alimentación saludables y seguras, deben ampliar las oportunidades de aprendizaje acerca de una nutrición adecuada, y esto supone un llamado de atención a la incorporación de prácticas de ejercicio físico y descanso, que también impactan significativamente en el desarrollo de un niño. Mientras, Herrera et

al. (2017), llaman la atención a la relación de la educación nutricional con la educación ambiental ambos necesitan entornos propicios, con el fin de fomentar la aceptación voluntaria de elecciones nutricionales

En este sentido, se insiste en que es necesario generar conciencia en los cambios alimentarios y ofrecer respaldo en la creación de ambientes favorables para desarrollar las actividades con la participación de los padres y familiares; pues, así es posible dinamizar los cambios al involucrarlos en la selección y preparación de los alimentos. Por tanto, se asumen que cualquier propuesta a asumir deberá proyectarse desde espacios compartidos que propicien experiencias centradas en la promoción de una alimentación saludable y equilibrada con notables beneficios en su bienestar general, en el rendimiento académico, la dinámica familiar y relaciones sociales

El estudio se realizó en el Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe Coronel Jacinto Bejarano en el periodo lectivo 2024 – 2025. Esta institución educativa está enclavada a es una comunidad en la provincia de Sucumbíos, en el cantón Gonzalo Pizarro de la parroquia Gonzalo Pizarro. Es un centro educativo de Ecuador perteneciente a la Zona 1 geográficamente es un centro educativo rural, su modalidad es Presencial en jornada Matutina, con tipo de educación regular y con nivel educativo: Inicial y EGB.

Institución educativa que obtiene sus recursos para desarrollar sus actividades (Sostenimiento) de manera Fiscal, está en el régimen escolar Sierra y se puede llegar al establecimiento de manera terrestre. Tienen un total aproximado de 6 docentes y 139 estudiantes.

En el propósito de esta investigación, se seleccionó el grupo de 5to grado, conformado por 20 estudiantes, que tienen un desarrollo biopsicosocial inadecuado para su edad. Se muestran que están atendidos y cuidados por sus familias, sobre todo, en la higiene con predominio del acompañamiento de los 15 representantes de familia sobre todo madres y padres, dispuestos a participar en la investigación. Además, participaron cinco maestros y una autoridad educativa.

La distribución de los datos sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen un peso y una talla cercanos a los valores adecuados, lo que indica una relativa homogeneidad en la muestra. Se confirmó que la relación peso y la talla de los estudiantes, es adecuada; no hay sobrepesos, aunque la tendencia puede aparecer en cualquier momento, no solo por tendencia genética, sino por el comportamiento a evitar la actividad física y privilegiar el uso del tiempo con la tecnología.

La observación de su comportamiento durante las pausas activas y recesos, no evidencian un consumo elevado de productos elaborados. Aunque predomina la fruta, están presentes los jugos naturales, barras de granola y galletas. Asimismo, la descripción del menú diario durante una semana mantuvo un comportamiento estable asociado a las tres comidas diarias que provee la familia y en las que es evidente la combinación de platos de elaboración tradicional, con ingredientes naturales, de elaboración artesanal y con un valor nutritivo adecuado y ajustado a las posibilidades de acceso económico y autogestionado desde sus patios y mercados locales. Resultado de un ejercicio de confección del menú diario con el grupo, se logró conformar dos propuestas alimenticias que cubren estas características, tal como se refleja en la tabla que sigue. Tabla 2

Tabla 2: Menú elaborado con la mayor referencia de alimentos que se incluyen en el consumo diario de los estudiantes incluidos en el estudio

Desayuno	Almuerzo	Merienda
Arroz con pollo Chicha Wayusa	Una sopa de carne de monte Chicha Plátano, yuca, guineo	Chicha Arroz acompañado con pollo o pescado Maito de pescado del río Mayto de chuntakuro o mayones Maduro asado
Majado de plátano Estofado de pescado Yerba luisa	Mazamorra de carne de monte Chicha	Locro de pescado ahumado Guarapo Frutas que hay en la Amazonia: naranja, uva, piña, papaya, chirimoya, guava, choclo, morete, unguragua, palmitos entre otros.

Fuente: Elaboración propia

En lo referente a la frecuencia de ingesta de alimentos, se cumplen las tres comidas principales al día, lo cual se convertiría en garantía de un consumo diario de carbohidratos, proteínas, verduras y frutas, que constituyen elementos esenciales para mantener una dieta equilibrada y nutritiva que apoye su desarrollo físico y cognitivo. Sin embargo, se identifican el consumo entre comidas de cereal (21%), pan o pastelillo (18%), barrita energética (9%) o embutidos (8%) y colas (85%). Además, al explorar la preferencia de alimentos que desean y consumen de manera habitual es elevado. Los registros y frecuencia de consumo de este tipo de alimentos se reflejan como sigue: Figura 1

Fig 1: Referencia de alimentos deseados y consumidos entre comidas



Fuente: Elaboración propia

En este mismo orden, al explorar los comportamientos y hábitos de alimentación, es evidente que, el 50% no desayunan en casa, comen durante el trayecto a la institución educativa o en los horarios de receso y al indagar directamente aluden que se debe a falta de tiempo, indisposición para comer temprano. El 70 % refiere comer solos, recalentado y en horarios atípicos a los establecidos, pues argumentan que depende de cuando llegue a casa, o lo que esté haciendo. El uso del celular está presente en todos los momentos señalan que así no se aburren mientras comen.

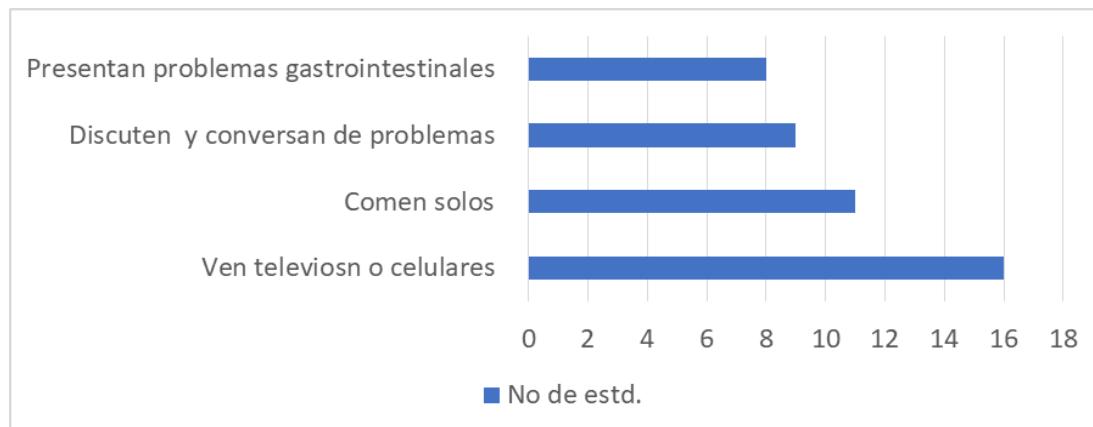
Estos resultados se sometieron a escrutinio en un grupo de discusión focal con los padres de familia los que confirmaron la preferencia de los menús identificados por los estudiantes, pues le adjudican un valor nutricional al reconocer

que son alimentos bueno para crecer fuertes"; que las frutas tienen vitaminas necesarias para evitar enfermedades. Sin embargo, reconocen que es alta las preferencias por alimentos procesados, con alto contenido de azúcares y que prefieren frente a opciones más saludables como frutas y verduras frescas. En todos los casos, hay referencia a que estos alimentos forman parte de sus experiencias personales cuando eran niños, lo que denota una reproducción de los hábitos alimentarios.

Los padres durante la discusión grupal insistieron en que se preocupan por la alimentación; pero no tienen mucho conocimiento de los valores nutricionales de lo que comen que se preocupan por que no les falte algo para llevarse a la boca y que incluyen en el menú diario de los hijos "todo lo que tienen" y consideran "es bueno para su desarrollo". Advierten que las preferencias alimenticias de sus hijos, no siempre es compatible con sus posibilidades económicas y que tienen poco tiempo, para dedicarse a la elaboración de alimentos de forma creativa o variada, por lo que se "cocinan lo básico durante la semana, mientras sábado o domingo pueden elaborar y presentar los alimentos con más cuidado o salir a comer fuera de casa"

En este momento, se introdujo también una reflexión acerca de los comportamientos asociadas a las prácticas de alimentación de la familia y los resultados advierten que no se concibe estos momentos como importantes en la dinámica familia. Se pudo constatar que existe una tendencia a comportamientos inadecuados con respecto a esta actividad. Estos comportamientos que se han instaurado en las dinámicas familiares en las últimas décadas está relacionada con la referencia a problemas gastrointestinales y de psicosociales tal como demuestra la tabla que sigue: Figura 2

Fig 2: Representación del comportamiento que identifican los padres a la hora de comer



Fuente: Elaboración propia

El análisis de estos datos devela la implicación de los hábitos en la salud y la relevancia que adquiere una educación nutricional más integral. En este momento, se aprovechó la ocasión y se introdujo el análisis de los riesgos y las consecuencias de adquirir hábitos nocivos como el saltarse comidas, el comer solo, y las conductas de riesgo como la obesidad y la anorexia, resultante del tiempo dedicado a las tecnologías y la falta de ejercicio físicos.

En este punto, tres madres preguntaron acerca del comportamiento de sus hijas que muestran la preocupación por la imagen corporal y el control de peso corporal basado en estereotipos de belleza que se divultan en las redes y que están alejado de la realidad. Esta preocupación llevó a reforzar la necesidad de aunar esfuerzos para desarrollar campañas de educación nutricional en función de crecimiento y desarrollo durante la infancia y los cambios anatomo-fisiológico que pueden producir de la buena y mala alimentación.

Se constató que los estudiantes no participan en la confección del menú del día y no se vinculan a la gestión de los alimentos, aunque los padres señalan que *algunas veces pueden sugerir que les gustaría comer y son complacidos*. En ningunos casos, se valora la selección en base a los nutrientes, sino a la existencia inmediata, las posibilidades económicas y el tiempo disponible. Al analizar sobre las posibilidades de preparación de ellos y sus hijos para la selección, preparación y consumo de los alimentos nutritivos, las respuestas fueron afirmativas pero conservadoras. El registro semántico y extraverbal utilizado en la discusión identifico la frecuencia de 12 expresiones asociadas a *'pero, no sé,*

**hay que ver y ya veremos**, lo que confirma que las concepciones que tiene pueden convertirse en un obstáculo para iniciar una propuesta de modificación de la cultura alimentaria y nutricional lo que confirma la necesidad de incluir con carácter flexible y orientador el debate y promoción de las ideas que configuran el planteamiento de esta propuesta.

Durante estas sesiones de exploración, los investigadores, en su función como docentes y promotores de educación alimentaria y nutricional de los niños, incluyeron charlas informativas previas que permitirían sensibilizar a los estudiantes y padres con este tema. En este propósito, se entregaron a los padres cintillos informativos; mensajes y convocatoria a charlas y talleres en que se compartirían aspectos teóricos y prácticos en temas de nutrición y las consecuencias de una dieta inadecuada, todo ello como parte del proceso de orientación a los padres de familias, para concebir una propuesta de educación nutricional compartida desde la escuela en la familia. Una de ellas, se incluye a continuación. Figura 3

Fig. 3: Ejemplo de la convocatoria a la preparación de los padres en temas de educación nutricional

### Nutrición adecuada, Salud asegurada; Educación nutricional responsabilidad compartida

¿Qué se considera alimentos ultraprocesados?

- Panes y pasteles producidos industrialmente
- Albondigas y nuggets de pollo y pescado
- Paquetes de bocadillos dulces ó fritos incluidos las papas fritas
- Fideos y sopas instantáneas
- Tiras de chocolate y dulces
- Alimentos congelados o listos para cocinar
- Refrescos y bebidas dulces
- Alimentos rectos mayonesa o completamente de azúcar, aceites y grasas

Fuente: Universidad de Cienfuegos (2017, 10, 10).

Lo que **LOS PADRES Y LA FAMILIA** deben saber sobre nutrición y las experiencias de alimentación a los hijos en pleno desarrollo y crecimiento, serán temas que debemos compartir para ayudar a crecer sanos y fuertes a los niños, adolescentes y jóvenes.

Asiste a las charla educativa .  
**TODO ACERCA DE:**

- Las consecuencias de los alimentos ultraprocesados,
- La confección de un menú agradable y económico
- La lucha contra el exceso de azúcar en las dietas...

son los temas de interés este mes  
**TE ESPERAMOS**

Fuente: Elaboración propia

Se aprovechó la oportunidad para informar acerca del tratamiento de estos conocimientos, en el currículo de la asignatura Ciencias naturales y de las actividades que se indicarían a realizar a los estudiantes con la ayuda de los padres o familiares. Al solicitar ideas al respecto se logró consenso en la disposición y compromiso compartido de los padres para colaborar y lograr una educación positiva hacia la alimentación de calidad. Se abordó la importancia de corregir hábitos y comportamientos inadecuados en los horarios de alimentación en los que se considera vital establecer un régimen en el hogar.

Dentro de las propuestas que se presentaron a los participantes, se seleccionaron por preferencia y posibilidades de ejecución, según las condiciones que ellos poseen, las charlas con especialistas, las ferias de alimentación, las cartillas de orientación. Ellos aprobaron la idea de vincular a los estudiantes al proceso de selección, preparación de los alimentos que consumen, bajo su supervisión y acompañamiento. Solo cuatro padres señalaron presentar problema por situaciones de horario y compromisos familiares, pero coincidieron que encontraría alguna solución en la propia familia. Desde esta postura y con un enfoque innovador, se concibió el diseño de la propuesta.

- Propuesta

En efecto, la situación educativa en el grupo estudiado coincide con otros estudios desarrollados en otros países de América Latina (Fuentes y Estrada, 2023); pero, se enfatiza en la idea de que las propuestas de educación nutricional que se asuman deberán ser contextuales y aunque se desarrolle en la escuela, deberán asumir como fuente la cultura alimentaria nacional más autóctona; la valoración nutricional, las posibilidades de acceso. Por tanto, no puede asumirse como propuestas estereotipadas, sino con un enfoque de alternativas adaptada a los diferentes espacios y posibilidades de la institución educativa para desarrollar este proceso.

Sin embargo, es preciso incluir en este análisis que la creación de experiencias de aprendizaje, (Heredia y Moreno, 2018) desde la que es posible crear un vínculo entre los estudiantes, la familia y los diferentes establecimientos y representantes de los servicios de comercialización de alimentos en la comunidad. Se pretende entonces asegurar la toma de conciencia en cuanto a las motivaciones, actitudes que deben asumir frente a las cambiantes necesidades básicas de alimentación, según la situación de crecimiento y desarrollo que tienen y las posibilidades económicas reales de sus familias, lo cual puede convertirse en una condición clave, para promover acciones que guíen y faciliten el aprendizaje, nutricional desde un enfoque alternativo y justificado desde el conocimiento tácito de valor nutricional de lo que seleccionan, preparan y consumen en la familia.

En cualquier caso, un elemento básico de este proceso lo constituye la relación directa del estudiante en el proceso. Estas ideas sirven de fundamento general y se explican en los aspectos que siguen:

Desde el punto de vista filosófico, la educación nutricional de los estudiantes deberá concebirse como proceso y resultado, pero, en estas edades, la concepción sustenta la idea de que esta es una oportunidad formativa, orientada a enseñar y aprender acerca de la nutrición, los alimentos y sus nutrientes. Además, se incluye la relación entre nutrición, hábitos alimentarios y salud, con énfasis en la valoración de los factores psicosociales que influyen en la configuración de hábitos alimentarios. Sin embargo, la orientación de las acciones, deberán sugerir los posibles cambios que se pueden introducir aprovechando las tradiciones, y preferencias alimentarias para tomar decisiones correctas.

Desde el punto de vista sociológico, es importante que la valoración del contexto en el que los individuos están integrados a la comunidad; sobre todo, al prepararse para participar en la proyección de las actividades asociadas

a la elaboración de alimentos y su utilización en actos sociales y celebraciones. Por tanto, implica una capacitación extendida fuera de la escuela que vinculen a este propósito a los restaurantes, bares y reconocidos trabajadores gastronómicos de la comunidad, lo que podrá diversificar la influencia formativa en los estudiantes y ayudar en gran medida a la promoción de hábitos saludables.

En este marco, se asumen que la comunidad deberá implicarse en la estimulación de las políticas nutricionales, los medios de comunicación de masas, deben modelar comportamientos responsables y evitar conductas desfavorables para el mantenimiento de la salud y la promoción de dichas conductas (Ramírez 2018). Por tanto, estimular prácticas alimentarias que favorezcan la aceptación de una alimentación saludable, difundir información acerca de los recursos del entorno para que los individuos conozcan los alimentos de los que disponen es vital para asumir una alimentación responsable. Pero, la sostenibilidad de este importante eslabón de resiliencia y vida está en potenciar la solidaridad y la lucha por evitar consumo excesivo, el despilfarro y las fallas en la higiene y en la elaboración de alimentos.

En efecto, la educación nutricional como proceso educativo debe ser integral lo que implica que en esta propuesta se defiendan como núcleos cognitivos: problemas alimentarios y nutricionales; alimentación segura y saludable, así como hábitos alimentarios adecuados. Al mismo tiempo, es notable que se asuman como habilidades necesarias para una educación nutricional la selección, valoración nutricional de los alimentos y la preparación de alimentos nutritivos y agradables que puedan convertirse en un factor protector de riesgo predisponentes de enfermedades infantiles como la diabetis, hipertensión, la obesidad y la anorexia propia en las adolescentes.

En este sentido, los hábitos de selección, preparación de alimentos se une a otra no menos importante que se asocia al consumo y los comportamientos vinculados a la ingestión de los alimentos. Es preciso reforzar hábitos asociada a la conducta en la mesa: lavarse las manos, los dientes inmediatamente al terminar de comer, el orden de cubiertos y platos; comer pan y tomar agua en las comidas, trocear los alimentos con limpieza, masticar y deglutar de forma correcta, estar en la mesa correctamente sentado todo el tiempo que dure la comida y usar cuchara y tenedor a partir de los tres años de edad.

Se explica así que los fundamentos psicológicos de esta propuesta, se asocian a la exploración de las predisposiciones personales de los estudiantes hacia aquellas actividades en las que se ejerciten y vinculen con el cambio en el comportamiento que deben asumir frente a la

alimentación. Sin embargo, no se puede obviar las influencias y el papel de la orientación educativa en aquellos casos de estudiantes con anorexia, bulimia nerviosa y los que por obesidad sufren bullying.

Se trata de ampliar la función educativa de la educación nutricional, pues en la medida que se insiste en modificar los hábitos erróneos característicos, deberá asumirse con responsabilidad el control de acciones que comprometan la inclusión y el apoyo que como derecho tiene todos los estudiantes a un consumo sano y seguro de los alimentos. En realidad, esta condición debe tenerse presente para abordar de manera directa e indirecta en la orientación individual y grupal.

Desde el punto de vista pedagógico las orientaciones y estrategias que pueden ser válidas para la educación nutricional en la institución educativa, asume la implicación que tiene el enfoque preventivo. Por tanto, la intencionalidad de la educación nutricional deberá potenciar el autoconocimiento crítico de los hábitos alimentarios; pero, sobre todo, deberá resultar sugerente que indique y propicie nuevos modos de actuación para lograr este propósito se precisan como requisitos los siguientes:

- Atender las características propias de la edad y los factores predisponentes como la combinación del entorno escolar y sociocultural; los factores de la cultura familiar, la identificación fisiológica y emocional de lo que se come y la relación alimentación, nutrición y salud.
- Centrar la atención en mejorar aspectos como la autoestima, la capacidad de interpretación de la información ofrecida por medios de comunicación, así como los conocimientos para la elaboración de una alimentación completa, variada y equilibrada seleccionando alimentos de buena calidad nutricional.
- Estimular la participación de la familia, colaborando a mejorar la comunicación entre los participantes y facilitar el aprendizaje de las características de una alimentación adecuada.
- Facilitar el trabajo en equipo y coordinado respecto al análisis de los trastornos de la conducta alimentaria cuya repercusión en la salud mental necesitan articular la intervención educativa, en salud y de apoyo psicológico.
- Las actividades deben ser reflexiva y prácticas, proporcionar experiencias positivas compartidas con los padres y otros estudiantes y vecinos. Deben ser secuenciadas desde la problematización, la motivación, la ejercitación y socialización de los aprendizajes
- La organización de espacios debe ser abiertos e informales que propicien el intercambio y la participación abierta de los estudiantes y los adultos
- La evaluación se centra en el producto de la actividad, la participación y la satisfacción y el reconocimiento de lo aprendido como parte de la autovaloración

En este punto, el diseño de las alternativas Tabla 3 cursa como un ejercicio de toma de decisiones creativas que otorgan novedad y delinean el significado innovador de la propuesta al plantear, como objetivo estimular la formación de habilidades y hábitos de educación alimentaria y nutricional desde una perspectiva participativa y práctica con un enfoque alternativo y extracurricular desde la asignatura Ciencia Naturales.

Desde esta concepción general se asume que la propuesta debe presentarse como alternativa, término que se utiliza para referir el tipo de resultado o propuesta que se presentan como variantes desde la cual se promueve para el tratamiento de los aspectos que se incluyen como núcleos de la educación. Por tanto, su proyección alude a la intencionalidad de las acciones y actividades que complementarán los contenidos que acerca del tema se incluyen en la asignatura Ciencia Naturales las que se orientan como actividades extracurriculares previa aprobación de los padres, y la administración de la institución. El docente puede escoger una u otra o incluirlas todas secuenciando su realización.

**Tabla 3: Propuesta de alternativas**

	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
Objetivo específico	Identificar el problema nutricional y sus implicaciones en la vida	Explicar la racionalidad sociocultural de la selección y consumo de los diferentes alimentos	Demostrar la proyección consciente al cambio en los hábitos nutricionales saluda
Contenido	Conceptos y relaciones para la toma de decisiones	Valores nutricionales en los alimentos cotidianos	Producción de alimentos desde el concepto de alimentación saludable y sostenible

Secuenciación de actividades			
Presentación	Sensibilizar a los estudiantes, familia y comunidad con el tema		
	Problematizar el tema de la alimentación nutrición y salud	Visitar con los padres el mercado listar, fotografiar alimentos, buscar información nutricional	Invitación a la feria del conocimiento Nutrición y vida saludable Presentación de objetivos de cambio
Motivación	Orientar los intereses y motivaciones		
	Análisis de casos de comportamientos adecuados basado en testimonios de personalidades admiradas con éxito en el deporte las artes que poseen un estilo de vida saludable Se utilizarán entrevistas, testimonio videos que aborden estilo de vida y preparación	Investigar acerca de las recetas y opciones de la cocina tradición y foránea que se incorpora en las familias y restaurantes de la comunidad Identificar preferencias, valores nutritivos Promover el cambio desde la confección de una dieta equilibrada, nutricional creativa y accesible	Ánalisis de los datos del Ministerio de salud pública acerca de los problemas y trastornos de salud relacionados con la nutrición. Presentar las políticas de alimentación escolar adecuadas
Diagnóstico	Determinar necesidades y potencialidades		
	Elaborar una tabla, registros de rutinas alimenticias, Lista de alimentos preferidos y de los que no les gusta	Revisar el listado de sus alimentos e identificar en qué momento y frecuencia se incluye. Además, las diferentes formas que utilizan	Confrontar las tablas de alimentación adecuada con las de consumo identificar los valores que les faltan y que cumplen
Comprensión	Búsqueda de información		
	Seleccionar uno de esos alimentos de cada lista Buscar información de la estructura nutricional de cada uno, atendiendo a : que valores nutricionales; Ampliar la información con especialistas de lo dañino y lo positivo de cada uno de esos alimentos	Indagar con los padres y abuelos las formas en que lo prepara copiar las recetas Elaborar propagandas en la comunidad información sobre nuevas recetas y el valor nutritivo	Conveniar con los padres y abuelos la realización de un a receta de familia o plato autóctono con alto valor nutritivo, fácil de hacer Seleccionar los ingredientes y formas de ejecución indagar en la composición nutricional del platillo seleccionado
Apropiación	Trabajo colaborativo		
	Elaborar mensajes en infografías o pancartas con ayuda de padres y docentes	Elaborar con ayuda de los padres una de las recetas elaboradas y compartir en familia, la información Elaborar propagandas en la comunidad con información sobre las recetas y el valor nutritivo	Conciliar la lista y localización de los ingredientes necesarios
Profundización	6. Buscar información		
	acerca de los valores nutricionales y buscar otros con igual valor	Información acerca del valor nutricional de plato seleccionado	De variantes de presentación del platillo y fundamentar datos de origen, composición y valor nutricional
Socialización	Elaboración de productos comunicativas y acciones de promoción		
	Promoción en carteles y trípticos	Exposición Comer bien y comer sano. Los estudiantes y sus familias presentan sus plantos con un enfoque de análisis nutricional y sus ventajas para el desarrollo.	Elaboración del platillo y de una cartilla de presentación para la expo feria Presentar y divulgar su valor nutricional y forma de consumo
Evaluación	Socialización y valoración de aprendizajes		
	Valorar los conocimientos aprendidos y cambio que se va a gestionar a partir de este saber		

Fuente: Elaboración propia

## Requisitos de implementación

1. Asegurar la orientación a los padres para apoyar y participar en las actividades. Incluye la realización de reuniones, talleres de discusión y sistematización de experiencias culinarias y de construcción de menú diario con ayuda de especialistas y la orientación de las actividades que se incluyen en las alternativas.
2. Crear un ambiente de divulgación y promoción de salud nutricional. Esto incluye actividades con profesionales vinculadas a la producción, y monitoreo de los factores de salud, enfermeras, médicos, nutricionistas, gastronómicos de la comunidad que divulgán la realice entre alimentación, nutrición y salud.
3. Elaborar recurso con los insumos del producto de la actividad que realizan los estudiantes: implica crear el repositorio o el portafolio laminarias como resultado de la recopilar todos los resultados de las investigaciones de so estudiantes acerca de los alimentos, recetas y valor nutricional de sus alimentos preferidos.
4. Identificar líderes o influencias entre estudiantes y profesores que puedan desplegar de forma sistemática campañas de orientación y divulgación de las actividades dentro de la escuela y en los espacios virtuales creados para este fin.
5. Elaborar materiales de apoyo para familiares, estudiantes y gastronómicos de la comunidad. Supone mensajería, carteles, canciones, poesía con la participación de los propios estudiantes. Sobre todo, durante los recesos y descanso activos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al filo de estas posiciones se procedió a la valoración con diferentes grupos de especialistas. La secuencia que se siguió incluyó primero, a los tres pediatras y dos nutricionistas; luego, los cinco investigadores externos y se cerró con los siete docentes. Esta organización permitió utilizar las recomendaciones como base para enriquecer la propuesta tal como se presentan en este trabajo. La discusión de los resultados valorativos se muestra a continuación

### Valoración de los especialistas de salud

A los pediatras y nutricionistas se les presentó la concepción que sustenta la propuesta y los resultados fueron favorables. Se valoró de muy adecuada, argumentando que: se corresponde con el planteamiento teórico y político nacional y mundial, consideran positivo la relación que entre alimentación, nutrición, salud y desarrollo humano. Agregan sus posibilidades de implementación en la práctica, pues se apega a las realidades y posibilidades de los estudiantes, incorporan a la familia y tiene un carácter alternativo que pueden articularse como sistema.

Sugirieron la necesidad de lograr sistematicidad de la propuesta porque las hábitos alimentarios y nutricionales son muy difícil de cambiar, y ampliar el marco de participación y promoción del tema, incorporando especialistas de la salud y trabajadores comunitarios. Reforzar la mirada a la comida autóctona y tradicional que explota lo natural, diversificar saberes que tiene un alto componente nutricional.

Destacaron la posición de los docentes como principales protagonistas del proceso; pero connotaron las debilidades que aún tiene la familia para acompañar a sus hijos. Se recomendó por un nutricionista.

### Opinión de los especialistas

Valoraron de adecuada la propuesta en su sentido general, avalan su proyección innovadora y su proyección metodológica, la cual, consideran es vital para que otros docentes, puedan diseñar otras alternativas. Ponderaron como un aspecto positivo: la transversalidad de la experiencia en la autovaloración nutricional; la selección y la elaboración de propuestas alimentarias que se basen en criterios básicos de la nutrición adecuad y sin desactivar el elemento de preferencia. En estos casos, concuerdan con los nutricionistas en que el cambio de hábitos, debe ser gradual y que valoran positivo que la propuesta parte de lo que el estudiante prefiere, aspecto que consideran creará conciencia en interrogar y precisar cómo se puede comer de manera nutritiva y cuál es el valor nutritivo de lo que se está comiendo, que es en definitiva lo más cercano a la realidad.

Los especialistas coinciden desde diferentes posiciones en que la propuesta es pertinente porque se adapta a las edades, emplea elementos participativos y flexibles, supone un carácter interdisciplinar en la búsqueda de información y coloca al docente de Ciencias naturales como promotor de educación nutricional.

### Valoración de los docentes

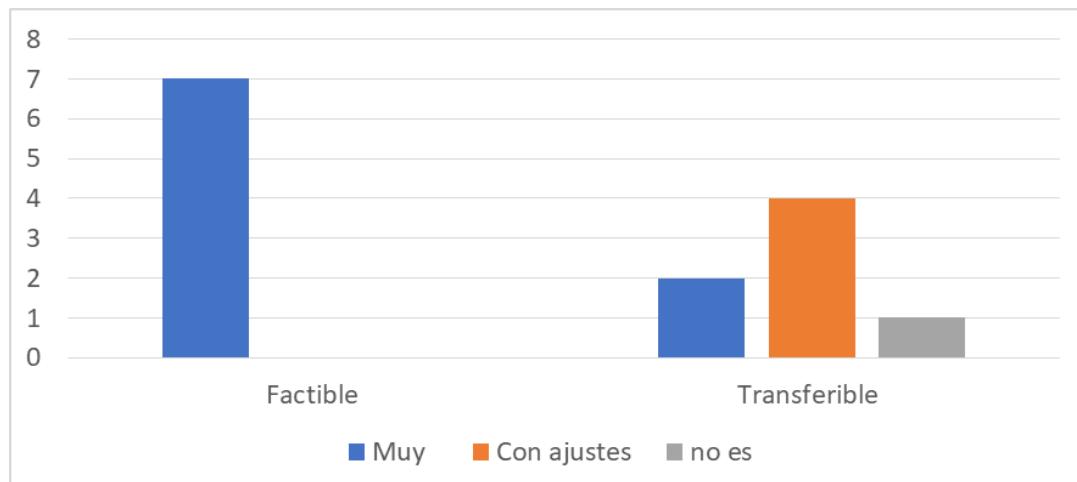
Los docentes convocados a participar en esta experiencia pertenecen a diferentes instituciones educativas ubicadas en la provincia de Sucumbíos. La valoración de factibilidad y transferibilidad se sustentó en considerar primero si se ajusta a las condiciones de realidad educativa y la segunda informa de las posibilidades de aplicación en otras instituciones. Los docentes coincidieron en que la factibilidad se sustenta en que "este es un contenido que se debe asegurar en la asignatura Ciencia Naturales y es una de las metas de la educación en Ecuador y en el mundo; es una necesidad y hay conciencia de que los problemas nutricionales constituyen un problema para el país". Uno de ellos agregó, que aun la

escuela ecuatoriana no se encarga con toda responsabilidad de este tema y que esta es una propuesta que abre la posibilidad para fortalecer las acciones de los proyectos educativos institucionales (PEI) desde el currículo".

Dos de las docentes insistieron en que la transferibilidad es posible; pero hay obstáculos a considerar. Primero, la identificación de los docente y comunidades educativas con este tema, la disposición de los padres que están hoy implicados en la subsistencia y se ven limitadas las posibilidades para detenerse en este tema. Segundo, porque de acuerdo con sus experiencias, "hay dificultades para el cambio de hábitos porque las redes, y los medios de comunicación, siguen otorgando relevancia a los comportamientos contrarios a los objetivos de una adecuada alimentación y eso incluye también el consumo de alcohol y cigarro que se aprecian casos en edades cada vez más temprana, con afectaciones de salud a lo largo de la vida".

Los docentes compartieron la idea de que el éxito de las propuestas de educación nutricional, está en la sistematicidad de este tipo de ejercicios y la posibilidad de que puedan ser contextualizada, aspecto que valoran como una ventaja en este caso al no presentarse como receta y ofrecer ocho pasos generales que constituyen la base metodológica de proceso. Reiteran que su preocupación se asocia al que los docentes en general, no se implican en actividades de innovación educativa desde el currículo por falta de motivación y tiempo, por lo que, en este sentido, dejaron planteada la posibilidad de nuevas propuestas y encargaron a los autores de continuar profundizado en el tema desde la práctica. En general al procesar la votación directa y secreta mediante un ejercicio de selección múltiple, la valoración sigue inclinada a muy factible y transferible con ajuste, tal como puede verse en la gráfica que sigue: Figura 4

Fig. 4: Representación gráfica de la evaluación de los docentes consultados



Fuente: Elaboración propia

Desde esta posición se recomendó, la aplicación práctica y la ampliación de otras alternativas. Además, uno de los docentes sugirió elaborar materiales de apoyo que se pudieran utilizar como mensajes en las clases de Ciencia naturales, con un enfoque integrador hacia la comunidad; pues, considera que es innovador el vínculo con las actividades educativas como promotores de la educación nutricional.

## CONCLUSIONES

La sistematización de los referentes teóricos que se asumieron en esta investigación a partir del estudio de los trabajos divulgados en los espacios de Google académico advierte la importancia de la educación nutricional como una acción concreta, para responder a la demanda de la Agenda 2030 y el planteamiento de la UNICEF y la FAO, de promover una alimentación sana y segura de los estudiantes y de todas las personas, a lo largo de la vida. Sugiere que el siglo XXI, junto al problema del hambre, se están elevando los problemas de salud provenientes de la falta de cultura alimentaria y nutricional, tarea que debe ser compartida entre la escuela y la familia.

La propuesta que se presenta tiene un fundamento teórico y una secuencia metodológica que cobra sentido en el enfoque alternativo, lo cual constituye una forma viable y novedosa de fortalecer la educación nutricional desde el currículo de la Ciencias naturales, mediante tareas y actividades que potencien la experiencia de aprendizaje compartida con las familias y la propia comunidad

La propuesta de alternativas para la educación nutricional de los estudiantes de 5to grado en el centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe, Coronel Jacinto Bejarano, es considerada válida; pues, en criterio de especialista y docentes insistieron en su carácter innovador, responder a un problema actual y abrir la posibilidad de resignificar las posibilidades del vínculo con el tema desde la asignatura Ciencias naturales y con la participación de la familia y la comunidad.

#### REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Amador Morera, F. J., Daswani Borges, E., Hernández García, M., Sánchez García, J., y Torres Mejías, A. M. (2019). Alimentación y salud: ¿Es seguro lo que comemos? RIULL. Repositorio Institucional. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14191>
- Barquera, S., Véjar-Rentería, L. S., Aguilar-Salinas, C., Garibay-Nieto, N., García-García, E., Bovecchio, A., ... & Rivera-Dommarco, J. (2022). Volviéndonos mejores: necesidad de acción inmediata ante el reto de la obesidad. Una postura de profesionales de la salud. salud pública de México. *Salud Pública Mex*, 64(2):225-9. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/13679> 64(2), 225-229
- Cieza, C., Mendoza, T., y Peña, E. (2016). Iniciativas para una educación nutricional saludable a madres de comunidades rurales. *Revista Médica Herediana*, 27(1), 68-68. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2016000100012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2016000100012)
- De La Cruz Sánchez, E. E. (2016). La transición nutricional. Abordaje desde de las políticas públicas en América Latina. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (11), 379-402.
- De la Cruz Sánchez, E. E. (2020). Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(1), 1-17. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/190>
- Echeverry Angulo, C. L., Estacio Cortés M. L., Minota Mideros, L. E. y Valencia Rentería, M. (2011). *Propuesta pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del centro educativo pueblo nuevo km. 41 del municipio de San Andrés de Tumaco*. [Informe final de Trabajo de Grado. COES. Universidad de nariño, Pasto].
- Escobar Cárdenas, M. J. y Fernández Villamizar, M. F. (2023). *La seguridad alimentaria y el cambio climático: un estudio acerca de la resiliencia de los hogares según la estructura familiar*. <https://hdl.handle.net/1992/73136>
- Espinosa, P. A. C., Cacay, M. H. V., González, J. P. M., Jumbo, M. S. A., y Alvarado, A. Y. J. (2024). Alimentación y aprendizajes: aliados estratégicos del desarrollo físico-cognitivo en niños de centros preescolares en Machala-Ecuador. *Reincisol.*, 3(6), 2635-2660. DOI:10.5928/reincisol3(6)2635-2660
- Fernández, B. M. (2017). Territorio y soberanía alimentaria. *Revista Latinoamericana de Estudios Rurales*, 2(3), 22-38.
- Fuentes, S. y Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 47(1), 588-604.
- Giunta, I. (2018). Soberanía alimentaria entre derechos del buen vivir y políticas agrarias en Ecuador. *Theoremai*, (38), 109-122.
- Herrera, O., García, E. D. J., y García, L. C. (2017). *Fortalecer hábitos alimenticios sanos a través de una estrategia en educación ambiental en niños de grado 4º y 5º de básica primaria en la sede Valle Bonito*. <http://hdl.handle.net/11371/1186>
- Luna Hernández, J. A., Hernández Arteaga, I., Rojas Zapatá, A. F., y Cadena Chala, M. C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, 169-185.
- Mancilla López, L. P., Yepes Delgado, C. E., y Molina Marín, G. (2020). Las políticas y programas de alimentación y nutrición en Colombia bajo la lógica del mercado. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4411-4422. <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n11/4411-4422/>
- Martínez Heredia, N. y Bedmar Moreno, M. (2018). Aprendizaje basado en la experiencia. Programa de educación intergeneracional. *En-clave pedagógica: Revista Internacional de Investigación e Innovación Educativa*, 14, 7-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6440972>
- Murillo Pardo, B., Generelo Lanarpa, E., y Julián Clemente, J. A. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes* [Doctoral dissertation, Tesis doctoral inédita]. Huesca: Universidad de Zaragoza].
- Naranjo Andrade, M. D. C. (2024). *Enfoque de vulnerabilidad en las políticas públicas saludables sobre nutrición* [Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo].
- Nina, V. D. A., Fernández, G. M. Q., Flores, M. R. y López, P. F. (2016). Avances y progresos de las políticas y estrategias de seguridad alimentaria en Ecuador. *Revista Investigaciones Altoandinas*, 18(2), 1.

- Peña, E. G. R., López, E. R., García, R. S., Rocha, G. M. N., y Pérez, J. Z. V., Romero, C. P. V., Sánchez, D. M. S., & Sarmiento, Y. L. I. (2021). Educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación básica. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(1), 35-40.
- Quiroz, M. E. M., Merchán, J. A. M., y Santana, C. I. C. (2024). Impacto del estilo de vida moderno y su relevancia en la salud hepática: etiología y estrategias preventivas. *Arandu UTIC*, 11(2), 855-871.
- Ramirez Muñoz, A. H. (2018). Incidencia de los medios de comunicación televisivos más vistos en Colombia (Caracol y Rcn), en la toma de decisiones jurídicas y políticas de los Bogotanos, especialmente en la localidad de Ciudad Bolívar. Universidad Nacional Abierta y a Distancia -UNAD. <https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/21286/1/gcoloradom.pdf>
- Ramos Peña, E. G., Ramírez López, E., Salas García, R., Núñez Rocha, G. M., y Villarreal Pérez, J. Z. (2016). Calidad del patrón de consumo alimentario en población del noreste de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 15(1), 8-15. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=67785>
- Rojas Taipe, M. V. (2024). Perspectivas pedagógicas de la soberanía alimentaria en el currículo ecuatoriano de educación básica elemental. *Revista Andina de Investigaciones en Ciencias Pedagógicas*, 1(1), 35-60. DOI:10.69633/a6r41z24
- Romero, C. P. V., Sánchez, D. M. S., & Sarmiento, Y. L. I. (2021). Educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación básica. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(1), 35-40.
- Salazar, R. L. y Godoy, S. A. S. (2018). La seguridad alimentaria en México: el reto inconcluso de reducir la pobreza y el hambre. *Espacio abierto: cuaderno venezolano de sociología*, 27(1), 125-148.
- Santi-León, F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista ciencia UNEMI*, 12(30), 143-159.
- Utrera Velázquez, A. I. y Jiménez Jerez, K. M. (2021). Revalorización de la chicha de maíz en la cocina étnica del pueblo Salasaka. Tungurahua, Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 418-425.
- Vidal Rodríguez, G C. del y Vargas Aquino, M. (2023). La Educación Nutricional y el Desempeño Académico de los Estudiantes de Ciencias de la Educación de la UJAT. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 3638-3654. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8947>