



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**TEMA:**

---

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

---

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magíster en Educación. Modalidad: **Proyecto de Investigación.**

**Autora:**

Lic. Erazo Rosero Ximena Alexandra

**Tutora:**

MSc. Vinueza Granda Mónica Patricia

QUITO – ECUADOR

2024

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Ximena Alexandra Erazo Rosero, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**, como requisito para optar al Grado de Magíster en Educación y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esa obra a través del Repositorio Digital (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI\_UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, en las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto, que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 1 días del mes de marzo de 2024, firmo conforme:

Autor: Ximena Alexandra Erazo Rosero

Firma:



Número de cédula: 1001751161

Dirección: José Aguas N64-164-Jaime Albuja, Ofelia Alta, Quito-Pichincha.

Correo electrónico: [xime\\_erazo@73hotmail.com](mailto:xime_erazo@73hotmail.com)

Teléfono: 0995367272

## **APROBACIÓN DEL AUTOR**

En calidad de Tutor del Trabajo de Titulación **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**, presentado por Ximena Alexandra Erazo Rosero, para optar por el Título de Magíster en Educación.

## **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 24 de febrero del 2024

.....  
Lic. Vinuesa Granda Mónica Patricia, MSc.

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magíster en Educación, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 01 de marzo 2024



.....  
Lic. Ximena Alexandra Erazo Rosero

C.C. 1001751161

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**, previo a la obtención del Título de Magíster en Educación, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 01 de marzo del 2024

.....  
Lic. Basantes Vásquez Mirian Soledad, MSc.  
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....  
Lic. Merino Barona Andrea Carolina, MSc.  
EXAMINADORA

.....  
Lic. Vinuesa Granda Mónica Patricia, MSc.  
DIRECTORA

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser la fortaleza durante esta travesía y por guiar mi camino con sabiduría para la realización de mi sueño.

Mi amor eterno a mi padre y mi hermano, quienes desde el cielo han sido mis fieles compañeros, guiándome en cada paso que he dado.

A mi querida madre, mi consejera sabia y la luz de mi vida, por ser el pilar fundamental en la consecución de mi meta.

A mi esposo, mi compañero de vida, le agradezco por sus alentadoras palabras y por apoyarme en la realización de mi sueño.

A mis hermanos, quienes me apoyaron y motivaron a seguir adelante para lograr mi meta, gracias a todos por ser parte esencial de esta etapa crucial en mi desarrollo profesional.

Ximena Erazo

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi eterno agradecimiento a Dios por concederme la vida, salud, sabiduría y haberme permitido alcanzar mi sueño.

A mi familia por su amor y apoyo incondicional.

A la Universidad Indoamérica por proporcionarme una experiencia educativa enriquecedora y abrirme sus puertas con calidez y cordialidad, motivándome a perseguir mi sueño, y adquirir conocimientos que enriquecerán mi práctica educativa con mis estudiantes.

Agradezco también a mis docentes por compartir sus conocimientos con pasión y compromiso, quienes han dejado una huella imborrable en mi vida, fortaleciéndome de forma significativa en lo personal y profesional, en la labor más noble como es la docencia y con cambios innovadores en beneficio de los estudiantes.

Ximena Erazo

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN.....	ii
APROBACIÓN DEL AUTOR .....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
INTRODUCCIÓN .....	1
Importancia y actualidad .....	1
Justificación.....	4
Planteamiento del problema .....	8
Árbol de problemas .....	10
Delimitación de la investigación .....	11
Formulación del problema .....	12
Interrogantes de la investigación.....	12
Destinatarios del proyecto .....	12
Objetivos de la investigación .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos .....	13
CAPITULO I.....	14
MARCO TEÓRICO .....	14



Antecedentes de la investigación .....	14
Desarrollo teórico de campo y objeto .....	20
Desarrollo fundamental de la variable independiente .....	20
HÁBITOS ALIMENTICIOS .....	21
Definición.....	21
Características .....	22
Importancia de los hábitos alimenticios .....	23
Ventajas de los hábitos alimenticios saludables.....	24
Composición Nutricional .....	25
Consumo de frutas y verduras .....	26
Ingesta de grasas saturadas.....	26
Índice de la calidad de la dieta .....	27
Patrones de consumo .....	28
Frecuencia de comidas saludables.....	29
Horario de comidas adecuado .....	29
Consumo de refrigerios saludables .....	30
Factores Comportamentales .....	32
Conciencia Nutricional.....	33
Autocontrol alimenticio.....	34
Planificación de comidas.....	34
Desarrollo fundamental de la variable dependiente .....	36
Importancia de generar un aprendizaje significativo .....	37
Estrategias para un aprendizaje significativo .....	38
Integración de conocimientos.....	39
Número de conexiones realizadas .....	39
Ejemplos de relaciones lógicas.....	40

Claridad en las explicaciones .....	41
Transferencia de conocimientos .....	42
Aplicación en contextos nuevos .....	43
Resolución de problemas .....	43
Creatividad y adaptación .....	44
Memoria a largo plazo.....	45
Efectos duraderos en el rendimiento .....	46
Aplicación continua.....	47
CAPÍTULO II .....	48
DISEÑO METODOLÓGICO .....	48
Enfoque y diseño de la investigación .....	48
Modalidad.....	48
Tipos de investigación y método.....	49
Bibliográfica y de campo .....	49
Descripción de la muestra y contexto de investigación .....	50
Población.....	50
Matriz de Operacionalización de Variables .....	52
Plan para la recolección de la información .....	56
Encuesta .....	56
Validez y confiabilidad de los instrumentos empleados .....	57
Plan para el procesamiento de la información.....	60
Procedimientos para el análisis e interpretación de los resultados.....	60
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	61
Encuesta dirigida a docentes .....	61
Encuesta Dirigida a los Padres de Familia .....	71
Encuesta Dirigida a los estudiantes .....	81

CAPITULO III .....	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	91
Conclusiones .....	91
Recomendaciones .....	91
CAPITULO IV .....	93
PROPUESTA .....	93
Datos informativos: .....	93
Contexto para aplicar la propuesta .....	93
Factibilidad .....	94
Objetivo .....	94
Fundamentación científica técnica .....	94
Definición .....	94
Metodología y estructura de la propuesta .....	95
Evaluación de la propuesta innovadora .....	96
Referencias Bibliográficas .....	114
ANEXOS .....	152

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Propuesta de refrigerios saludables .....	31
Tabla 2. Propuesta de menú alimenticio según horario .....	35
Tabla 3. Población.....	50
Tabla 4.. Variable independiente.....	52
Tabla 5. Variable dependiente.....	53
Tabla 6. Estructura de la encuesta variable independiente.....	57
Tabla 7. Estructura de la encuesta variable dependiente.....	57
Tabla 8. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario a docentes.....	58
Tabla 9. Escala de valores del Alfa de Cronbach .....	58
Tabla 10. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario a estudiantes .....	59
Tabla 11. Escala de valores del Alfa de Cronbach .....	59
Tabla 12. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario a padres de familia ..	59
Tabla 13. Escala de valores del Alfa de Cronbach .....	59
Tabla 14. Hábitos alimenticios y aprendizaje significativo .....	61
Tabla 15. Desempeño de las evaluaciones .....	62
Tabla 16. Estrategias didácticas para una alimentación saludable .....	63
Tabla 17. Consumo de alimentos saludables y participación.....	64
Tabla 18. Educación nutricional en la enseñanza regular .....	65
Tabla 19. Los padres en la promoción de hábitos saludables .....	66
Tabla 20. Nivel de energía y atención con alimentos saludables.....	67
Tabla 21. Importancia de alimentarse en horarios adecuados.....	68
Tabla 22. Promoción de hábitos alimenticios en el ámbito escolar .....	69
Tabla 23. Incidencia entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje .....	70
Tabla 24. Alimentación en el hogar y aprendizaje.....	71
Tabla 25. La alimentación saludable ayuda a la concentración .....	72

Tabla 26. Importancia de elegir los alimentos saludables.....	73
Tabla 27. La atención mejora con la ingesta de algunos alimentos .....	74
Tabla 28. Consejos alimenticios para una adecuada alimentación .....	75
Tabla 29. Importancia de aprender sobre alimentación saludable .....	76
Tabla 30. Efectos de la inadecuada alimentación en el aprendizaje .....	77
Tabla 31. Forma de alimentarse con valores nutritivos .....	78
Tabla 32. Actividades académicas y hábitos alimenticios .....	79
Tabla 33. Cambio de alimentación en el aprendizaje.....	80
Tabla 34. Nutrición en el aprendizaje .....	81
Tabla 35. Consejos en el colegio sobre los hábitos alimenticios .....	82
Tabla 36. Información sobre comida saludable en el colegio .....	83
Tabla 37. Los Alimentos mejoran la atención y concentración .....	84
Tabla 38. Aprendizaje sobre alimentos para una mejor nutrición.....	85
Tabla 39. Diálogo familiar entorno a la alimentación que se consume ....	86
Tabla 40. Estado de salud relacionado a la alimentación.....	87
Tabla 41. Consumo de alimentos a horarios adecuados.....	88
Tabla 42. Actividades educativas y alimentación saludable .....	89
Tabla 43. Alimentación y capacidades de aprendizaje .....	90

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Desempeño de los estudiantes y factores socioeconómicos .....	7
Gráfico 2. Relación Causa – Efecto .....	10
Gráfico 3. Organizador de las variables .....	17
Gráfico 4. Constelación de la variable independiente .....	18
Gráfico 5. Constelación de la variable dependiente .....	19
Gráfico 6. Hábitos alimenticios y aprendizaje significativo .....	61
Gráfico 7. Desempeño de las evaluaciones .....	62
Gráfico 8. Estrategias didácticas para una alimentación saludable .....	63
Gráfico 9. Consumo de alimentos saludables y participación .....	64
Gráfico 10. Educación nutricional en la enseñanza regular .....	65
Gráfico 11. Los padres en la promoción de hábitos saludables .....	66
Gráfico 12. Nivel de energía y atención con alimentos saludables .....	67
Gráfico 13. Importancia de alimentarse en horarios adecuados .....	68
Gráfico 14. Promoción de hábitos alimenticios en el ámbito escolar .....	69
Gráfico 15. Incidencia entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje .....	70
Gráfico 16- Alimentación en el hogar y aprendizaje .....	71
Gráfico 17. La alimentación saludable ayuda a la concentración .....	72
Gráfico 18. Importancia de elegir los alimentos saludables .....	73
Gráfico 19. La atención mejora con la ingesta de algunos alimentos .....	74
Gráfico 20. Consejos alimenticios para una adecuada alimentación .....	75
Gráfico 21 Importancia de aprender sobre alimentación saludable .....	76
Gráfico 22. Efectos de la inadecuada alimentación en el aprendizaje .....	77
Gráfico 23. Forma de alimentarse con valores nutritivos .....	78
Gráfico 24. Actividades académicas y hábitos alimenticios .....	79

Gráfico 25. Cambio de alimentación en el aprendizaje .....	80
Gráfico 26. Nutrición en el aprendizaje .....	81
Gráfico 27. Consejos en el colegio sobre los hábitos alimenticios .....	82
Gráfico 28. Información sobre comida saludable en el colegio .....	83
Gráfico 29. Los Alimentos mejoran la atención y concentración .....	84
Gráfico 30. Aprendizaje sobre alimentos para una mejor nutrición.....	85
Gráfico 31. Diálogo familiar entorno a la alimentación que se consume .	86
Gráfico 32. Estado de salud relacionado a la alimentación.....	87
Gráfico 33. Consumo de alimentos a horarios adecuados.....	88
Gráfico 34. Actividades educativas y alimentación saludable .....	89
Gráfico 35. Consumo de alimentos a horarios adecuados.....	90

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**UNIDAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACION**

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL  
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL  
NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

**AUTORA:** Ximena Alexandra Erazo Rosero

**TUTORA:** MSc. Mónica Patricia Granda Vinueza

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación se enfoca en comprender que los deficientes hábitos alimenticios saludables influyen en el aprendizaje significativo en los estudiantes del noveno año de educación general básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores en el sector de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo 2023-2024. Es importante entender que una alimentación saludable, proporciona los nutrientes necesarios, para mejorar el desempeño académico y la salud. En el problema de investigación se plantean objetivos que conllevan a describir e identificar los factores influyentes en la adopción de hábitos alimenticios saludables y como estos promueven un mayor aprendizaje significativo. El Paradigma que se aplica es crítico-propositivo, porque permite analizar el problema de investigación, facilita la interpretación, comprensión, explicación del fenómeno social y a su vez presenta una solución. La metodología aplicada es cuantitativa, que se centra en recopilar, analizar datos numéricos y explorar experiencias relacionados con los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de noveno año a través de encuestas. De igual manera se utiliza el modelo descriptivo, la revisión bibliográfica y el estudio de campo. Los resultados obtenidos a través de las encuestas subrayan la relación entre una alimentación saludable y el aprendizaje significativo en adolescentes, también destacan la importancia del papel de los docentes y padres de familia en la promoción de hábitos alimenticios saludables como un componente vital del proceso educativo y resaltan la necesidad de implementar estrategias pedagógicas activas que integren contenidos en el currículo escolar referente a alimentación saludable, para lograr mejorar la conciencia nutricional en la comunidad educativa. Además, como alternativa de solución al problema, se propone la elaboración de una guía alimenticia para docentes, estudiantes y padres de familia, con la finalidad de mejorar la alimentación, el aprendizaje, desempeño académico y la salud de los adolescentes.

**DESCRIPTORES:** Aprendizaje, Alimentación, Hábitos, Significativo.



**Master's Degree in Education**

**AUTHOR:** ERAZO ROSERO XIMENA ALEXANDRA

**TUTOR:** LIC. VINUEZA GRANDA MONICA PATRICIA

**ABSTRACT**

Healthy eating habits that promote meaningful learning in ninth-grade students of basic general education.

This research focuses on understanding how poor eating habits affect meaningful learning in ninth-grade students at the "Vencedores" public high school in the Concepción sector of the Metropolitan District of Quito during the 2023-2024 period. It is crucial to comprehend that a healthy diet provides the necessary nutrients to enhance academic performance and health. The research problem outlines objectives aimed at describing and identifying influential factors in the adoption of healthy eating habits and how these contribute to greater meaningful learning. The applied paradigm is critical-propositional as it allows for analyzing the research problem, facilitating the interpretation, understanding, and explanation of the social phenomenon while presenting a solution. The methodology employed is quantitative, focusing on collecting and analyzing numerical data and exploring experiences related to healthy eating habits in ninth-grade students through surveys. Descriptive modeling, literature review, and field study are also utilized. Survey results emphasize the connection between a healthy diet and meaningful learning in teenagers. They also underscore the role of teachers and parents in promoting healthy eating habits as a vital component of the educational process. The findings highlight the need to implement active pedagogical strategies integrating content on healthy eating into the school curriculum to raise nutritional awareness in the educational community. As a proposed solution to the problem, the creation of a nutritional guide for teachers, students, and parents is suggested with the aim of enhancing the overall diet, learning, academic performance, and health of adolescents.

**KEYWORDS:** Learning, Nutrition, Habits, Meaningful.



## INTRODUCCIÓN

### **Importancia y actualidad**

A medida que la sociedad se vuelve cada vez más consciente de la importancia de la salud y el bienestar en el ámbito educativo, la relación entre la nutrición y el aprendizaje se ha convertido en un área de investigación fundamental. Una alimentación saludable proporciona al cerebro los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. En efecto los estudiantes que siguen una dieta equilibrada tienen una mejor capacidad para concentrarse, retener información y resolver problemas, lo que se traduce en un mejor rendimiento en sus estudios.

La investigación se enfoca en la praxis pedagógica, por la aplicación concreta de teorías y principios educativos en el contexto de la enseñanza y el aprendizaje, que en relación a los hábitos alimenticios en las escuelas implica integrar educación nutricional en el currículo y promover entornos escolares saludables mediante actividades prácticas y ejemplos concretos.

Por consiguiente, se reconoce la importancia de la colaboración entre docentes y padres de familia para promover hábitos alimenticios saludables en el hogar y en la escuela. Además, los hábitos alimenticios se desarrollan durante la niñez e influyen de manera significativa en la adolescencia y en la calidad de vida. Por esta razón la escuela debe contribuir en educar a los adolescentes sobre una alimentación saludable y su influencia en su bienestar físico como emocional, a través de una cultura nutricional saludable, que incentive a cambiar hábitos inadecuados que afecten su salud.

Los hábitos alimenticios saludables, ricos en nutrientes como omega-3, antioxidantes y vitaminas, pueden mejorar la concentración, la atención de los estudiantes, y el desarrollo de tareas educativas de manera efectiva. Así mismo, una dieta equilibrada también puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes. En este sentido la alimentación desempeña un papel crucial en la producción de neurotransmisores, como la serotonina, que ejercen una influencia significativa en el estado de ánimo de las personas. Los estudiantes que se sienten bien emocionalmente tienen más probabilidades de participar activamente en el proceso de aprendizaje.

Durante la adolescencia, los hábitos alimenticios adecuados, pueden sentar las bases para una vida adulta saludable, ya que estos pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, que podrían interferir con el aprendizaje y el desarrollo académico a largo plazo. De ahí la necesidad de fomentar la alimentación saludable en los estudiantes, ya que los conocimientos adquiridos en la adolescencia, pueden influir en sus elecciones alimenticias a lo largo de sus vidas y, por lo tanto, contribuir a una sociedad más saludable en el futuro.

Enseñar a los estudiantes sobre la importancia de la alimentación saludable fomenta la responsabilidad y la toma de decisiones adecuadas sobre su dieta y estilo de vida, lo que es una habilidad fundamental en la vida adulta.

La promoción de hábitos alimenticios saludables puede contribuir a reducir las desigualdades en el aprendizaje, por lo que es necesario abordar la nutrición como un componente esencial en la educación. Así mismo, la malnutrición, la desnutrición, sobrepeso u obesidad, afectan a un número significativo de estudiantes, lo que conlleva a dificultades en la concentración, la atención y la memoria.

Al respecto, para la elaboración del proyecto de investigación es necesario revisar algunas normativas, que sustentan el trabajo investigativo y sirven como referencia para futuros trabajos en relación a los hábitos alimenticios y el aprendizaje significativo.

La Constitución de la República del Ecuador de 2008 contiene varios artículos que hacen referencia a la importancia de la alimentación. A continuación, se transcriben los artículos pertinentes:

Art. 3. - La nutrición, la educación, la salud, el agua y el saneamiento, la vivienda, la seguridad social y la seguridad social comunitaria son derechos que garantizan el Buen Vivir. (Constitución, 2008, p. 1).

Art. 44. - La comunicación es un servicio público cuyo ejercicio y gestión se ejercen en función del interés público y del *sumak kawsay*. La comunicación es un derecho, que incluye: generar, procesar, difundir y recibir informaciones veraces, plurales, oportunas, contextualizadas,

equitativas y sin censura previa. Se prohíbe toda forma de censura. Los medios de comunicación social tienen la responsabilidad de proveer contenidos de calidad que fomenten la educación, la cultura, la ciudadanía, la interculturalidad, la igualdad, la equidad, el respeto a los derechos, la diversidad y la paz. Se promoverá la promoción de valores y prácticas alimenticias saludables y la producción de alimentos sanos, seguros y de calidad para mejorar la nutrición de la población. (Constitución, 2008, p. 2).

Por su parte, la LOEI (Ley Orgánica de Educación Intercultural) de Ecuador del año 2019 contiene disposiciones relacionadas con la alimentación en el contexto educativo. A continuación, se transcriben los artículos pertinentes:

Art. 133. - El Estado promoverá una alimentación adecuada y saludable en las instituciones educativas, con la participación de la comunidad educativa, para garantizar el derecho a la educación y una alimentación suficiente, saludable y culturalmente adecuada. Priorizará la producción local y los sistemas de compras públicas, para asegurar la distribución de alimentos saludables en las instituciones educativas. (LOEI, 2019).

Art. 134. - Las instituciones educativas fomentarán la producción y consumo de alimentos saludables y nutritivos, impulsarán la enseñanza de las prácticas agroecológicas y promoverán la formación en seguridad y soberanía alimentaria. (LOEI, 2019).

Art. 135. - El Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Agricultura y Ganadería y otros actores, establecerá las políticas de alimentación escolar. (LOEI, 2019).

Art. 136. - Los Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales y Metropolitanos serán corresponsables con el Ministerio de Educación para asegurar una alimentación adecuada y saludable en las instituciones educativas ubicadas en su jurisdicción, priorizando la producción local y fomentando las prácticas agroecológicas. (LOEI, 2019).

Finalmente, en el Código de la Niñez y Adolescencia de Ecuador, se establecen principios generales que se aplican al cuidado y protección de los derechos de los niños y adolescentes. Aunque no se aborde la alimentación de manera específica, la ley enfatiza la importancia del bienestar, la salud y la integridad de los niños y adolescentes. Estos principios generales proporcionan la base legal para garantizar que los niños y adolescentes tengan acceso a una alimentación adecuada y saludable como parte de su bienestar general.

### **Justificación**

La investigación titulada "Los hábitos alimenticios saludables que promueven el aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de educación general básica" se justifica por varias razones fundamentales en el contexto educativo y de salud pública.

Al respecto, Bays (2014), nutricionista y psicoterapeuta, explora cómo la atención plena en la alimentación puede mejorar no solo la salud física, sino también la capacidad de concentración y la disposición mental para el aprendizaje. Bays sostiene que, al practicar la alimentación consciente, los individuos pueden cultivar hábitos alimenticios saludables que repercuten positivamente en su bienestar general y el rendimiento académico.

Por otro lado, Reiter (2015), experta en nutrición y educadora, ofrece una perspectiva centrada en el impacto directo de la nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes. Reiter argumenta que una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, no solo beneficia la salud física, sino que también facilita el aprendizaje.

De acuerdo a lo expuesto, ambos autores coinciden en destacar la estrecha relación entre la alimentación y el rendimiento académico. Por esta razón Bays como Reiter abogan por la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables, para lograr un aprendizaje significativo, resaltando la conexión intrínseca entre una nutrición adecuada y el desarrollo integral de los estudiantes. Ambos defienden un enfoque holístico, reconocen que la salud física como la mental optimizan el proceso educativo.

Además, la adolescencia es una etapa en la que se establecen patrones de alimentación que a menudo persisten en la vida adulta. Promover una alimentación

saludable en este grupo demográfico, no solo impacta en su rendimiento académico, sino que también sienta las bases para una vida adulta más saludable, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

En el contexto de la educación, comprender cómo la alimentación afecta el aprendizaje puede llevar a la implementación de políticas y programas que fomenten una alimentación saludable en las instituciones educativas. Esto puede incluir el mejoramiento de los programas de alimentación escolar, educación nutricional y la creación de entornos que promuevan elecciones alimenticias saludables. Esta investigación también puede ayudar a abordar las disparidades en el aprendizaje, ya que no todos los estudiantes tienen igual acceso a una alimentación adecuada. Por esta razón identificar y mitigar estas desigualdades es un componente fundamental de la justicia educativa.

En el ámbito de los hábitos alimenticios saludables y el aprendizaje, se explorarán diversas fuentes de investigación, con el objetivo de comprender los contextos macro, meso y micro. Estos enfoques nos proporcionarán una perspectiva más integral sobre cómo abordar de manera eficaz, estos temas en el entorno educativo.

Sobre esta temática, la UNESCO, en calidad de organismo especializado de las Naciones Unidas, adopta un enfoque integral que aborda la educación dentro del contexto más amplio del desarrollo sostenible. Este organismo sostiene que se requieren prácticas educativas que fomenten la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y sus efectos en el rendimiento académico y el bienestar general. Estos elementos no solo pueden potenciar los logros académicos, sino también capacitar a los estudiantes para alcanzar el éxito, al mismo tiempo que promueven la inclusión y la equidad en el ámbito educativo y de salud (UNESCO, 2023).

La UNESCO promueve la implementación de programas y políticas que fomenten una alimentación saludable en las escuelas, ya que esto no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también contribuye a la equidad en la educación y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la educación y la salud. (UNESCO, 2023).

Sobre este mismo punto, la (FAO, 2023), menciona que es fundamental proporcionar a los escolares y adolescentes una dieta adecuada que favorezca su crecimiento, desarrollo, protección contra enfermedades y les brinde la energía necesaria para dedicarse al estudio, aprender y mantenerse físicamente activos. Para asegurar los derechos humanos de los niños a la alimentación, la educación y la salud, resultan esenciales programas escolares y políticas coherentes y holísticas. La implementación de intervenciones complementarias, como la introducción de comidas saludables en las escuelas y la educación en alimentación y nutrición, posibilita a los estudiantes mejorar sus hábitos alimenticios, adoptar prácticas más saludables y difundirlas en sus familias y comunidades.

Finalmente, un estudio de la Universidad de Oxford, encontró que una dieta rica en frutas, verduras y pescado se asociaba con un coeficiente intelectual más alto en adolescentes. Además, la Asociación Estadounidense de Dietética informa que una nutrición adecuada puede mejorar la concentración y la memoria, habilidades esenciales para el aprendizaje significativo. Es por ello que esta investigación es esencial para optimizar la educación y la salud de los estudiantes de noveno año de educación general básica, además de garantizar un futuro más saludable y académicamente exitoso (Lauren, 2015).

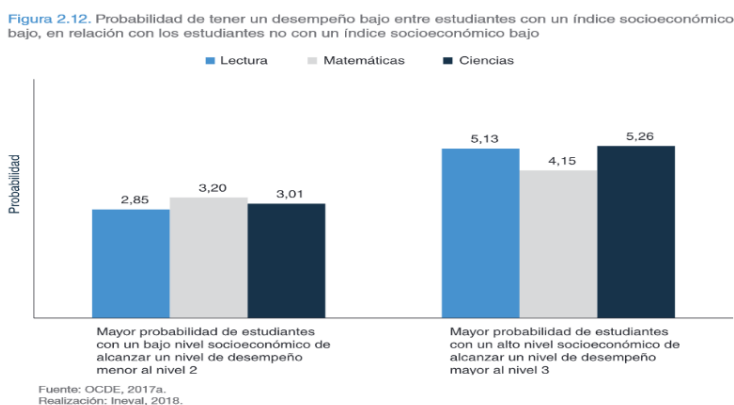
Latinoamérica enfrenta desafíos significativos en materia de salud, como la prevalencia de enfermedades no transmisibles y la malnutrición. La efectividad de la enseñanza de hábitos saludables está directamente relacionada con la capacidad de las estrategias educativas para reflejar las condiciones y necesidades específicas de la población.

En Colombia, por ejemplo, se identificó una tasa de prevalencia del 54,2% por hogar según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2015), llevada a cabo por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Esto indica que aproximadamente la mitad de los hogares en Colombia experimentaba inseguridad alimentaria y nutricional, encontrándose en situación de hambre. De ahí que Colombia ha trabajado en estrategias para garantizar la seguridad alimentaria de su población. Esto implica no solo el acceso a alimentos, sino también la promoción de dietas saludables y la prevención de la malnutrición. Por su parte, el gobierno colombiano ha implementado programas de alimentación

escolar para garantizar que los niños tengan acceso a comidas nutritivas durante su educación.

Por su parte, actualmente en Perú, más de la mitad de la población enfrenta inseguridad alimentaria. Según el informe SOFI 2022 de la FAO, alrededor de 16,6 millones de personas en Perú, lo que equivale a más del 50% de la población, no tienen acceso a una alimentación saludable. Al respecto, el gobierno peruano ha implementado programas de asistencia alimentaria dirigidos a poblaciones vulnerables. Entre ellos se encuentran programas de transferencias condicionadas y no condicionadas, destinados a mejorar el acceso a alimentos básicos para la población de todas las edades.

En Ecuador, se han llevado a cabo estudios comparativos en relación con los niveles socioeconómicos, y se determina que el 25% de los estudiantes pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo enfrentan dificultades en su desempeño académico. En esta circunstancia los estudiantes tienen tres veces más probabilidades de presentar dificultades académicas y de no adquirir los conocimientos básicos en comparación con el 75% de estudiantes que se encuentran en un nivel socioeconómico alto, y cuyo rendimiento académico es aceptable.



### Gráfico 1. Desempeño de los estudiantes y factores socioeconómicos

Elaborado: Ineval, 2018

Fuente: OCDE, 2017

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el sobrepeso y la obesidad están en aumento, especialmente en la población joven, lo que plantea serias preocupaciones sobre la salud y el bienestar de los estudiantes de bachillerato (INEC, 2018). La problemática se agrava por el aumento de la



prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los adolescentes está en aumento, lo que indica una creciente dificultad para acceder a alimentos nutritivos y una falta de educación nutricional efectiva. Este fenómeno no solo afecta la salud física de los estudiantes, sino que también influye en su aprendizaje y bienestar general

Según el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025 (PIANE), publicado por Ministerio de Salud Pública del Ecuador, se destaca la necesidad de implementar una política alimentaria saludable, sostenible e intersectorial. Esto implica fortalecer la colaboración entre el sector público y la sociedad civil para planificar estrategias, asignar recursos, así como llevar a cabo un monitoreo y evaluación continua. El objetivo principal es asegurar los derechos humanos a una salud y nutrición alimentaria adecuada para la población ecuatoriana.

Por su parte el Ministerio de Educación (MINEDUC) impulsa el programa de Alimentación Escolar, el cual se encuentra actualmente regulado por ley orgánica (LOEI). Este programa está diseñado con la finalidad de proporcionar un complemento nutricional a niños y jóvenes hasta décimo año de educación general básica. Es importante destacar que no busca reemplazar la ingesta calórica que debe provenir de los desayunos y almuerzos en los hogares, ya que el suplemento nutricional ofrecido por este programa contribuye hasta un 15% de la ingesta calórica diaria de los niños y jóvenes, con el objetivo de asegurar que no pasen más de cuatro horas sin haber consumido algún alimento. Así, el programa del ministerio se configura como un refrigerio diario.

En este sentido es de vital importancia investigar referente a los hábitos alimenticios que promueven el aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores. A través de un trabajo colaborativo con los miembros de la comunidad educativa, que se enfoquen a implementar una cultura nutricional saludable.

### **Planteamiento del problema**

Cazorla (2021), aborda la problemática de los hábitos alimenticios en el contexto educativo, argumenta que la alimentación adecuada es esencial para potenciar el rendimiento académico y destaca que una dieta balanceada influye directamente en la concentración y el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

Referente al trabajo de investigación de los hábitos alimenticios saludables que promueve el aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores se analiza los siguientes aspectos: La jornada pedagógica en la institución inicia a las 13:00, lamentablemente los estudiantes no logran organizar adecuadamente su tiempo y el horario de alimentación y en algunas ocasiones acuden a la institución sin haber desayunado y almorzado.

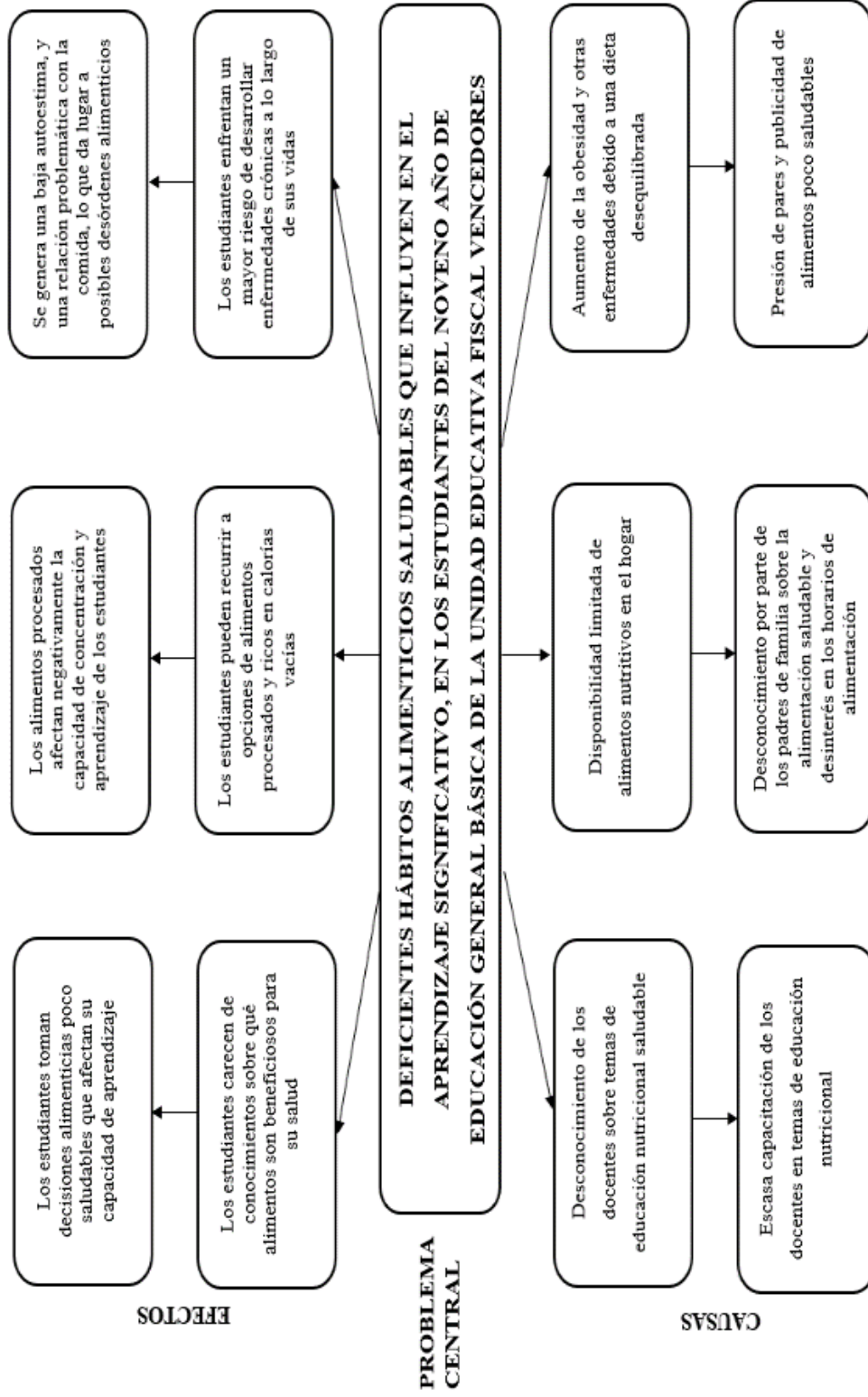
Esta situación afecta directamente al rendimiento académico, pues experimentan cansancio y falta de energía durante las actividades pedagógicas. Además, es evidente que los estudiantes no han adoptado la costumbre de llevar alimentos saludables para consumir durante el recreo. Además, los padres se ausentan de casa por razones laborales, dejando a sus hijos solos durante la mañana. Esta circunstancia conlleva a que los jóvenes no cuenten con la supervisión para sus comidas, sobre todo en el desayuno y el almuerzo.

También es importante recalcar que los estudiantes consumen alimentos fuera de la institución, los cuales son adquiridos a vendedores informales que no cumplen con normas de sanidad ni disponen de registro sanitario. Estos alimentos incluyen frutas cítricas en condiciones de insalubridad y productos con alto contenido de grasas saturadas. Los jóvenes frecuentemente optan por comprar snacks o golosinas de manera recurrente al entrar o salir de la institución, sin que haya un control adecuado, lo que fomenta hábitos alimenticios inadecuados que pueden afectar la salud de los adolescentes.

Por otra parte, la institución recibe regularmente los kits de alimentación para los estudiantes de la sección matutina y vespertina hasta el décimo año de educación general básica, proporcionados por el Ministerio de Educación. Sin embargo, la cantidad de estos kits resulta insuficiente para cubrir las necesidades de todos los estudiantes del plantel. Además, muchos jóvenes se han cansado de consumir el mismo producto a diario y optan por desperdiciarlo.

A continuación, se presenta un esquema que detalla las principales causas de esta problemática relacionada con los hábitos alimenticios saludables que promueven un aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de educación general básica, junto con sus efectos correspondientes.

## Árbol de problemas



**Gráfico 2. Relación Causa – Efecto**  
Elaborado por: Ximena Erazo

### **Análisis crítico**

Al respecto, conviene mencionar brevemente que la ausencia de programas de educación nutricional, el desconocimiento y la escasa capacitación por parte de los docentes, provoca que los estudiantes carezcan de conocimientos sobre qué alimentos son beneficiosos para su salud lo que puede llevar a elecciones alimenticias poco saludables. Además, en muchos entornos escolares, no se ofrecen opciones de alimentos nutritivos, por lo que los estudiantes pueden recurrir solamente a opciones de alimentos procesados y ricos en calorías vacías, lo que, a su vez, afecta negativamente su capacidad de concentración y aprendizaje.

Si bien es cierto el desconocimiento del consumo de alimentos saludables y una nutrición a destiempo por parte de los representantes legales, van a influir de forma negativa en el aprendizaje y desempeño académico de sus representados. Además, los adolescentes a menudo son influenciados por las decisiones de sus pares y la publicidad de alimentos poco saludables lo que los lleva a elegir opciones dietéticas poco saludables que impactan negativamente en la parte cognitiva, afectiva y en la salud, debido a que el organismo carece de los nutrientes necesarios y que va a influir en alcanzar un aprendizaje significativo.

### **Delimitación de la investigación**

- **Campo:** El campo de acción será el educativo.
- **Área:** El área que se abordará es la alimentación y el aprendizaje.
- **Aspecto:** El estudio se realizará referente a los hábitos alimenticios saludables y el aprendizaje significativo.
- **Delimitación Espacial:** La investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa Fiscal Vencedores, de la provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia la Concepción.
- **Delimitación Temporal:** La investigación se aplicará durante el año lectivo 2023-2024.
- **Unidades de Observación:** Los grupos de investigación serán los estudiantes de novenos años, docentes y representantes legales.

### **Formulación del problema**

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal “Vencedores” de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito período 2023-2024?

### **Interrogantes de la investigación**

#### **V.I.**

¿Cuáles son los factores que influyen en la adopción de hábitos alimenticios saludables por parte de los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores?

#### **V.D.**

¿Cómo se manifiesta el nivel de aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores?

#### **P.P.**

¿Existe alguna alternativa de solución para los deficientes hábitos alimenticios saludables, que influyen en el aprendizaje significativo en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito durante el período 2023-2024?

### **Destinatarios del proyecto**

En el presente proyecto investigativo, participan de manera directa estudiantes, docentes y padres de familia, con un total de 160 personas de los cuales, 75 corresponden a estudiantes de los novenos años de Educación General Básica, 38 son mujeres y 37 hombres, en edades comprendidas entre los trece y catorce años. Además 10 docentes de todas las áreas y 75 padres de familia.

Los beneficiarios directos del análisis de la problemática: "Los hábitos alimenticios saludables que promueven el aprendizaje significativo son los estudiantes de noveno año" que además incluyen a docentes y padres de familia, quienes, al estar informados sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento académico, pueden contribuir a la promoción de hábitos alimenticios saludables en el colegio y brindar orientación a los estudiantes para la práctica en sus hogares.

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

Describir la influencia de los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito período 2023-2024.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los factores que pueden influir en la adopción de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores, incluyendo aspectos familiares, educativos y socioeconómicos.
- Promover el aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores, con la participación activa del docente.
- Diseñar una guía nutricional referente a los hábitos alimenticios saludables que promueven el aprendizaje significativo en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito.

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO

#### **Antecedentes de la investigación**

Al hablar de los fundamentos de este estudio, resulta crucial analizar investigaciones previas como base y respaldo. Los antecedentes teóricos a continuación proporcionan la información esencial para adquirir una comprensión más precisa del tema y del problema de investigación que se aborda.

La investigación titulada: ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO y publicada por la Universidad Indoamérica en la ciudad de Quito, destacó la relevancia de la alimentación en el desarrollo físico y psicológico de niños y adolescentes. Se evidenció que muchos estudiantes, no siguen las recomendaciones de hábitos saludables, atribuido a la falta de conocimiento de padres y docentes sobre el tema. Para abordar esta problemática, se propuso la implementación de guías didácticas con estrategias vivenciales como herramientas para los educadores, promoviendo hábitos alimenticios saludables. Al adoptar un enfoque crítico propositivo, la investigación de campo y revisión bibliográfica respaldó teóricamente las variables de estudio. La búsqueda exploratoria identificó el problema, sus condiciones, y mediante un análisis descriptivo, se interpretaron los datos obtenidos. Como conclusión, este trabajo estableció que mejorar la educación alimentaria puede conducir a una calidad nutricional superior en niños y adolescentes (Polanco Monteros, 2023).

Por su parte, el trabajo titulado: GUÍA VIRTUAL PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE NUTRICIÓN SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PREUNIVERSITARIO QUALITY UP de la Universidad Indoamérica en la ciudad de Ambato, expuso que los hábitos alimenticios, fundamentales para el desarrollo integral, se forman desde temprana edad y son especialmente susceptibles a influencias externas, como la disponibilidad de alimentos hiper procesados. El estudio exploratorio reveló la presencia de malos hábitos alimenticios entre los jóvenes del Bachillerato de Quality Up, motivando la

validación de una guía virtual de nutrición. La metodología mixta empleada integró métodos teóricos, empíricos y matemáticos para establecer un marco teórico conceptual sobre hábitos alimenticio que permitió diagnosticar la problemática y proponer una guía nutricional. Los resultados sugieren que la guía puede contribuir al desarrollo de hábitos alimenticios saludables en estudiantes del preuniversitario y otros usuarios (Yaguana Zurita, 2018).

La investigación titulada: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ELÍAS CEDEÑO JERVES CASCOL - Manabí 2018, buscó determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo del aprendizaje en niños. Con un diseño correlacional y enfoque descriptivo, se empleó la encuesta con una muestra de 37 estudiantes. Los resultados indicaron que el 41% tiene buenos hábitos alimenticios, el 43% no, y el 16% tal vez. La correlación según el Método Pearson fue 0,874, demostrando una relación positiva entre las variables. En cuanto al aprendizaje, el 59% tiene alto nivel de conocimiento. De esta manera, el proyecto concluye que una mejor alimentación, se relaciona directamente con el mejoramiento de la calidad de vida y el con el aprendizaje positivo (Reyes Soledispa, 2018).

Es importante también el aporte de la investigación titulada: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA – ECUADOR la cual determinó que la alimentación en la infancia es crucial para el desarrollo integral de los niños, y hábitos alimenticios inadecuados pueden tener consecuencias en áreas cognitivas, físicas y biológicas, incluso hasta la muerte. Este estudio se centró en los conocimientos de los padres sobre los hábitos alimenticios de niños de 4 a 6 años en la Unidad Educativa Teodoro Wolf en Santa Elena, Ecuador. Utilizando un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, se recopiló información a través de encuestas. Los resultados revelaron que la mayoría de los padres conocen los hábitos alimenticios adecuados y muestran rechazo hacia los alimentos ultra procesados. Sin embargo, existe falta de conocimiento sobre los menús escolares y,



aunque los padres tienen información, la falta de control puede llevar a que los niños consuman alimentos poco nutritivos (Malavé et al., 2023).

La investigación titulada: LA ALIMENTACIÓN Y EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN CIENCIAS NATURALES, EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR, EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL CAMILO PONCE ENRÍQUEZ, D.M DE QUITO, 2022-2023 se enfocó en determinar la incidencia de la alimentación en el aprendizaje significativo de Ciencias Naturales en estudiantes de octavo a décimo año. Reconociendo la trascendencia del alimento para el funcionamiento del cuerpo, la investigación subraya la importancia de una dieta equilibrada en vitaminas, minerales y proteínas. Se destaca que la malnutrición, influenciada por factores familiares, sociales y educativos, impacta el desarrollo físico, psicológico e intelectual. Bajo un enfoque cuali-cuantitativo y exploratorio, se emplearon encuestas y entrevistas para determinar que la ingesta de alimentos afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje y tiene una influencia directa en el aprendizaje significativo de Ciencias Naturales (Falconez Santana, 2023).

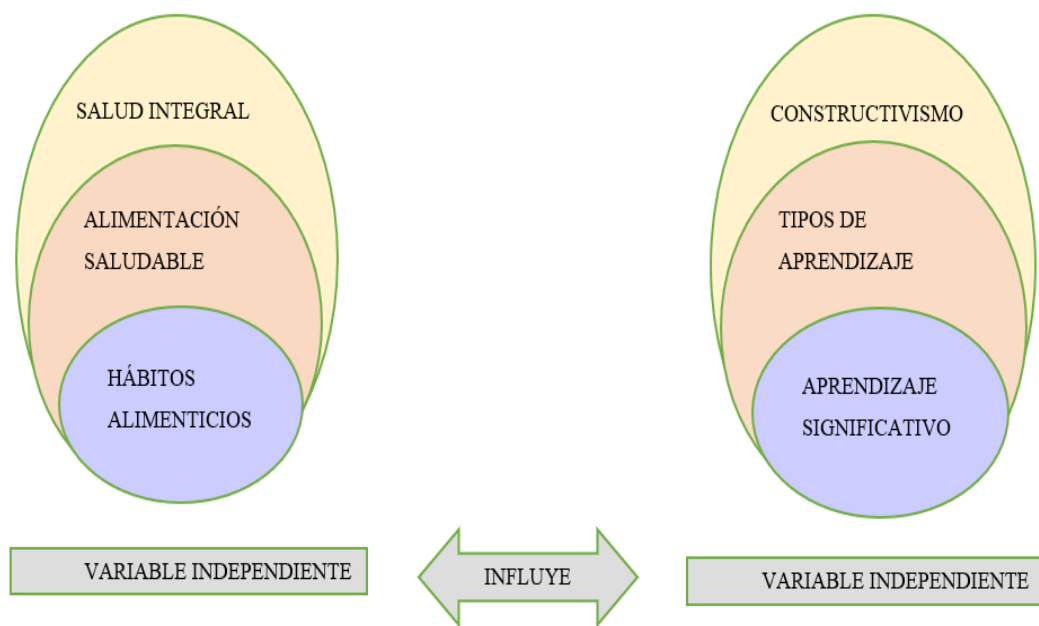
Finalmente, el trabajo titulado: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. GUÍA DIDÁCTICA, se llevó a cabo en la Unidad Educativa Nelson Ortiz Estefanuto, ubicada en la zona urbana de la provincia de Esmeraldas. Con el objetivo general de analizar la incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo, se realizó un estudio bibliográfico, estadístico y de campo. Se diseñó una Guía Didáctica en el marco conceptual, definiendo los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen a la alimentación. Este estudio, concluyó que mantener una dieta equilibrada, variada y suficiente, junto con la práctica de ejercicio físico, constituye la fórmula ideal para la salud, por ello, planteó una propuesta con la intención de mejorar los hábitos alimenticios en los niños y alcanzar el aprendizaje significativo (Montaño Matamba y Quintero Montaño, 2018).

Al analizar cada uno de los trabajos mencionados como antecedente, se vuelve evidente que la influencia positiva de una alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes es crucial, motivo por el cual esta investigación se centra en los hábitos alimenticios que respaldan el aprendizaje

significativo en estudiantes de noveno año. Dada la importancia de una alimentación saludable para el funcionamiento óptimo del organismo y el desarrollo cognitivo, se destaca la necesidad de inculcar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas.

Por otra parte, el aprendizaje significativo, al relacionar nueva información con conocimientos previos, se presenta como una herramienta para enriquecer el proceso de adquisición de conocimiento. En este contexto, la investigación busca impulsar el aprendizaje significativo en estudiantes de noveno año, mediante la incorporación de hábitos alimenticios saludables, con el propósito de elevar su rendimiento académico y su calidad de vida en general.

### ORGANIZADOR LÓGICO DE LAS VARIABLES



**Gráfico 3. Organizador de las variables**  
**Elaborado por:** Ximena Erazo

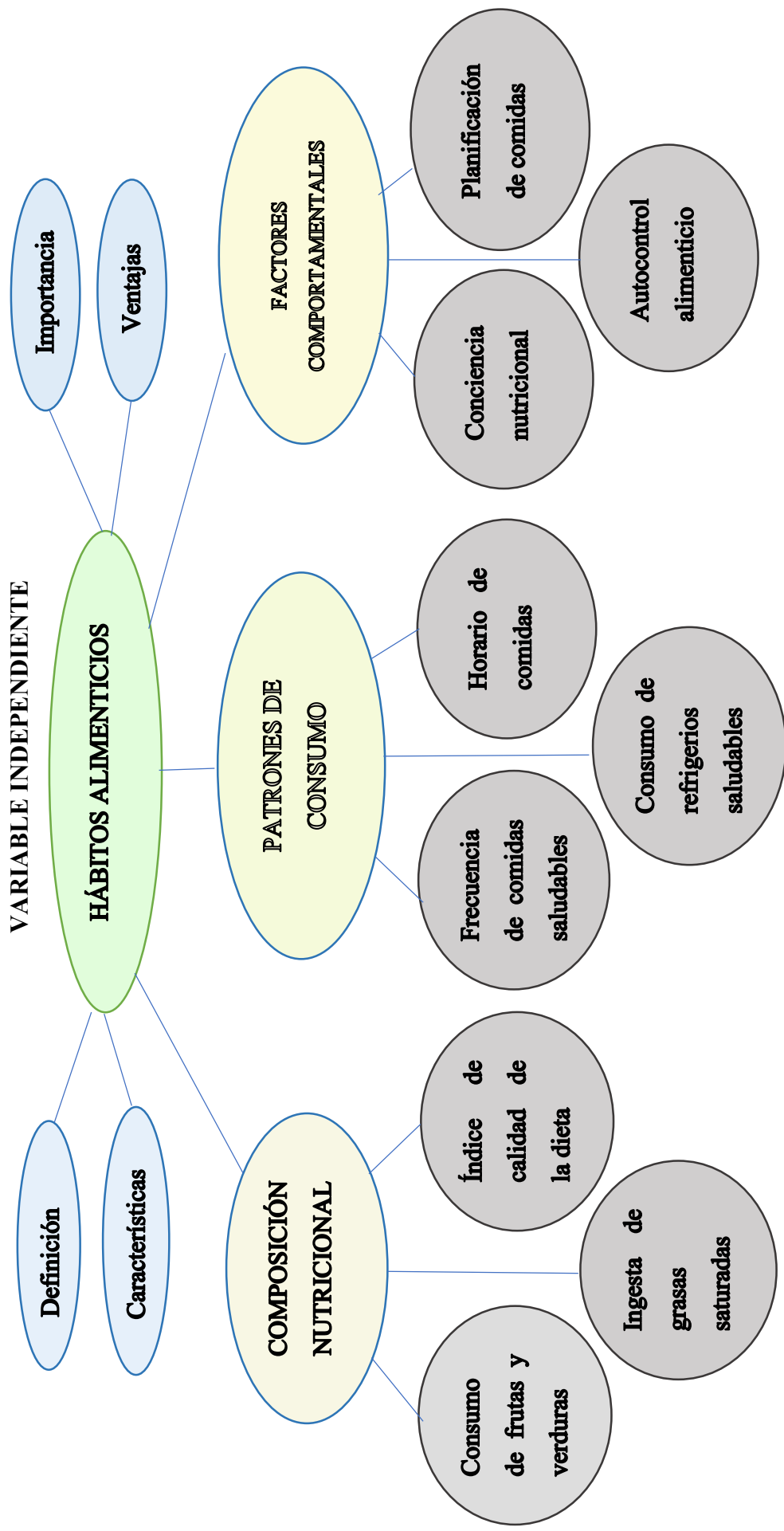


Gráfico 4. Constelación de la variable independiente  
Elaborado por: Ximena Erazo

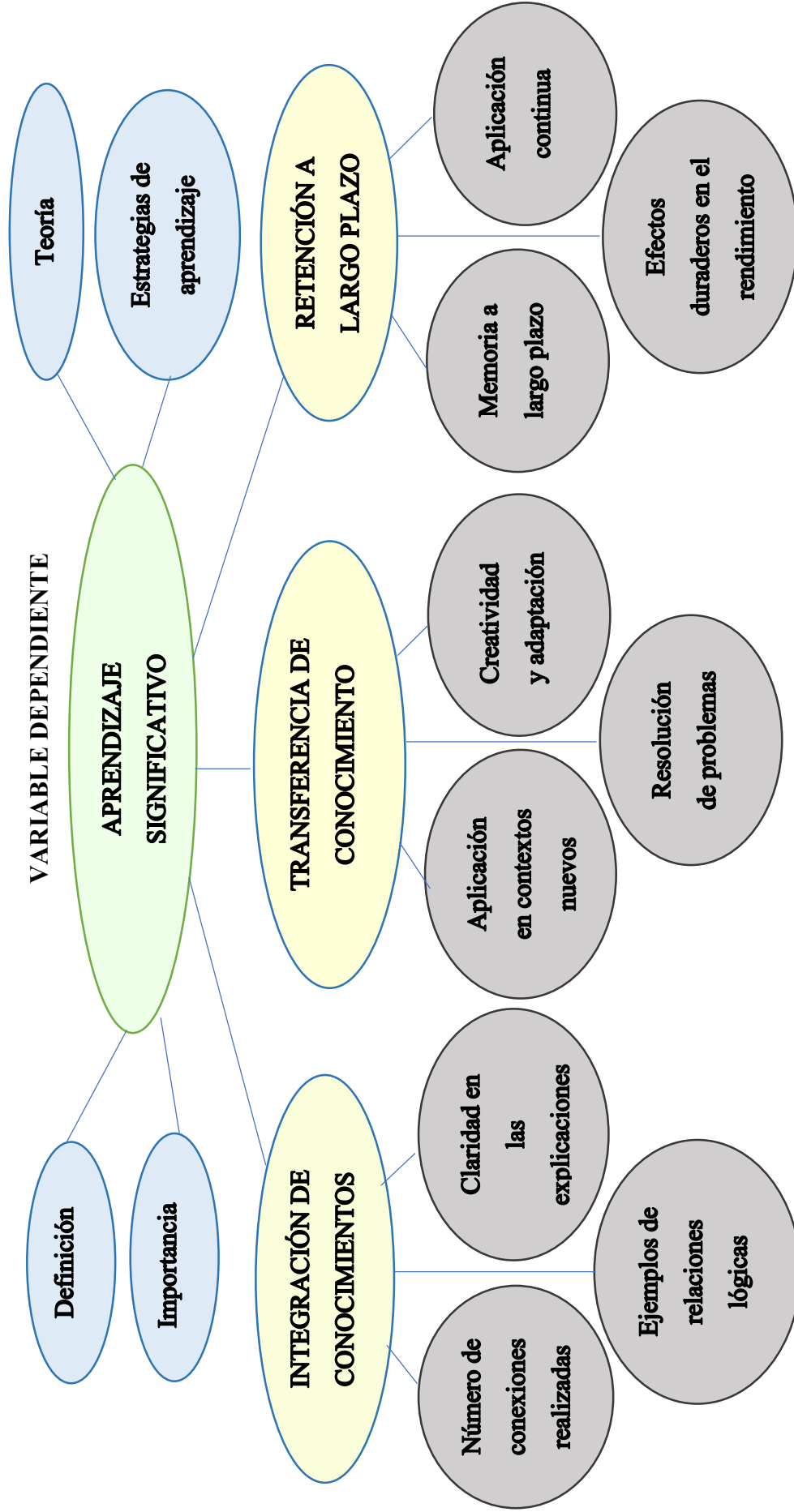


Gráfico 5. Constelación de la variable dependiente  
 Elaborado por: Ximena Erazo

**DESARROLLO TÓRICO DE CAMPO Y OBJETO**  
**Desarrollo fundamental de la variable independiente**  
**SALUD INTEGRAL**

La salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado completo de bienestar físico, mental y social, que va más allá de la simple ausencia de enfermedad. Este enfoque integral implica fomentar hábitos saludables y participar activamente en la sociedad, abordando no solo aspectos biológicos, sino también emocionales, psicológicos y sociales. Además, se tienen en cuenta factores económicos y culturales que afectan el estilo de vida de las personas (OMS, 1965).

Desde la perspectiva de Gutiérrez (2012), la salud óptima se relaciona estrechamente con el conocimiento que las personas tienen acerca de las diversas propiedades de los alimentos, tanto naturales como procesados. Según Gutiérrez, la carencia nutricional en la dieta o la ausencia de actividad física pueden propiciar el desarrollo de enfermedades. Por lo tanto, el valor de consumir alimentos saludables radica en proporcionar la energía necesaria para llevar a cabo actividades intelectuales, deportivas y cotidianas, al mismo tiempo que se evitan prácticas alimenticias inapropiadas como la comida rápida o la chatarra.

De esta manera, de acuerdo con la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se concibe como un estado integral de bienestar físico, mental y social. Este enfoque implica la promoción de hábitos saludables y la participación activa en la sociedad, considerando factores económicos y culturales que influyen en el estilo de vida. Mientras tanto, desde la óptica de Gutiérrez (2012), la salud está intrínsecamente ligada al conocimiento que las personas poseen sobre las propiedades alimenticias, ya sean naturales o procesadas.

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Según la perspectiva de la UNESCO (2023), la alimentación se concibe como el proceso mediante el cual se suministran al organismo sustancias nutritivas para satisfacer las necesidades alimenticias y obtener la energía esencial para el desarrollo integral de niños y jóvenes. Este proceso implica el consumo de frutas y verduras frescas, ricas en minerales y vitaminas. Durante la etapa escolar, la alimentación desempeña un papel crucial en el desarrollo físico, psicológico y personal. Una alimentación deficiente no solo puede acarrear problemas de salud,

sino que también puede tener repercusiones cognitivas e intelectuales significativas en los adolescentes.

Adoptar una dieta saludable implica ingerir una variedad equilibrada de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para preservar la salud y prevenir enfermedades, dando prioridad a alimentos nutritivos (FAO, 2006). Según la afirmación de la FAO, una alimentación saludable comprende comportamientos que pueden ser individuales o colectivos, involucrando la elección de alimentos con proporciones adecuadas y horarios establecidos conforme a los requerimientos nutricionales.

Dado que los comportamientos alimenticios pueden estar influenciados por factores culturales, sociales, económicos y personales, cuyos beneficios dependen de la calidad y cantidad de alimentos consumidos, están inherentemente vinculados a nuestras prácticas de consumo diario y repetitivo, afectando el desarrollo de nuestras actividades cotidianas.

## **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

### **Definición**

Desde épocas antiguas, los seres humanos han desarrollado patrones alimenticios como respuesta a su necesidad fundamental de supervivencia. A medida que el tiempo ha avanzado, la humanidad ha evolucionado en la búsqueda de una alimentación más saludable, perfeccionando sus pautas de consumo de alimentos. Según Robey (2009), un hábito se caracteriza como una conducta arraigada que se desarrolla a través de la repetición constante de acciones similares a lo largo del tiempo. Esta repetición continua de comportamientos específicos contribuye a la formación de patrones automatizados en el comportamiento de un individuo. En el contexto de los hábitos, el autor se refiere a la manera apropiada en que un individuo se comporta en diversas situaciones cotidianas, abarcando costumbres, actitudes y patrones de comportamiento. Estas conductas se convierten en aprendizajes que perduran en el tiempo, con efectos tanto negativos como positivos en la salud, el bienestar y la nutrición.

Según Huerta e Izquierdo (2007), los hábitos alimentarios se definen como comportamientos mayormente conscientes y repetitivos, que impactan en la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos son parte integral de

las costumbres sociales y culturales, influenciados por diversos factores sociales, económicos y culturales. Mantener una buena salud implica, según los autores, mantener una dieta equilibrada y variada, así como practicar regularmente el ejercicio físico. Para lograr una dieta variada, se recomienda incluir alimentos de todos los grupos en cantidades apropiadas para satisfacer las necesidades energéticas y nutritivas.

Siguiendo esta línea, Smith (2013), profundiza en la importancia de los hábitos alimentarios para la salud, destacando que la elección de alimentos influye directamente en el bienestar físico y mental. Smith enfatiza que los hábitos alimentarios saludables, cultivados a lo largo del tiempo, contribuyen significativamente a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de un estado óptimo de salud. Este autor subraya la necesidad de conciencia y elecciones conscientes en la alimentación diaria para fomentar hábitos beneficiosos para el organismo y mejorar la calidad de vida (Smith, 2013).

### **Características**

En la actualidad, la pérdida de hábitos alimentarios se atribuye a una amalgama de factores que abarcan desafíos económicos, influencias culturales y sociales, así como los efectos de la globalización en las prácticas alimenticias. La forma en que las personas se alimentan se ve moldeada por la interacción de estos factores, generando la disolución de los hábitos alimentarios tradicionales. Es esencial reconocer la complejidad de estas influencias y comprender su impacto en las decisiones y gestión alimentaria de las personas en el contexto actual.

Los patrones alimentarios se distinguen por una diversidad de comportamientos, siendo destacable una alimentación desorganizada que implica la omisión de comidas, particularmente el desayuno y el almuerzo, con una concentración mayoritaria de la ingesta alimentaria en el horario vespertino. Adicionalmente, se evidencia un notorio aumento en el consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas, caracterizadas por su elevada densidad calórica y bajo contenido de nutrientes esenciales.

En el ámbito de las prácticas alimenticias, se observa una inclinación frecuente hacia dietas hipocalóricas, especialmente entre los adolescentes, así como la adopción de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas rigurosas y

desequilibradas, las cuales pueden comprometer el potencial de crecimiento o inducir carencias nutricionales específicas. Este conjunto de comportamientos alimenticios plantea desafíos significativos que pueden afectar la salud general, resaltando la importancia de abordar y modificar estos hábitos para promover una nutrición adecuada y, por ende, potenciar el aprendizaje significativo.

En consonancia, Castillo (2023), señala la necesidad de comprender los cambios en los hábitos alimentarios en el contexto contemporáneo, destacando la relevancia de considerar tanto los factores socioeconómicos como los culturales para abordar las transformaciones en las elecciones alimenticias. Asimismo, García (2020), resalta la importancia de la educación nutricional y la promoción de prácticas alimenticias saludables, subrayando que abordar estas cuestiones desde una edad temprana puede tener un impacto positivo a largo plazo en la salud y el bienestar general.

### **Importancia de los hábitos alimenticios**

Actualmente, se adopta una perspectiva más moderna que destaca la capacidad de la comida para evocar recuerdos y emociones humanas, según lo señalado por (Silva, 2009). La nostalgia, por ejemplo, puede surgir al recordar el sabor de un alimento, convirtiendo su preparación en un acto recreativo y lleno de afecto. Así, aunque el consumo de alimentos puede ser una experiencia interpersonal y afectiva, también cumple una función nutricional, como indica: "Cada día expresamos nuestra identidad a través de la comida" (Silva, 2009).

La evolución de los hábitos alimentarios está estrechamente ligada al desarrollo de la sociedad. En épocas anteriores, la obtención de alimentos implicaba actividades como la siembra, cosecha y caza. Sin embargo, en la actualidad, la dinámica acelerada de la sociedad demanda alimentos más procesados y listos para consumir, lo que impacta negativamente la capacidad de las familias para preparar alimentos de manera saludable debido a la escasez de tiempo.

Leontiev et al. (2004), proporcionan un algoritmo eficaz para modificar hábitos, reconociendo su arraigo inconsciente y la dificultad para cambiarlos. Por ende, es esencial seguir los tres pasos propuestos por el autor. En primer lugar, se establece un recordatorio, que puede ser mediante una alarma; a continuación, se identifica la rutina a modificar, como dejar de consumir gaseosas; y finalmente, se



define la recompensa, siendo consciente de los beneficios al abandonar el mal hábito y adoptar uno positivo de alimentación sana y saludable.

### **Ventajas de los hábitos alimenticios saludables**

Adoptar hábitos alimenticios saludables conlleva una serie de ventajas que ejercen un impacto positivo tanto en la salud física como en el bienestar general. En primera instancia, una dieta equilibrada proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales necesarios para su funcionamiento óptimo, favoreciendo el mantenimiento de un peso corporal adecuado y actuando como una medida preventiva contra problemas de salud, como la obesidad. Este enfoque, respaldado por diversos estudios nutricionales, destaca la importancia de incorporar alimentos variados para garantizar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales y otros elementos esenciales.

La adopción de hábitos alimenticios saludables desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas, según afirman (Carmen et al, 2016). Entre estas enfermedades se incluyen afecciones cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Al integrar en la dieta una variedad de alimentos frescos y nutritivos, se fortalece el sistema inmunológico, lo que mejora significativamente la capacidad del cuerpo para resistir enfermedades. Este enfoque preventivo subraya la importancia de considerar la alimentación como una herramienta esencial para la promoción de la salud a largo plazo.

Adicionalmente a los beneficios físicos, una dieta equilibrada también ejerce un impacto positivo en el bienestar mental, según señalan estudios de Ramos (2009). La relación entre una alimentación saludable y la salud mental se ha establecido de manera concluyente, mostrando que adoptar hábitos alimenticios saludables está asociado con un menor riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad. Este vínculo entre la alimentación y la salud mental destaca la necesidad de considerar la dieta como un elemento integral para el bienestar emocional.

Asimismo, los hábitos alimenticios saludables tienen el potencial de mejorar la concentración y el rendimiento cognitivo, según indican estudios de Martínez (2019). La nutrición adecuada influye directamente en la función cerebral, y una dieta equilibrada puede contribuir a un mejor desempeño cognitivo, lo que, a su vez, se traduce en una mayor calidad de vida. La prevención de diversas

enfermedades a largo plazo, tanto físicas como mentales, destaca la importancia de cultivar prácticas alimenticias saludables como parte integral de un estilo de vida orientado hacia la salud y el bienestar general.

### **Composición Nutricional**

Diversos estudios han destacado la conexión directa entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico. En este sentido, Soares (2023), argumenta que la ingesta adecuada de nutrientes es esencial para el desarrollo cognitivo y la función cerebral, factores que influyen de manera directa en el desempeño académico. La presencia de ácidos grasos omega-3, por ejemplo, se ha asociado con mejoras en la memoria y la concentración, lo que resalta la importancia de incorporar estos nutrientes en la alimentación de los estudiantes.

En el análisis de la composición nutricional, es imperativo considerar la presencia de antioxidantes, los cuales han sido vinculados con la protección de las células cerebrales contra el estrés oxidativo. Según estudios de Ferrer (2014), el estrés oxidativo puede afectar negativamente la función cognitiva y el rendimiento académico. Por ende, una dieta que incluya alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, puede contribuir a mantener la salud cerebral y favorecer un ambiente propicio para el aprendizaje.

Además, la presencia adecuada de hierro en la dieta se asocia con la prevención de la anemia, que puede causar fatiga y afectar la concentración. Investigaciones realizadas por Cymes (2018), destacan la importancia del hierro en la función cognitiva y su relación con el rendimiento escolar. Asegurar una ingesta suficiente de hierro, especialmente en etapas cruciales como la adolescencia, se convierte en un elemento esencial para fomentar el aprendizaje efectivo.

Según lo expuesto, la evaluación de la calidad nutricional en la dieta de estudiantes de noveno año no solo es fundamental para la promoción de hábitos alimenticios saludables, sino que también juega un papel esencial en el apoyo al aprendizaje significativo. La incorporación de nutrientes específicos, respaldada por los mencionados estudios, subraya la necesidad de abordar la alimentación desde una perspectiva integral para maximizar el potencial académico de los estudiantes.

### **Consumo de frutas y verduras**

Bartrina (2006), destaca la conexión entre el consumo de frutas y verduras y el bienestar físico y mental. Su investigación subraya la importancia de integrar estos alimentos en una dieta equilibrada, ya que aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, elementos esenciales para promover la salud general. Además, señala que el índice de calidad de la dieta, una medida que evalúa la adecuación de la alimentación a las necesidades nutricionales, considera la variedad y proporción de los alimentos consumidos, proporcionando una guía para una nutrición óptima.

Este enfoque integral, respaldado por los autores, refuerza la idea de que el consumo de frutas y verduras no solo tiene un impacto directo en la salud física sino también en el bienestar mental. Al establecer hábitos alimenticios saludables desde la adolescencia, se crea una base sólida para la salud mental a largo plazo, mejorando las perspectivas de un aprendizaje significativo y un rendimiento académico excepcional en los adolescentes.

### **Ingesta de grasas saturadas**

Las grasas saturadas, presentes en alimentos procesados y ricos en grasas animales, han sido asociadas con la disminución de la función cognitiva y la atención. Este tipo de grasas puede afectar adversamente la estructura y la función cerebral, comprometiendo elementos esenciales para el aprendizaje significativo, como la plasticidad sináptica y la formación de nuevas conexiones neuronales.

Adicionalmente, las dietas ricas en grasas saturadas a menudo se relacionan con patrones alimenticios poco saludables, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y deficientes en nutrientes esenciales. Este tipo de hábitos alimenticios inadecuados puede tener consecuencias a largo plazo en la salud general y el bienestar de los adolescentes, afectando negativamente su capacidad para concentrarse, retener información y participar de manera efectiva en el proceso educativo.

Apoyando este enfoque, Serra y Vergés (2017), resaltan la importancia de considerar la ingesta de grasas saturadas como un factor relevante, ya que su exceso puede tener efectos negativos en la salud, mientras que su moderación es crucial para mantener un equilibrio nutricional. Su investigación subraya que, si bien las grasas son esenciales para el organismo, el tipo y la cantidad consumida

desempeñan un papel crucial en la salud cerebral y general. El exceso de grasas saturadas, en particular, se ha asociado con riesgos para la salud, incluyendo problemas cognitivos y cardiovasculares.

La relación entre la ingesta de grasas saturadas y los patrones alimenticios poco saludables es un aspecto destacado por Barrio (2019). Su investigación subraya cómo las dietas ricas en grasas saturadas a menudo van de la mano con elecciones alimenticias deficientes, que no solo afectan la salud cerebral, sino que también tienen consecuencias a largo plazo en la salud física y mental de los adolescentes. Estos hábitos, al comprometer la capacidad para concentrarse y participar eficientemente en la educación, resaltan la importancia de promover una alimentación equilibrada y consciente desde una edad temprana.

De este modo, la conexión entre la ingesta de grasas saturadas y la función cognitiva subraya la necesidad de una moderación adecuada en la dieta, así como de promover hábitos alimenticios saludables para respaldar el bienestar general y el aprendizaje efectivo de los adolescentes.

### **Índice de la calidad de la dieta**

Este término se refiere a una herramienta de evaluación que mide la calidad general de la alimentación de un individuo o población, considerando diversos aspectos nutricionales. Este índice se basa en la evaluación de la ingesta de diferentes nutrientes y alimentos, proporcionando una medida global de la adecuación de la dieta a las necesidades nutricionales recomendadas. Un autor relevante en este campo es (Briones et al., 2007), introdujo el Índice de Alimentación Saludable Alternativa (AHEI, por sus siglas en inglés), un ejemplo de índice de calidad de la dieta.

El índice de calidad de la dieta permite evaluar la relación entre la alimentación y la salud, considerando aspectos como la variedad, la proporción y la calidad de los alimentos consumidos. Incluye la valoración de la ingesta de frutas, verduras, granos enteros, grasas saludables, proteínas y otros elementos clave para determinar la calidad nutricional global. Este enfoque proporciona una visión integral de la dieta, permitiendo identificar patrones alimenticios saludables o áreas que requieren mejora. La aplicación de índices de calidad de la dieta contribuye a entender la relación entre la composición nutricional de la alimentación y sus

efectos en la salud, facilitando la toma de decisiones para promover hábitos alimenticios más saludables.

Por su parte, Benítez y Gamarro (2010), resaltan la importancia de una dieta equilibrada y rica en nutrientes, especialmente ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, en el desarrollo cognitivo de los adolescentes. Esta investigación indica que una dieta deficiente en estos elementos esenciales puede tener impactos negativos en la función cerebral y la flexibilidad sináptica, afectando directamente la capacidad de aprendizaje y memoria de los adolescentes. Más allá de influir en la salud física, los autores sostienen que el índice de calidad de la dieta juega un papel crítico en la optimización del rendimiento cognitivo, contribuyendo de manera significativa al proceso de aprendizaje en la crucial etapa de la adolescencia.

### **Patrones de consumo**

Los patrones de consumo, son aquellas tendencias sistemáticas y consistentes en la elección de alimentos a lo largo del tiempo. Estos patrones representan las preferencias, frecuencia y cantidad de alimentos consumidos, formando la base de los hábitos alimenticios de un individuo o una población.

Un autor clave en este contexto es Drewnowski (1990) citado en (Williams & Buttriss, 2006), cuyo trabajo proporciona una visión significativa sobre la formación de patrones de consumo. Drewnowski destacó la importancia de los factores familiares y socioeconómicos en la configuración de los patrones alimenticios, argumentando que las elecciones dietéticas están influenciadas por la disponibilidad y accesibilidad de alimentos, así como por las preferencias culturales.

Los patrones de consumo pueden ser saludables o no saludables, y se desarrollan a través de la interacción compleja de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Incluyen la elección de alimentos específicos, las combinaciones de alimentos, las porciones y la frecuencia de las comidas.

La comprensión de los patrones de consumo es crucial para abordar y mejorar los hábitos alimenticios. Identificar los patrones alimenticios predominantes en una población permite diseñar intervenciones y políticas nutricionales específicas para promover opciones más saludables. Además, a nivel individual, reconocer y modificar patrones de consumo no saludables es esencial

para la adopción de hábitos alimenticios que respalden la salud a largo plazo, destacando la importancia de comprender y abordar las tendencias dietéticas para promover una alimentación más saludable a nivel individual y poblacional.

### **Frecuencia de comidas saludables**

La regularidad con la que una persona incorpora alimentos nutritivos y beneficiosos para la salud en su dieta diaria, constituye un factor de suma importancia dentro de la elección de alimentos saludables a lo largo del tiempo.

Un estudio relevante en este contexto es el trabajo de Padial (2019), quien explora la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos saludables y la salud cardiovascular. Dicho estudio examinó cómo la inclusión regular de frutas, verduras, granos enteros y pescado en la dieta se asociaba con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

La frecuencia de comidas saludables no solo implica la incorporación ocasional de alimentos nutritivos, sino la integración consistente de estos alimentos en las comidas diarias. Esto incluye la variedad y cantidad adecuada de frutas, verduras, granos enteros y otras fuentes de nutrientes esenciales.

Promover una alta frecuencia de comidas saludables está relacionado con la formación de hábitos alimenticios que respaldan la salud a largo plazo. Esta práctica no solo tiene beneficios físicos, como la prevención de enfermedades crónicas, sino que también contribuye al bienestar general y a la calidad de vida.

Así, la frecuencia de comidas saludables, respaldada por investigaciones como la mencionada en los párrafos anteriores, destaca la importancia de integrar de manera constante alimentos nutritivos en la dieta cotidiana para mejorar la salud y prevenir enfermedades a largo plazo.

### **Horario de comidas adecuado**

La importancia de un adecuado horario de comidas adecuado se sustenta en estudios como el de Kast (2018) quien cita a Jakubowicz et al. (2013), cuya investigación aborda la “crono nutrición”, una disciplina que examina cómo el momento del día en que se consumen los alimentos puede influir en la salud.

Un horario de comidas adecuado implica la distribución planificada y regular de las comidas a lo largo del día, teniendo en cuenta el ritmo circadiano del

cuerpo. La investigación de Jakubowicz y su equipo sugiere que la sincronización de la ingesta de alimentos con los ritmos circadianos naturales puede tener impactos significativos en el metabolismo, el control del peso y la salud en general.

El cuerpo humano tiene ritmos circadianos que regulan funciones fisiológicas, como el metabolismo y la secreción de hormonas. Consumir alimentos en momentos específicos del día puede influir en cómo el cuerpo procesa y utiliza esos nutrientes. Por ejemplo, se ha observado que el desayuno temprano y una cena más ligera están asociados con una mejor sensibilidad a la insulina y un menor riesgo de obesidad.

Además, un horario de comidas adecuado puede ayudar a evitar comportamientos alimenticios impulsivos y a mantener niveles de energía estables a lo largo del día. Saltarse comidas o consumir alimentos de manera irregular puede llevar a una mayor propensión a los antojos, especialmente por alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes.

En resumen, los mencionados estudios resaltan la importancia de considerar el momento de la ingesta de alimentos como parte integral de los patrones de consumo. Un horario de comidas adecuado no solo puede influir en el control del peso, sino también en la salud metabólica y el bienestar general. La sincronización cuidadosa de la alimentación con los ritmos circadianos naturales puede ser una estrategia valiosa para promover hábitos alimenticios más saludables y sostenibles.

### **Consumo de refrigerios saludables**

El consumo de refrigerios saludables desempeña un papel crucial en la salud general y el mantenimiento de hábitos alimenticios adecuados. Investigaciones en este ámbito, como el trabajo de Martínez (2017), resaltan la importancia de elegir opciones de refrigerios nutritivos para mejorar la calidad de la dieta, mantener niveles de energía estables entre las comidas principales, prevenir la sobre ingesta en las comidas principales y proporcionar nutrientes esenciales. Los autores destacan como el consumo de refrigerios saludables, como frutas, yogur y frutos secos, se asociaba positivamente con la ingesta de vitaminas y minerales clave, así como con una mejor calidad de la dieta en general.

Así mismo, la elección de refrigerios saludables también está vinculada a la gestión del peso y la prevención de enfermedades crónicas. Optar por opciones de

refrigerios que incluyan frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y granos enteros puede ayudar a mantener un equilibrio calórico adecuado y proporcionar nutrientes esenciales que el cuerpo necesita.

Además, el consumo de refrigerios saludables puede tener beneficios cognitivos, especialmente en entornos educativos o laborales. Al respecto, un estudio realizado por Lugo (2015), resalta la conexión entre una dieta saludable y un mejor rendimiento cognitivo, lo que destaca la importancia de las elecciones de alimentos, incluidos los refrigerios, en el funcionamiento mental.

Así es como las mencionadas investigaciones respaldan la importancia del consumo de refrigerios saludables como parte integral de los patrones de consumo. Estas elecciones no solo afectan la calidad de la dieta y la gestión del peso, sino que también influyen en la salud cognitiva y el bienestar general. Optar por opciones de refrigerios saludables es una estrategia valiosa para mejorar la alimentación diaria y promover hábitos alimenticios más saludables a lo largo del tiempo.

La siguiente tabla, muestra una propuesta de refrigerios saludables para cada día de la semana en adolescentes en desarrollo:

**Tabla 1.** Propuesta de refrigerios saludables

<b>DIAS DE LA SEMANA</b>	<b>PROPUESTA DE REFRIGERIO</b>
<b>Lunes</b>	- Yogur griego con frutas frescas y granola.
<b>Martes</b>	- Palitos de apio con mantequilla de almendra.
<b>Miércoles</b>	- Batido de frutas con espinacas y leche baja en grasa.
<b>Jueves</b>	- Puñado de frutos secos (nueces, almendras) y frutas deshidratadas.
<b>Viernes</b>	- Rodajas de manzana con queso bajo en grasa.

**Elaborado por:** Ximena Erazo



Estas opciones proporcionan una combinación equilibrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Además, son convenientes y deliciosas, lo que hace más probable que los adolescentes las elijan como alternativas saludables. Recuerda adaptar las porciones según las necesidades individuales y asegurarte de que haya variedad en la dieta para obtener todos los nutrientes necesarios.

### **Factores Comportamentales**

Los factores comportamentales en el contexto de los hábitos alimenticios se refieren a las conductas y patrones de comportamiento relacionados con la alimentación que son influenciados por aspectos psicológicos, sociales y culturales. Estos factores juegan un papel fundamental en la formación y mantenimiento de los hábitos alimenticios, afectando directamente las elecciones que las personas hacen en cuanto a qué, cuándo y cuánto comer.

Un autor relevante en este campo es Bandura (1987), cuya teoría del aprendizaje social, destaca la importancia de los factores comportamentales en la adopción de nuevos comportamientos, incluyendo los relacionados con la alimentación. Según Bandura, las personas aprenden observando y modelando el comportamiento de quienes les rodean, lo que puede aplicarse a la adquisición de hábitos alimenticios a través de la observación de patrones alimenticios de familiares, amigos y la sociedad en general.

Los factores comportamentales en hábitos alimenticios también incluyen aspectos emocionales y psicológicos. Las respuestas emocionales ante la comida, como comer por estrés o aburrimiento, son comportamientos alimenticios que pueden derivar de factores emocionales y afectar la relación con la comida. Además, los hábitos alimenticios compulsivos, la restricción calórica extrema o la tendencia a comer en exceso pueden estar vinculados a factores comportamentales relacionados con la salud mental.

La influencia de la publicidad y la presión social para adoptar ciertos patrones alimenticios también son factores comportamentales significativos. La aceptación social de ciertos hábitos alimenticios, promovida a través de diversos canales, puede influir en las elecciones alimenticias de las personas.

Entonces, comprender y abordar los factores comportamentales en los hábitos alimenticios es esencial para promover cambios positivos en la alimentación. La educación nutricional, la promoción de modelos a seguir saludables y la conciencia de los factores emocionales y sociales contribuyen a influir en comportamientos alimenticios más saludables. En resumen, la consideración de los factores comportamentales, según la teoría de Bandura y otros enfoques contemporáneos, es crucial para entender y modificar los hábitos alimenticios en pro de la salud y el bienestar general.

### **Conciencia Nutricional**

La conciencia nutricional se refiere a la atención y percepción consciente que una persona tiene sobre la calidad nutricional de los alimentos que consume. En el contexto de los factores comportamentales, la conciencia nutricional es esencial para la toma de decisiones informadas sobre la alimentación y la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Un autor relevante en este ámbito es Paul Rozin, un psicólogo reconocido, cuyo trabajo ha explorado la psicología de la alimentación y los comportamientos alimenticios. Rozin aborda la conciencia nutricional como parte de la psicología del consumidor y destaca la importancia de cómo las personas perciben y evalúan la calidad nutricional de los alimentos en relación con sus elecciones alimenticias.

La conciencia nutricional implica no solo el conocimiento de los aspectos nutricionales de los alimentos, como las calorías, grasas y nutrientes, sino también una conexión emocional y cognitiva con la elección de alimentos saludables. La atención consciente a la calidad nutricional puede influir en la selección de alimentos más nutritivos y en la adopción de hábitos alimenticios que favorezcan la salud.

Arnaiz (2012), destaca que la conciencia nutricional no solo se limita a la información objetiva sobre la composición de los alimentos, sino que también se ve moldeada por factores emocionales, sociales y culturales. La percepción de los alimentos como saludables o no saludables puede variar según la interpretación individual y la influencia de factores externos.

En resumen, la conciencia nutricional, según la perspectiva de Rozin y otros expertos, es un elemento clave en los factores comportamentales relacionados con

la alimentación. Fomentar la conciencia nutricional a través de la educación y la promoción de la toma de decisiones informadas puede contribuir significativamente a la adopción de hábitos alimenticios más saludables y sostenibles.

### **Autocontrol alimenticio**

Este término, se refiere a la capacidad de regular y moderar la ingesta de alimentos de manera consciente y voluntaria, especialmente en situaciones que pueden desencadenar respuestas impulsivas o emocionales hacia la comida. Este término, dentro de la dimensión de factores comportamentales, destaca la importancia de la autorregulación en la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Albers (2015) cita a Mischel (1972), con su famoso estudio conocido como el "Experimento del malvavisco", mismo que proporciona una perspectiva valiosa sobre el autocontrol y la toma de decisiones a largo plazo. Mischel investigó la capacidad de los niños para resistir la tentación, en este caso, comer un malvavisco de inmediato o esperar y obtener dos malvaviscos más tarde. El estudio demostró que aquellos niños capaces de ejercer el autocontrol tenían más probabilidades de tener mejores resultados en áreas como la salud y la educación en el futuro.

El autocontrol alimenticio implica resistir impulsos momentáneos en favor de objetivos a largo plazo, como mantener un peso saludable o mejorar la calidad de la dieta. Se relaciona con la toma de decisiones conscientes sobre qué y cuánto comer, así como con la capacidad de manejar situaciones emocionales que podrían llevar a comer emocionalmente.

### **Planificación de comidas**

La planificación de las comidas es una estrategia fundamental dentro de los factores comportamentales relacionados con la alimentación. Este término se refiere al acto deliberado y consciente de anticipar y organizar las comidas a lo largo del día o la semana, considerando aspectos nutricionales, preferencias personales y objetivos de salud. Un autor relevante en este contexto es Coral et al.,(2016), cuyo trabajo determinó cómo los comportamientos alimenticios, incluida la planificación de comidas, pueden influir en la cantidad de alimentos que consumimos.

La planificación de comidas implica la anticipación de las elecciones alimenticias, la compra de alimentos específicos y la preparación de comidas, lo

que contribuye a una alimentación más consciente y saludable. Coral destaca que la planificación de comidas puede influir positivamente en la reducción del consumo excesivo y en la promoción de opciones más nutritivas.

A continuación, se presenta una propuesta de menús y horarios como ejemplo de planificación de comidas:

**Tabla 2. Propuesta de menú alimenticio según horario**

<b>Desayuno (8:00)</b>	Avena cocida con frutas frescas y nueces.	Yogur natural con miel y semillas de chía.	Té verde o café sin azúcar.
<b>Almuerzo (12:30)</b>	Ensalada de hojas verdes con pollo a la parrilla, aguacate y aderezo de vinagreta balsámica.	Quinoa cocida como guarnición.	Agua con rodajas de limón.
<b>Merienda (16:00)</b>	Frutas frescas (manzanas, peras o fresas).	Puñado de almendras o nueces.	Infusión de hierbas o agua.
<b>Cena (19:00)</b>	Salmón al horno con hierbas.	Patata asada con brócoli al vapor	Agua con rodajas de pepino
<b>Snack nocturno (21:00):</b>	Yogur griego natural con granola y bayas.	Infusión relajante de manzanilla.	

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Esta propuesta de menús refleja una planificación consciente, equilibrada y variada. Incluye alimentos ricos en nutrientes esenciales y distribuye las comidas a lo largo del día para mantener niveles de energía constantes.

La planificación de comidas promueve la mejora de la calidad de la dieta y la gestión del peso ideal. Además, ayuda a evitar decisiones impulsivas o poco saludables al proporcionar estructura y anticipación en la alimentación diaria. Incorporar hábitos de planificación de comidas puede ser una herramienta valiosa para promover un estilo de vida saludable y contribuir al bienestar.

## **Desarrollo fundamental de la variable dependiente**

### **APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

El término "aprendizaje significativo" fue introducido por el psicólogo cognitivo Moreira et al. (2008), citan a Ausubel (1963). Ausubel propuso que el aprendizaje es más efectivo cuando los nuevos conocimientos se relacionan de manera relevante y significativa con los conocimientos previos del estudiante. Según Ausubel, el aprendizaje significativo implica la integración de nuevos conceptos en la estructura cognitiva existente del individuo, en lugar de simplemente memorizar información de manera aislada.

Para Ausubel, el aprendizaje significativo ocurre cuando una persona es capaz de relacionar la nueva información con conceptos ya existentes en su mente, lo que facilita la retención a largo plazo. Este enfoque contrasta con el aprendizaje memorístico, donde la información se aprende de manera superficial, sin una conexión sustancial con el conocimiento previo.

Por su parte, Escorza y Aradillas (2020), citan a Vigotsky (1936), psicólogo ruso, contribuyó al entendimiento del aprendizaje significativo a través de su teoría sociocultural. Vygotsky argumenta que el aprendizaje es un proceso social y cultural, y que el conocimiento se construye a través de la interacción con otros individuos más expertos. La Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) de Vygotsky destaca la brecha entre lo que un estudiante puede hacer de manera independiente y lo que puede lograr con ayuda. En este contexto, el aprendizaje significativo se produce cuando los alumnos participan en actividades que están yuxtapuestas con su ZDP, permitiendo un aprendizaje más profundo y significativo.

En la actualidad, los educadores contemporáneos como Howard Gardner han ampliado la noción de aprendizaje significativo al destacar la importancia de reconocer y cultivar diferentes tipos de inteligencias en los estudiantes. Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples, que sostiene que hay diversas formas de ser inteligente, y aboga por un enfoque educativo que reconozca y fomente estas diversas habilidades y talentos.

De esta manera, el concepto de aprendizaje significativo, destaca la importancia de relacionar nuevos conocimientos con la comprensión previa del estudiante para lograr un aprendizaje más profundo, duradero y aplicable en

diversas situaciones. Este enfoque sigue siendo relevante en la teoría educativa contemporánea, guiando prácticas pedagógicas que buscan maximizar la comprensión y retención del conocimiento.

### **Importancia de generar un aprendizaje significativo**

La importancia del aprendizaje significativo radica en su capacidad para promover una comprensión profunda y duradera de la información, lo que va más allá de la simple memorización. El psicólogo cognitivo Ausubel (2002), destaca la importancia de activar y utilizar los conocimientos previos como punto de partida en el proceso de enseñanza, para que los estudiantes construyan los conceptos y relacionen la nueva información con la existente, creando así una conexión lógica y significativa en su mente. En el contexto educativo se debe implementar estrategias que organicen la información de forma clara como analogías, que faciliten la reflexión y lograr que el estudiante desarrolle un entendimiento profundo y duradero. Además, la implementación de materiales y actividades que estimulen la participación activa del estudiante para alcanzar un aprendizaje significativo.

Gardner (2015), por otro lado, ha influido significativamente con su teoría de las inteligencias múltiples. Gardner sostiene que la inteligencia no se limita a una única capacidad, como la lógico-matemática o lingüística, sino que abarca diversas formas de habilidades y talentos. En el contexto del aprendizaje significativo, reconocer y cultivar estas inteligencias múltiples se vuelve crucial. El enfoque permite a los educadores adaptar sus métodos de enseñanza para abordar las diversas formas en que los estudiantes pueden comprender y aplicar la información de manera significativa.

Así, la importancia del aprendizaje significativo, radica en su capacidad para fomentar una comprensión profunda y personalizada del conocimiento. Al conectar nuevos conceptos con experiencias y conocimientos previos, se facilita la retención a largo plazo y se sientan las bases para un aprendizaje continuo y aplicable en diversas situaciones. Este enfoque resuena en la educación contemporánea, destacando la necesidad de métodos pedagógicos que vayan más allá de la mera transmisión de información para nutrir una comprensión auténtica y significativa.

## **Estrategias para un aprendizaje significativo**

Las estrategias para un aprendizaje significativo se basan en la idea de facilitar conexiones relevantes entre nuevos conocimientos y la comprensión previa del estudiante. Eysenck (2017), psicólogo educativo, ha contribuido significativamente al campo del diseño de instrucción multimedia. Su teoría del procesamiento de la información multimedia destaca la importancia de presentar la información de manera que se ajuste a las capacidades cognitivas del aprendiz. Mayer propone la "teoría de la carga cognitiva" que sugiere que la cantidad de información que se presenta debe ser gestionada para evitar la sobrecarga cognitiva. En el contexto del aprendizaje significativo, esto implica proporcionar información de manera gradual, asegurando que los elementos esenciales se destaquen para facilitar la asimilación y la conexión con el conocimiento existente.

Por su parte, Marzano (2007), educador y autor de varios artículos, ha trabajado extensamente en el desarrollo de estrategias efectivas para la enseñanza. Su modelo de enseñanza efectiva destaca la importancia de la retroalimentación, la interacción entre pares y la conexión con experiencias cotidianas para mejorar la retención y aplicación del conocimiento. Marzano aboga por la enseñanza que estimule la reflexión y el pensamiento crítico, elementos clave en el aprendizaje significativo.

Ambos autores abogan por el uso de estrategias que promuevan la participación activa del estudiante en la construcción de su conocimiento. Mayer destaca la importancia de la presentación cuidadosa de la información, mientras que Marzano se enfoca en la interacción significativa y la aplicación del conocimiento en contextos reales. Integrar estas estrategias en la planificación y ejecución de la enseñanza puede ayudar a maximizar la probabilidad de que el aprendizaje sea significativo, ya que se adapta a las necesidades cognitivas y experiencias de los estudiantes. En la actualidad, la implementación efectiva de estas estrategias sigue siendo esencial para facilitar un aprendizaje profundo y duradero en el entorno educativo.

## **Integración de conocimientos**

La integración de conocimientos en el marco del aprendizaje significativo se ha convertido en un aspecto fundamental de las teorías educativas contemporáneas, destacando la importancia de conectar información nueva con el conocimiento previo de los estudiantes.

Hattie (2017), propone la idea del aprendizaje visible, donde la integración de conocimientos es esencial para alcanzar un aprendizaje significativo y profundo. Este autor destaca la importancia de que los estudiantes no solo adquieran nueva información, sino que también la conecten y relacionen con sus conocimientos existentes. Su investigación se basa en la identificación de prácticas educativas más efectivas, y la integración de conocimientos emerge como un factor clave para mejorar el rendimiento estudiantil.

Perkins (2017), aborda la necesidad de preparar a los estudiantes para un mundo en constante cambio. Perkins destaca la importancia de la integración de conocimientos para fomentar la comprensión profunda y la aplicación efectiva del aprendizaje en diversas situaciones. Propone que los educadores deben facilitar la conexión entre diferentes disciplinas y ayudar a los estudiantes a ver las relaciones entre conceptos aparentemente dispares. Perkins aboga por un enfoque educativo que promueva la transferencia de conocimientos a contextos del mundo real, lo que refuerza la idea de que el aprendizaje significativo va más allá de la mera acumulación de datos.

En conclusión, la integración de conocimientos en el aprendizaje significativo, respaldada por las ideas de los autores mencionados, se presenta como un componente esencial para el desarrollo de una comprensión profunda y aplicable del conocimiento. Estos enfoques resaltan la importancia de conectar la información de manera significativa, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos de un mundo en constante evolución y fomentando una comprensión que trasciende los límites de las disciplinas académicas tradicionales.

## **Número de conexiones realizadas**

El concepto de número de conexiones realizadas, destaca la importancia de vincular información de diversas fuentes para lograr un entendimiento más completo y contextualizado. Al respecto Morgado (2010), investiga cómo funciona



el aprendizaje y cómo los educadores pueden mejorar la enseñanza. Morgado enfatiza la necesidad de conectar nuevos conocimientos con los esquemas cognitivos existentes de los estudiantes. Cuantas más conexiones se realicen entre la nueva información y lo que ya se sabe, más significativo y duradero será el aprendizaje. Este enfoque resuena con la idea de que el número de conexiones realizadas es un indicador clave de la profundidad del aprendizaje y de la capacidad del estudiante para transferir ese conocimiento a diversas situaciones.

Por otro lado, Gardner (2015), propone la idea de que los estudiantes necesitan desarrollar múltiples formas de pensamiento para tener éxito en el futuro. Gardner identifica las "mentes disciplinadas" como una de estas formas y destaca la importancia de integrar conocimientos de diversas disciplinas. Argumenta que la capacidad de realizar conexiones entre diferentes campos del conocimiento es esencial para enfrentar los desafíos complejos de la vida contemporánea. En este contexto, el número de conexiones realizadas se convierte en un indicador no solo de la profundidad del aprendizaje, sino también de la versatilidad intelectual.

En resumen, la noción de número de conexiones realizadas, subraya la importancia de fomentar una comprensión holística y conectada del conocimiento. Cuantas más conexiones se establezcan entre los conceptos, más sólida será la base para el aprendizaje significativo y la aplicación efectiva del conocimiento en diversos contextos. Este enfoque reconoce la complejidad del aprendizaje y destaca la necesidad de ir más allá de la mera acumulación de información aislada.

### **Ejemplos de relaciones lógicas**

Dentro del marco de la integración de conocimientos, las relaciones lógicas son esenciales para construir una comprensión significativa y profunda. Marzano (2007), destaca la importancia de establecer relaciones lógicas entre conceptos para mejorar la retención y aplicación del conocimiento. Por ejemplo, en el ámbito educativo, se puede enseñar la relación lógica entre la causa y el efecto, permitiendo a los estudiantes comprender cómo ciertos eventos o acciones conducen a resultados específicos. Marzano enfatiza la necesidad de que los educadores diseñen actividades que fomenten la identificación y aplicación de relaciones lógicas, contribuyendo así a un aprendizaje más profundo y significativo.

Kahneman (2012), proporciona ejemplos de relaciones lógicas en el contexto de la psicología cognitiva y la toma de decisiones. Kahneman explora cómo los sesgos cognitivos afectan nuestro pensamiento, y muestra cómo reconocer y entender estas relaciones lógicas puede mejorar la toma de decisiones informadas. Por ejemplo, Kahneman aborda el concepto de "sesgo de confirmación", donde las personas tienden a buscar y recordar información que confirma sus creencias existentes. Comprender esta relación lógica puede llevar a un pensamiento más crítico y a decisiones menos influenciadas por prejuicios cognitivos.

De este modo, los ejemplos de relaciones lógicas mencionados, ilustran cómo es posible identificar y comprender las conexiones lógicas entre conceptos con el objetivo de mejorar significativamente el proceso de aprendizaje y la toma de decisiones informadas. Estos ejemplos resaltan también la importancia de desarrollar habilidades de pensamiento crítico y la capacidad de aplicar relaciones lógicas en diversos contextos.

### **Claridad en las explicaciones**

La claridad en las explicaciones constituye un elemento esencial en la integración de conocimientos, ya que facilita la comprensión y conexión de conceptos, contribuyendo así al aprendizaje significativo. Hattie (2017), destaca la claridad en las explicaciones como uno de los factores clave que influyen en el aprendizaje de los estudiantes. Al realizar un extenso análisis de las prácticas educativas efectivas y sus impactos en el rendimiento estudiantil, el autor señala que cuando los educadores proporcionan explicaciones claras y comprensibles, los estudiantes tienen una mayor probabilidad de comprender y retener la información. De ahí que la claridad en las explicaciones, es fundamental para establecer conexiones lógicas entre conceptos, lo que contribuye a un aprendizaje más profundo y duradero.

En este sentido, Bain (2023), aborda la importancia de la claridad en las explicaciones desde la perspectiva de la enseñanza universitaria. Bain investiga a educadores altamente efectivos y destaca la capacidad de estos maestros para explicar de manera clara y accesible como una característica distintiva. Bain sostiene que la claridad en las explicaciones no solo implica presentar información de manera comprensible, sino también conectarla con experiencias de la vida real

y otros conocimientos previos. Esta estrategia promueve una integración más profunda de los conocimientos al relacionarlos con el contexto y la comprensión existente del estudiante.

En resumen, la claridad en las explicaciones, emerge como un componente esencial en la integración de conocimientos. Proporcionar explicaciones claras no solo facilita la comprensión inicial, sino que también promueve la conexión y asimilación de conceptos en un marco de aprendizaje significativo.

### **Transferencia de conocimientos**

La transferencia de conocimientos, un componente esencial del aprendizaje significativo y se refiere a la capacidad de aplicar y utilizar lo aprendido en nuevas situaciones. Perkins (2017), explora la importancia de la transferencia de conocimientos en la educación. Perkins argumenta que el aprendizaje significativo va más allá de la mera adquisición de información; implica la capacidad de transferir ese conocimiento a contextos y situaciones diferentes. Destaca que los educadores deben diseñar experiencias de aprendizaje que fomenten la transferencia al involucrar a los estudiantes en la aplicación activa de conceptos en situaciones del mundo real. Esta perspectiva resalta la relevancia y aplicabilidad del conocimiento adquirido.

Darling-Hammond y Bransford (2012), abordan la transferencia de conocimientos desde una perspectiva cognitiva y neurocientífica. Los autores argumentan que la transferencia efectiva requiere que los estudiantes no solo memoricen hechos, sino que también comprendan los principios subyacentes y puedan aplicarlos en contextos variados. Estos autores resaltan, además, la importancia de enseñar de manera que fomente la transferencia, proporcionando a los estudiantes oportunidades para aplicar activamente lo que han aprendido en situaciones auténticas.

Así es como se evidencia la necesidad de cultivar habilidades que permitan a los estudiantes aplicar lo aprendido en diversas situaciones, fortaleciendo así el impacto y la relevancia del aprendizaje significativo en su vida cotidiana.

### **Aplicación en contextos nuevos**

Este aspecto crucial de la transferencia de conocimientos, se refiere a la capacidad de utilizar lo aprendido en situaciones diferentes y fuera del contexto original.

Cabe mencionar nuevamente a Perkins (2017), quien enfatiza la importancia de la transferencia de conocimientos a través de la aplicación en contextos nuevos. Según este autor, el aprendizaje significativo va más allá de la simple adquisición de información; implica la habilidad de aplicar y utilizar ese conocimiento en situaciones diversas y del mundo real. Promover la transferencia exitosa requiere experiencias de aprendizaje que involucren a los estudiantes en la aplicación activa de conceptos en contextos auténticos, llevando el conocimiento más allá del aula.

Bybee (2002) cita a Bransford, Brown y Cocking, (2000) quienes, por su parte, abordan la transferencia de conocimientos desde una perspectiva cognitiva y neurocientífica. Argumentan que la aplicación efectiva del conocimiento en contextos nuevos no solo implica la memorización de hechos, sino la comprensión profunda de los principios subyacentes. Destacan la importancia de enseñar de manera que fomente la transferencia, proporcionando a los estudiantes oportunidades para aplicar activamente lo que han aprendido en situaciones auténticas y desafiantes.

En definitiva, la aplicación en contextos nuevos, permite cultivar habilidades que permitan a los estudiantes llevar sus conocimientos más allá del aula y aplicarlos en situaciones del mundo real, fortaleciendo así la transferencia de conocimientos.

### **Resolución de problemas**

Dentro del contexto de la transferencia de conocimientos, la resolución de problemas ha sido abordada por diversos autores contemporáneos, destacando su importancia como un medio para aplicar y adaptar lo aprendido en nuevas situaciones.

Collins y Halverson (2018), al analizar cómo la tecnología impacta la educación, destacan la necesidad de centrarse en la resolución de problemas como un componente central de la educación contemporánea. Según esto, los estudiantes deben ser capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en la solución de

problemas del mundo real, utilizando la transferencia como un medio para enfrentar desafíos y adaptarse a contextos cambiantes.

De igual forma, Oviedo (2015), explora diversos aspectos de la transferencia de conocimientos, incluida la resolución de problemas. Así, la transferencia exitosa no solo implica la aplicación mecánica de información en nuevos contextos, sino también la capacidad de utilizar ese conocimiento de manera significativa para resolver problemas auténticos. De este modo, la resolución de problemas, según Brown, se convierte en un indicador clave de la transferencia efectiva y demuestra la capacidad de los estudiantes para aplicar activamente sus conocimientos en situaciones prácticas.

En pocas palabras, la resolución de problemas, constituye un elemento esencial en la transferencia de conocimientos. La capacidad de aplicar activamente la comprensión adquirida en la solución de problemas no solo demuestra la efectividad de la transferencia, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo real.

### **Creatividad y adaptación**

La creatividad y adaptación son aspectos fundamentales en el proceso de transferencia de conocimientos, destacando la capacidad de los individuos para aplicar sus conocimientos de manera innovadora y ajustarse a nuevos contextos.

Andere (2020), explora la relación entre la sabiduría, la inteligencia y la creatividad destacando la importancia de la creatividad en la transferencia de conocimientos y argumentando que los individuos creativos son más propensos a aplicar sus conocimientos de manera original y adaptativa en situaciones nuevas. La creatividad, según Sternberg, se convierte en un catalizador para la transferencia efectiva, permitiendo a las personas abordar problemas de manera novedosa y encontrar soluciones innovadoras.

Johnson et al. (1999), aborda la transferencia de conocimientos desde la perspectiva del aprendizaje colaborativo. Este autor, argumentan que la adaptación es un componente esencial de la transferencia, especialmente cuando se trata de aplicar conocimientos en entornos grupales. La adaptación creativa a nuevas circunstancias, según los autores, es un indicador de la transferencia exitosa, ya que

demuestra la capacidad de los individuos para ajustar y aplicar sus conocimientos de manera flexible en colaboración con otros.

Así es como creatividad y adaptación, se constituyen elementos esenciales en el proceso de transferencia de conocimientos ya que, la capacidad de aplicar conocimientos de manera creativa y adaptarse a diversos contextos no solo demuestra una transferencia efectiva, sino que también prepara a los individuos para enfrentar desafíos complejos y cambiantes en su entorno.

### **Retención a largo plazo**

Este componente del aprendizaje significativo, indica la capacidad de los estudiantes para recordar y aplicar la información mucho después de haberla adquirido. Sobre este punto, Mayer (2008), ha contribuido significativamente al campo del diseño de instrucción multimedia, abordando la retención a largo plazo al destacar la importancia de la carga cognitiva y la presentación cuidadosa de información. Su teoría del procesamiento de la información multimedia sugiere que la presentación gradual de información, junto con el énfasis en los elementos esenciales, facilita la asimilación y la retención a largo plazo. Este modelo, respalda la idea de que el aprendizaje significativo está vinculado a la capacidad de recordar y aplicar la información mucho después de haberla aprendido.

Por su parte, Marzano (2007), se centra en estrategias efectivas para la enseñanza, destacando la importancia de la retroalimentación y la conexión con experiencias cotidianas para mejorar la retención y aplicación del conocimiento. Al integrar prácticas que estimulan la reflexión y el pensamiento crítico, este autor aborda la retención a largo plazo al reconocer que el aprendizaje significativo implica la capacidad de recordar y utilizar la información mucho después de la instrucción inicial. Ambos enfoques respaldan la idea de que el aprendizaje significativo contribuye a la retención duradera de conocimientos.

### **Memoria a largo plazo**

La memoria a largo plazo es un componente esencial de la retención a largo plazo que indica la capacidad de almacenar y recuperar información de manera duradera.

Pallarés (2015) cita a Willingham (2009), explora la psicología del aprendizaje y la memoria, mencionando que la memoria a largo plazo se forma a través de la repetición y la elaboración activa de la información. Él argumenta que la repetición espaciada, que implica revisar la información a lo largo del tiempo, es clave para la consolidación en la memoria a largo plazo. Además, la elaboración activa, como explicar la información con las propias palabras o relacionarla con conocimientos previos, mejora la retención a largo plazo al profundizar la comprensión.

(Dávila y UNID, 2018), por su parte, examinan la eficacia de las pruebas en la mejora de la retención a largo plazo, afirmando que la recuperación activa, a través de la práctica de la memoria, es esencial para fortalecer y consolidar la información en la memoria a largo plazo. Para estos autores, la realización de pruebas periódicas no solo evalúa el conocimiento existente, sino que también mejora la capacidad de recordar la información de manera duradera.

Entonces, la memoria a largo plazo, es considerada crucial para la retención efectiva de conocimientos. La repetición espaciada, la elaboración activa y la práctica de la memoria son estrategias que contribuyen a la formación y consolidación exitosa de la memoria a largo plazo.

### **Efectos duraderos en el rendimiento**

Los efectos duraderos constituyen un indicador clave de la retención a largo plazo, señalando la capacidad de aplicar y recordar la información mucho después de haber sido aprendida.

Hattie (2017), ha llevado a cabo extensas investigaciones sobre factores que influyen en el rendimiento estudiantil, destacándose la importancia de la retención a largo plazo al evaluar el impacto de diversas prácticas educativas. Sus hallazgos indican que las estrategias de enseñanza que contribuyen a una retención sostenida tienen efectos duraderos en el rendimiento de los estudiantes a lo largo del tiempo. Esto subraya la idea de que la retención a largo plazo no solo mejora la memoria, sino que también tiene consecuencias positivas en el rendimiento académico continuo.

De su lado, Bain (2023), aborda la retención a largo plazo desde la perspectiva de la enseñanza universitaria, destacando que las estrategias que

promueven la comprensión profunda y la aplicación activa del conocimiento están vinculadas a efectos duraderos en el rendimiento estudiantil. De este modo, al alentar la reflexión y el pensamiento crítico, los educadores pueden contribuir a que los estudiantes retengan y utilicen la información más allá de la instrucción inicial, generando efectos positivos a largo plazo en su rendimiento académico y profesional.

Se entiende entonces que, los efectos duraderos en el rendimiento son parte de la retención a largo plazo como un logro continuo de los estudiantes. La aplicación y recordación sostenida de la información no solo benefician la memoria, sino que también tienen repercusiones positivas en el desempeño académico a lo largo del tiempo.

### **Aplicación continua**

Este aspecto esencial en la retención a largo plazo, indica la capacidad de utilizar y aplicar la información aprendida de manera constante a lo largo del tiempo. Susan et al. (2017), destaca la importancia de la aplicación continua para mejorar la retención a largo plazo, argumentando que la transferencia efectiva del conocimiento a nuevas situaciones y contextos requiere oportunidades regulares de aplicación. La aplicación continua refuerza la conexión entre la información adquirida y su relevancia en diversas circunstancias, contribuyendo así a la retención sostenida a lo largo del tiempo.

Como afirma Mira (2012), la aplicación activa y repetida de la información es esencial para consolidarla en la memoria a largo plazo. Este autor, propone enfoques pedagógicos que fomenten la práctica regular y la aplicación de conceptos en diferentes contextos. Para él, la aplicación continua, no solo mejora la retención, sino que también fortalece la capacidad de los estudiantes para recordar y utilizar la información de manera efectiva a lo largo del tiempo, con la finalidad de retener en la memoria la información de forma duradera y a largo plazo.



## **CAPÍTULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **Enfoque y diseño de la investigación**

El estudio investigativo se basó en el Paradigma Crítico-Propositivo, a través de la investigación social. Como señala Lorente (2023), este paradigma es crítico, porque analiza los problemas sociales, facilita la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos con una marcada auto reflexión, al mismo tiempo es propositivo, porque presenta propuestas de solución de los fenómenos sociales.

La investigación cuantitativa, según Jensen (2015), constituye un enfoque científico que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para describir, explicar o predecir fenómenos. Utiliza métodos estadísticos para medir variables y establecer relaciones causales, permitiendo generalizaciones y comparaciones entre grupos.

Se aplicó un enfoque cuantitativo debido a su capacidad para medir y cuantificar variables específicas relacionadas con los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. Este enfoque permitió recopilar datos numéricos sobre la frecuencia, cantidad y calidad de la ingesta de alimentos, así como las puntuaciones de rendimiento académico. Este modelo permitió analizar estadísticamente la relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje significativo, proporcionando resultados cuantificables y generalizables.

#### **Modalidad**

La modalidad que se empleó en la investigación fue aplicada, también conocida como empírica o práctica. Se distingue por la aplicación directa a través de los conocimientos adquiridos previamente y durante la investigación, con el objetivo principal de abordar problemas de la vida real o controlar situaciones prácticas. Esta modalidad busca vincular la teoría con la práctica, priorizando la búsqueda de soluciones al problema planteado. ¿Cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal

“Vencedores” de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito período 2023-2024?

### **Tipos de investigación y método**

Según Serrano (2000), el tipo de investigación descriptiva, implica la presentación minuciosa y sistemática de los datos recopilados, centrándose en describir los fenómenos tal como se manifiestan en la realidad. Este método va más allá de la simple recopilación de datos al abordar la interpretación y la contextualización de la información recolectada.

En el presente estudio, se empleó una metodología de investigación descriptiva. A través de este enfoque, se procedió a observar, examinar y describir los diversos contextos y situaciones relevantes, así como a explicar la conducta de los elementos objeto de estudio. Este método facilitó el reconocimiento de las características de la realidad circundante y, en consecuencia, posibilitó la búsqueda de explicaciones vinculadas a las causas y efectos del problema en consideración. Se llevó a cabo un análisis detallado de los datos y las características recopiladas de la población estudiada, la cual abarcó a docentes, estudiantes y padres de familia.

### **Bibliográfica y de campo**

La presente investigación propone la integración de una revisión bibliográfica y un estudio de campo para lograr una comprensión del tema de investigación.

La revisión bibliográfica permite la identificación de teorías, enfoques y mejores prácticas existentes en el ámbito, estableciendo así un sólido marco conceptual. Además, se investiga en libros, revistas científicas, tesis, documentos gubernamentales, entre otros. Además, la investigación de campo, se refiere a las encuestas dirigidas a docentes, estudiantes y padres de familia, que proporciona datos contextuales y experiencias específicas de la comunidad objeto de estudio. Esta combinación enriquecedora potencia la investigación al vincular la teoría con la práctica, ofreciendo un fundamento robusto y una aplicabilidad práctica para fomentar hábitos alimenticios saludables y favorecer un aprendizaje significativo. (Arenas, 2021).

Por último, la utilización de un formulario de Google para la implementación de los cuestionarios en este estudio se respalda debido a que esta

herramienta digital agiliza la recopilación efectiva de datos, posibilitando que docentes, estudiantes y padres de familia registren prácticas y percepciones de manera organizada y estructurada.

### **Descripción de la muestra y contexto de investigación**

#### **Población**

La presente investigación sobre los hábitos alimenticios saludables que favorecen el aprendizaje significativo se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscal Vencedores, ubicada en la provincia de Pichincha, en el cantón Quito, específicamente en la parroquia de la Concepción, en la intersección de las calles Azogues N54-236 y Jorge Piedra. Este establecimiento es un centro de educación regular y sostenimiento fiscal con jurisdicción en la Sierra, que ofrece modalidades presenciales, tanto en jornada matutina como vespertina, abarcando los niveles educativos de E.G.B. y Bachillerato. La institución opera bajo el régimen escolar de la Sierra y cuenta con un cuerpo docente de 42 y 980 estudiantes. La institución atiende principalmente a estudiantes de los sectores de: Andalucía, San Carlos, La Roldós, La Florida, La plantada, El Condado, La pulida, Cotocollao, La Ofelia, entre otros.

En el presente proyecto investigativo, la población se tomó bajo criterio del investigador, considerando factores como la accesibilidad, representatividad y relevancia del grupo para responder a las preguntas de la investigación. De esta manera, la muestra está conformada por un total de 160 personas de los cuales, 75 corresponden a estudiantes de los novenos años de Educación General Básica, divididos en 38 mujeres y 37 hombres, en edades comprendidas entre los trece y catorce años. Además, participan 10 docentes de las diferentes áreas y 75 padres de familia.

**Tabla 3. Población**

<b>UNIDADES DE OBSERVACIÓN</b>	<b>No.</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Docentes de las áreas	10	100%
Estudiantes de 9no año EGB	Mujeres 38	51%
	Hombres 37	49%
Padres de familia	75	100%
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100,00</b>

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Registros Unidad Educativa Fiscal Vencedores

Debido a que se trata de una muestra intencional no probabilística, que no excede el límite de 300 individuos, se selecciona al grupo para la investigación de forma intencional a los estudiantes de noveno año de educación general básica.

Matriz de Operacionalización de Variables

Tabla 4. Variable independiente - Hábitos alimenticios saludables

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Hábitos alimenticios saludables.</b> Se refiere a la práctica de seleccionar y consumir alimentos de manera equilibrada, que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener una buena salud, evitando o limitando la ingesta de alimentos procesados y poco nutritivos, y ajustando la dieta a las necesidades individuales y requerimientos nutricionales. Dután Rodríguez, L. M. (2015)</p>	<p>Composición nutricional</p> <p>Patrones de consumo</p> <p>Factores comportamentales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de frutas y verduras</li> <li>- Ingesta de grasas saturadas</li> <li>- Índice de calidad de la dieta</li> <li>- Frecuencia de comidas saludables</li> <li>- Horario de comidas</li> <li>- Consumo de refrigerios saludables</li> <li>- Conciencia nutricional</li> <li>- Autocontrol alimenticio</li> <li>- Planificación de comidas</li> </ul>	<p>¿Considera que los hábitos alimenticios de los estudiantes juegan un papel importante en su aprendizaje significativo?</p> <p>¿Considera importante la colaboración de los padres y representantes en la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes?</p> <p>¿Cree que los estudiantes que siguen una dieta equilibrada tienen un mejor desempeño en las evaluaciones?</p>	<p><b>Técnica:</b> La encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario dirigido a docentes, estudiantes y padres de familia.</p>

			<p>¿Con qué frecuencia implementa estrategias o actividades en su aula o escuela para promover una alimentación más saludable entre sus estudiantes?</p> <p>¿Ha notado que los estudiantes que consumen alimentos saludables muestran una mayor participación en las clases?</p>	
--	--	--	--	--

Elaborado: Ximena Erazo

Tabla 5. Variable dependiente-Aprendizaje significativo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Aprendizaje significativo.</b></p> <p>Proceso mediante el cual un nuevo concepto se conecta y se integra con el conocimiento previo del estudiante de una</p>	<p>Integración de Conocimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de conexiones realizadas</li> <li>- Ejemplos de relaciones lógicas</li> </ul>	<p>¿Ha notado diferencias en el nivel de energía y atención entre los estudiantes que consumen alimentos</p>	<p><b>Técnica:</b> La encuesta</p>

<p>manera que tiene sentido y relevancia, lo que facilita su comprensión y retención a largo plazo. Ausubel, D. (1983)</p>	<p>Transferencia de Conocimiento</p> <p>Retención a Largo Plazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Claridad en las explicaciones</li> <li>- Aplicación en contextos nuevos</li> <li>- Resolución de problemas</li> <li>- Creatividad y adaptación</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memoria a largo plazo</li> <li>- Aplicación continua</li> <li>- Efectos duraderos en el rendimiento</li> </ul>	<p>saludables y aquellos que no lo hacen?</p> <p>¿Incorpora la educación nutricional en su enseñanza regular, de estrategias de aprendizaje y planificación curricular?</p> <p>¿Incluye la temática relacionada con la importancia de alimentarse en horarios adecuados para promover un aprendizaje significativo sobre nutrición entre sus estudiantes?</p> <p>¿Considera que aún existen barreras al promover hábitos alimenticios</p>	<p><b>Instrumento:</b> Cuestionario dirigido a docentes, estudiantes y padres de familia.</p>
--	---	--	---	---

			<p>saludables en su entorno escolar?</p> <p>¿Considera que existe una relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su capacidad para concentrarse y lograr un aprendizaje significativo?</p>	
--	--	--	--	--

**Elaborada por:** Ximena Erazo



### **Plan para la recolección de la información**

En esta etapa del proceso, siguiendo la perspectiva de Robert Yin, se propone una estrategia exhaustiva y meticulosa para la recopilación de datos. Se destaca la importancia de utilizar diversas fuentes de datos, como encuestas, documentos, observaciones y registros, con el fin de obtener una visión completa y enriquecedora del fenómeno bajo estudio. La metodología aboga por la triangulación, es decir, la convergencia de datos provenientes de diferentes fuentes, con el objetivo de asegurar la validez y confiabilidad en la recolección de información en investigaciones cuantitativas (Yin, 2015).

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la aplicación de la técnica de encuesta, utilizando un cuestionario estructurado con preguntas de opción múltiple dirigido a los docentes, compuesto por 10 preguntas. Asimismo, se aplicó la misma técnica de encuesta a los estudiantes y padres de familia de noveno año de EGB, utilizando un cuestionario que también constaba de 10 preguntas de selección múltiple. Las preguntas formuladas para cada grupo poblacional se centraron en aspectos relevantes relacionados con la adopción de hábitos alimenticios saludables. Tanto la variable dependiente como la independiente fueron abordadas por los ítems, los cuales fueron validados por expertos. La construcción de estos instrumentos incluyó la elaboración de matrices de operacionalización de variables, garantizando así una medición válida y confiable de las variables de estudio.

### **Encuesta**

En el contexto de la presente investigación, como se indicó anteriormente, se realizaron tres encuestas dirigidas a los participantes como parte del proceso de recopilación de datos. Al respecto, la encuesta constituye un instrumento que facilita la recopilación de datos sobre opiniones, apreciaciones y experiencias de la población de estudio de manera indirecta y menos personalizada, otorgando libertad al encuestado (Catalina y Arturo, 2014). En este estudio, se implementó un cuestionario estructurado con preguntas cerradas basadas en una escala tipo Likert, con hasta cinco opciones de respuesta, dirigido a docentes, estudiantes y padres de

familia. Este enfoque permitió medir la interacción dentro de la Comunidad Educativa al recolectar información mediante estos instrumentos.

**Tabla 6. Estructura de la encuesta variable independiente**

Hábitos alimenticios	Ítem	Total
Composición nutricional	1, 2, 3 y 4	4
Patrones de consumo	5, y 6.	2
Factores comportamentales	7, 8, 9 y 10	4
Total, ítems		10

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta para docentes, estudiantes y padres de familia

**Tabla 7. Estructura de la encuesta variable dependiente**

Aprendizaje significativo	Ítem	Total
Integración de conocimientos	1, 2, 3 y 4	4
Transferencia de conocimientos	5, y 6.	2
Retención a largo plazo	7, 8, 9 y 10	4
Total, ítems		10

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta para docentes, estudiantes y padres de familia

### Validez y confiabilidad de los instrumentos empleados

- **Validez:** Los instrumentos empleados en este estudio, deben poseer validez, indicando el grado en que miden la variable a evaluar. La aplicación de las encuestas y los correspondientes cuestionarios, requirió la comprensión de antecedentes y la teoría del objeto de estudio, además de la validación externa de un experto, lo cual contribuyó a su validez (Catalina y Arturo, 2014).
- **Confiabilidad:** Esta característica, se centra en la medida en que un instrumento de recopilación de datos puede producir resultados consistentes y uniformes al aplicarse repetidamente a una misma persona, evitando la generación de datos divergentes. La validez de un instrumento se refleja en su capacidad para proporcionar información coherente en múltiples aplicaciones, asegurando la fiabilidad y consistencia en la obtención de datos a lo largo de

repeticiones en el mismo individuo (Catalina y Arturo, 2014).

La validez y confiabilidad de los instrumentos se llevó a cabo mediante el análisis de expertos tanto en el campo de la investigación, como en el área investigada. La confiabilidad se evaluó utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach, desarrollado por Cronbach en 1951, que cuantifica la fiabilidad de una escala de medida construida a partir de variables observadas, proporcionando una medida de la consistencia interna de la escala (Pérez, 2016). La fórmula empleada fue:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left( \frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

**Tabla 8. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario a docentes**

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,845	10

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** SPSS 22

**Tabla 9. Escala de valores del Alfa de Cronbach**

Coeficiente del Alfa de Cronbach	
0.81 a 1	Muy alta confiabilidad
0,61 a 0,8	Alta confiabilidad
0,41 a 0,6	Moderada Confiabilidad
0,21 a 0,14	Baja Confiabilidad
0,01 a 0.20	Muy baja confiabilidad

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** SPSS 22

Tras examinar las tablas, resulta claro que el instrumento destinado a los docentes presenta un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,845 con 10 ítems. Este valor indica que los instrumentos poseen una confiabilidad que supera el umbral mínimo de 0,7, sin necesidad de excluir ningún ítem para alcanzar el mencionado nivel de confiabilidad. Así, se concluye que la fiabilidad de los instrumentos es significativamente alta.

**Tabla 10. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario a estudiantes**

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,845	10

**Elaborado por:** Ximena Erazo**Fuente:** SPSS 22**Tabla 11. Escala de valores del Alfa de Cronbach**

Coeficiente del Alfa de Cronbach	
0.81 a 1	Muy alta confiabilidad
0,61 a 0,8	Alta confiabilidad
0,41 a 0,6	Moderada Confiabilidad
0,21 a 0,14	Baja Confiabilidad
0,01 a 0.20	Muy baja confiabilidad

**Elaborado por:** Ximena Erazo**Fuente:** SPSS 22

Nuevamente, después de analizar las tablas, se evidencia que el instrumento diseñado para los estudiantes exhibe un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,845 con 10 ítems. Este resultado sugiere que los instrumentos tienen una confiabilidad que supera el umbral crítico de 0,7, sin requerir la exclusión de ningún ítem para alcanzar dicho nivel de confiabilidad. En consecuencia, se deduce que la confiabilidad de los instrumentos es considerablemente elevada.

**Tabla 12. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario a padres de familia**

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,845	10

**Elaborado por:** Ximena Erazo**Fuente:** SPSS 22**Tabla 13. Escala de valores del Alfa de Cronbach**

Coeficiente del Alfa de Cronbach	
0.81 a 1	Muy alta confiabilidad
0,61 a 0,8	Alta confiabilidad
0,41 a 0,6	Moderada Confiabilidad

0,21 a 0,14	Baja Confiabilidad
0,01 a 0.20	Muy baja confiabilidad

---

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** SPSS 22

Finalmente, al analizar las tablas, se evidencia que el instrumento dirigido a los padres de familia muestra un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,845 con 10 ítems. Este resultado señala que los instrumentos cuentan con una confiabilidad que excede el umbral crítico de 0,7, sin requerir la eliminación de ningún ítem para lograr dicho nivel de confiabilidad. En consecuencia, se deduce que la fiabilidad de los instrumentos es notablemente elevada.

### **Plan para el procesamiento de la información**

De acuerdo con Strauss y Corbin (2016), la investigación cualitativa demanda una codificación abierta, axial y selectiva, utilizando un enfoque sistemático que facilite la organización y el análisis de los datos de naturaleza cualitativa. Para llevar a cabo este proceso, se siguieron los tres pasos correspondientes: la recopilación de información, el procesamiento y la presentación. Estos pasos posibilitaron la examinación de los resultados de cada indicador a través de gráficos o tablas estadísticas, simplificando así el análisis e interpretación de los datos recabados mediante el uso del software Microsoft Excel.

### **Procedimientos para el análisis e interpretación de los resultados**

A través de un proceso reflexivo y minucioso al organizar los resultados, después de obtener información mediante cuestionarios y documentos, se llevó a cabo la transcripción y clasificación de los datos. Posteriormente, se generaron tablas para presentar los hallazgos, seguidas por la interpretación y exploración de las conexiones entre las categorías. En última instancia, se identificaron las variaciones que permitieron asignar un significado más profundo a los resultados obtenidos. De esta manera, se logró proporcionar una comprensión más completa y contextualizada del tema examinado.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### Encuesta dirigida a docentes

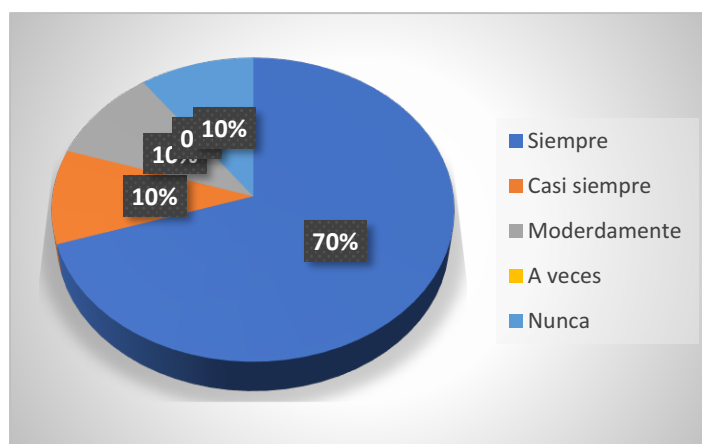
1. En su opinión, ¿Considera que los hábitos alimenticios de los estudiantes juegan un papel importante en su aprendizaje significativo?

**Tabla 14. Hábitos alimenticios y aprendizaje significativo**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	7	70%
Casi siempre	1	10%
Moderadamente	1	10%
A veces	0	0%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 6. Hábitos alimenticios y aprendizaje significativo**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un 70% de los docentes encuestados consideran que los hábitos alimenticios influyen siempre en el aprendizaje, mientras que el 10% menciona que casi siempre afecta al proceso de adquisición de conocimientos, otro 10% opina que moderadamente se ve influenciado el proceso de aprendizaje y finalmente, un 10% opina que los hábitos alimenticios nunca ejercen influencia alguna en el aprendizaje. En general, estos resultados resaltan la percepción prevalente de la importancia de los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje.

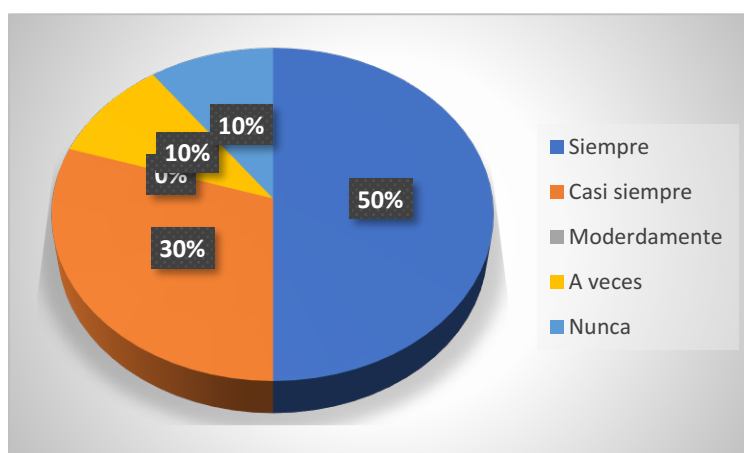
2. ¿Cree que los estudiantes que siguen una dieta equilibrada tienen un mejor desempeño en las evaluaciones?

**Tabla 15. Desempeño de las evaluaciones**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	5	50%
Casi siempre	3	30%
Moderadamente	0	0%
A veces	1	10%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 7. Desempeño de las evaluaciones**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Se evidencia que el 50% de los docentes encuestados sostiene que una dieta equilibrada en los estudiantes siempre facilitará un mejor desempeño en sus evaluaciones, mientras que el 30% opina que las habilidades de adquisición del aprendizaje casi siempre están relacionadas con una ingesta alimenticia apropiada. Además, un 10% consideran que a veces esta conexión está íntimamente ligada y el 10% manifiestan que nunca. Estos resultados subrayan la diversidad de perspectivas entre los docentes sobre la relación entre la alimentación y el desempeño académico, destacando la complejidad de este tema y la necesidad de abordarlo de manera holística.

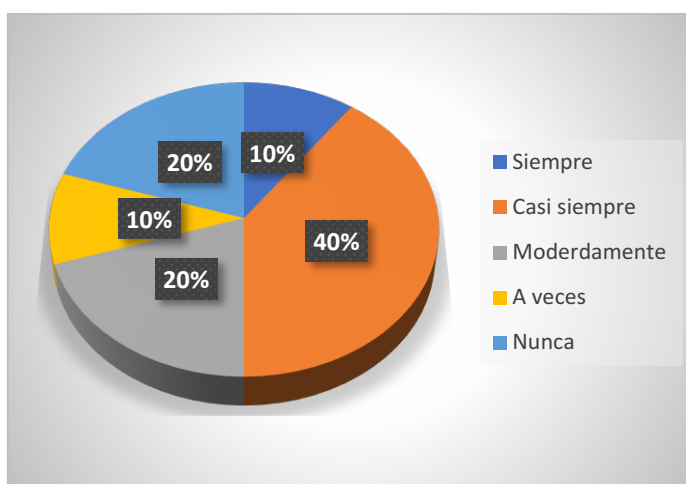
3. ¿Con qué frecuencia implementa estrategias o actividades en su aula o escuela para promover una alimentación más saludable entre sus estudiantes?

**Tabla 16. Estrategias didácticas para una alimentación saludable**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	10%
Casi siempre	4	40%
Moderadamente	2	20%
A veces	1	10%
Nunca	2	20%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 8. Estrategias didácticas para una alimentación saludable**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Se puede inferir que el 10% de los docentes siempre aplican estrategias didácticas orientadas a resaltar la importancia de la alimentación, considerándolas un factor trascendental para el desarrollo de los aprendizajes. En contraste, un 40% las aplica casi siempre, otro 20% de manera moderada, un 10% a veces y, finalmente, un 20% nunca ha implementado dichas estrategias. Se observa que la mayoría de los docentes reconoce la importancia de implementar estrategias didácticas relacionadas con la alimentación, aunque existe una variabilidad significativa en los niveles de aplicación. Esto evidencia una oportunidad para reflexionar sobre posibles barreras o áreas de mejora en la integración de estos enfoques en el proceso educativo.



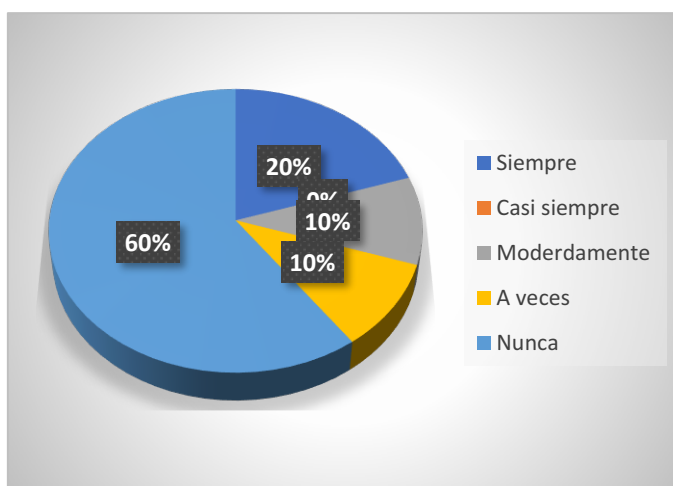
4. ¿Ha notado que los estudiantes que consumen alimentos saludables muestran una mayor participación en las clases?

**Tabla 17. Consumo de alimentos saludables y participación**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	2	20%
Casi siempre	0	0%
Moderadamente	1	10%
A veces	1	10%
Nunca	6	60%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 9. Consumo de alimentos saludables y participación**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 20% de los docentes señala que los estudiantes que siempre consumen alimentos saludables, demuestran mayor participación en clases, mientras que un 0% opina que casi siempre lo hacen. Por otro lado, el 10% indica que los estudiantes tienen un consumo moderado, y un pequeño grupo expresa que el 10% no lo hace, mientras que un 60% nunca muestra interés. Se destaca la diversidad de percepciones entre los docentes sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes. Mientras que algunos observan un consumo saludable de manera consistente, otros señalan un interés moderado o nulo, subrayando la importancia de abordar y comprender las variaciones en los comportamientos alimenticios de los estudiantes.

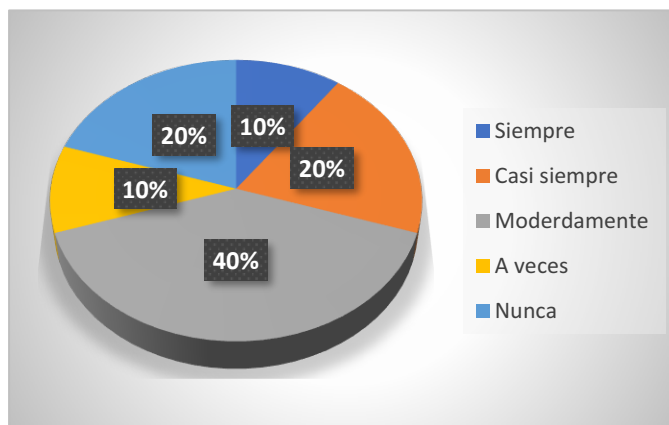
5. ¿Incorpora la educación nutricional en su enseñanza regular, estrategias de aprendizaje y planificación curricular?

**Tabla 18. Educación nutricional en la enseñanza regular**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	10%
Casi siempre	2	20%
Moderadamente	4	40%
A veces	1	10%
Nunca	2	20%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 10. Educación nutricional en la enseñanza regular**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Los docentes expresan que el 10% integran siempre educación nutricional en su enseñanza regular y planificación curricular, mientras que un 20% casi siempre incorpora estrategias centradas en el ámbito de los consumos nutricionales para mejorar los procesos de aprendizaje. Además, un 40% considera que moderadamente incluye el tema de la alimentación en el desarrollo de los conocimientos, un 10% lo hace a veces y un 20% nunca incluye educación nutricional en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos resultados resaltan la variedad de enfoques pedagógicos en relación con la alimentación y la nutrición en el ámbito escolar.

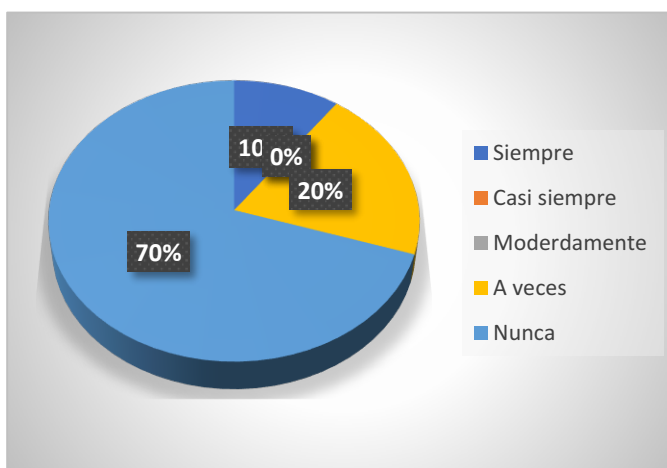
6. ¿Considera importante la colaboración de los padres y representantes en la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes?

**Tabla 19. Los padres en la promoción de hábitos saludables**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	10%
Casi siempre	0	0%
Moderadamente	0	0%
A veces	2	20%
Nunca	7	70%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 11. Los padres en la promoción de hábitos saludables**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 10% de los docentes indica que los padres siempre colaboran en promocionar hábitos alimenticios saludables. Un 0% sostiene que casi siempre hay colaboración para fomentar una alimentación adecuada, mientras que el 0% manifiesta una colaboración moderada. Por otro lado, un 20% menciona que a veces los padres se interesan, y el 70% restante señala que los padres nunca se involucran en mejorar los hábitos saludables de sus hijos para favorecer un desarrollo corporal óptimo que contribuya al bienestar general y al rendimiento académico de los estudiantes. Mientras que algunos docentes experimentan un apoyo constante, otros indican niveles variables de participación, lo que subraya la importancia de la colaboración entre la escuela y los padres para fomentar hábitos saludables en los estudiantes.

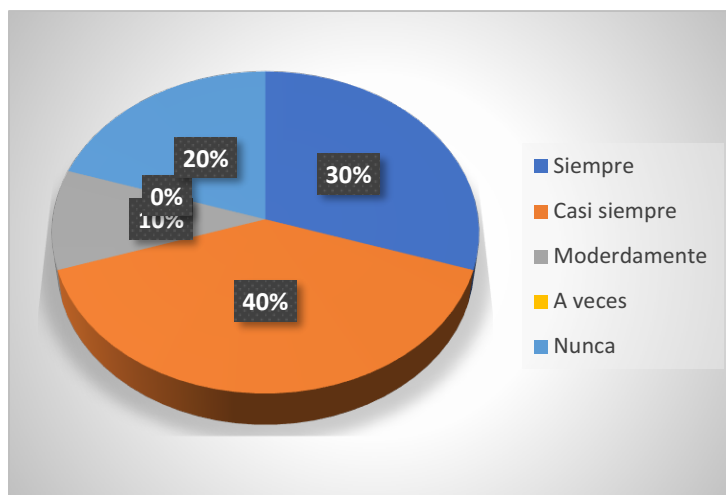
7. ¿Ha notado diferencias en el nivel de energía y atención entre los estudiantes que consumen alimentos saludables y aquellos que no lo hacen?

**Tabla 20. Nivel de energía y atención con alimentos saludables**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	3	30%
Casi siempre	4	40%
Moderadamente	1	10%
A veces	0	0%
Nunca	2	20%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 12. Nivel de energía y atención con alimentos saludables**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un 30% de los docentes sostiene que siempre observan manifestaciones de nivel de energía y atención en relación al consumo de alimentos saludables. Por otro lado, el 40% opina que casi siempre se perciben cambios en los niveles de energía y atención de los estudiantes durante las clases. Un 10% considera que moderadamente se presentan estas manifestaciones de energía, lo que puede obstaculizar el aprendizaje significativo. Finalmente, un 20% manifiesta que nunca se ven afectados sus procesos de enseñanza-aprendizaje. La mayoría de docentes señala cambios notorios en los niveles de energía y atención, destacando la importancia de abordar la conexión entre hábitos alimenticios y rendimiento académico.

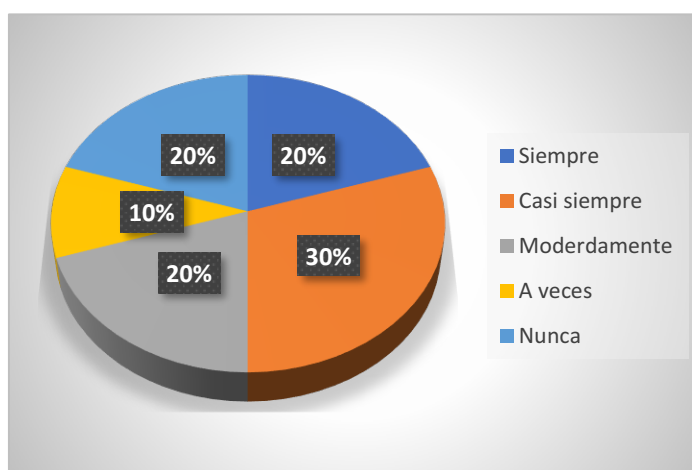
8. ¿Incluye la temática relacionada con la importancia de alimentarse en horarios adecuados para promover un aprendizaje significativo sobre nutrición entre sus estudiantes?

**Tabla 21. Importancia de alimentarse en horarios adecuados**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	2	20%
Casi siempre	3	30%
Moderadamente	2	20%
A veces	1	10%
Nunca	2	20%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 13. Importancia de alimentarse en horarios adecuados**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

En cuanto a los contenidos impartidos, los docentes señalan que un 20% siempre incorpora específicamente la temática de hábitos alimenticios. Un 30% expresa que casi siempre se interrelaciona con los temas de estudio. El 20% aborda de manera moderada, mientras que un 10% a veces como eje transversal en su asignatura. Por último, un 20% nunca incluye esta temática en sus enseñanzas. Se observa una diversidad en la integración de la temática de hábitos alimenticios en los contenidos impartidos por los docentes. Estos resultados resaltan la variedad de enfoques pedagógicos en relación con la alimentación en el contexto educativo.

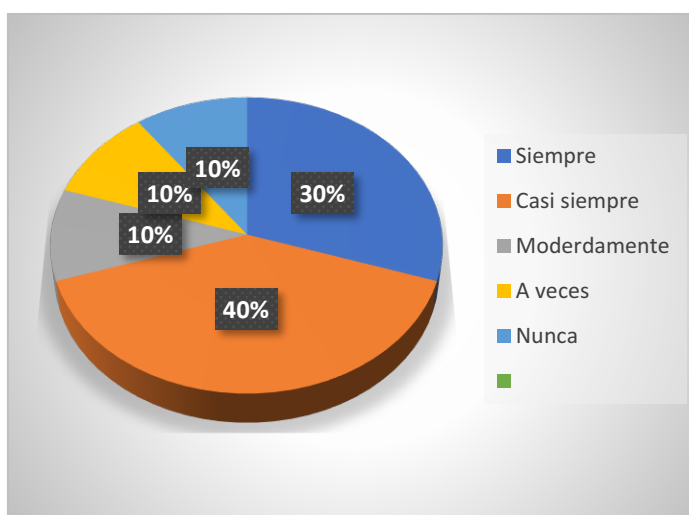
9. ¿Considera que aún existen barreras al promover hábitos alimenticios saludables en su entorno escolar?

**Tabla 22. Promoción de hábitos alimenticios en el ámbito escolar**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	3	30%
Casi siempre	4	40%
Moderadamente	1	10%
A veces	1	10%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 14. Promoción de hábitos alimenticios en la escuela**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 30% de los docentes señala que siempre enfrenta barreras en la promoción de hábitos alimenticios en las clases. Un 40% expresa que casi siempre enfrenta dichas barreras, mientras que el 10% afirma que la problemática es moderada. Otro 10% considera que a veces se presentan inconvenientes, y un 10% opina que nunca experimenta dificultades en este aspecto. La percepción generalizada entre los docentes es que enfrentan barreras en la promoción de hábitos alimenticios en sus clases. La variabilidad en la intensidad de estas barreras subraya la complejidad de abordar este tema en el entorno educativo y sugiere la necesidad de estrategias adaptativas.

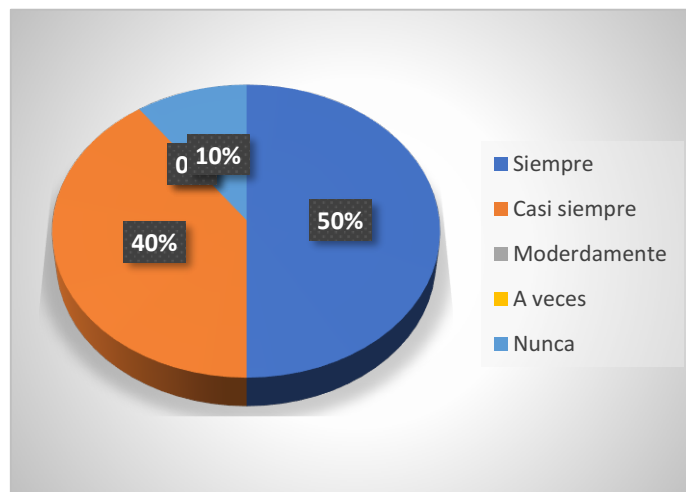
10. ¿Considera que existe una relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su capacidad para concentrarse y lograr un aprendizaje significativo?

**Tabla 23. Incidencia entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	5	50%
Casi siempre	4	40%
Moderadamente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a docentes



**Gráfico 15. Incidencia entre hábitos alimenticios y el aprendizaje**  
**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un alto porcentaje de docentes, el 50%, sostiene que siempre existe una correlación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y el proceso de aprendizaje. Por otro lado, un 40% opina que casi siempre esta conexión está presente, contribuyendo a una disminución en el nivel de concentración debido a la falta de nutrientes. Además, un 10% de los docentes considera que esta relación nunca afecta el aprendizaje. La percepción generalizada de los docentes muestra una variabilidad en la intensidad de esta conexión y subraya la importancia de abordar la nutrición como un factor influyente en el rendimiento académico.

### Encuesta Dirigida a los Padres de Familia

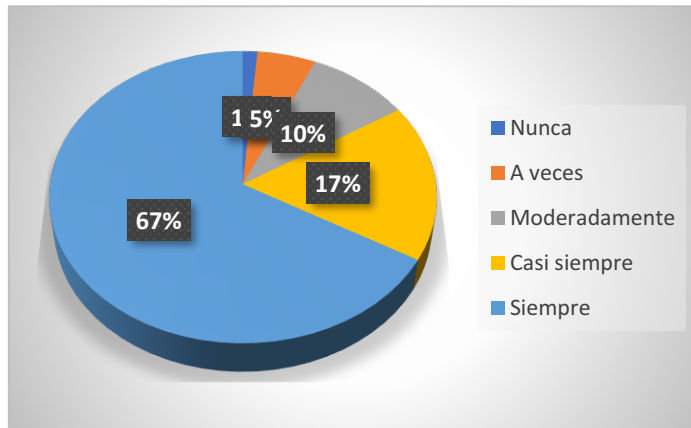
1. ¿Considera que la forma en que se alimentan sus hijos puede influir en su desempeño en el colegio?

**Tabla 24. Alimentación en el hogar y aprendizaje**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	50	67%
Casi siempre	13	17%
Moderadamente	7	10%
A veces	4	5%
Nunca	1	1%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 16. Alimentación en el hogar y aprendizaje**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

De 75 padres encuestados, el 67% menciona que siempre la alimentación influye en el aprendizaje de sus hijos, el 17% considera que casi siempre, un 9% dice que moderadamente, un 5% a veces y el 1% dice que nunca influye. Se destaca la fuerte percepción entre los padres de la influencia directa de la alimentación en el aprendizaje de sus hijos, con variaciones en la intensidad de esta conexión. Estos resultados resaltan la importancia que los padres asignan a los hábitos alimenticios en el desarrollo académico de sus hijos.



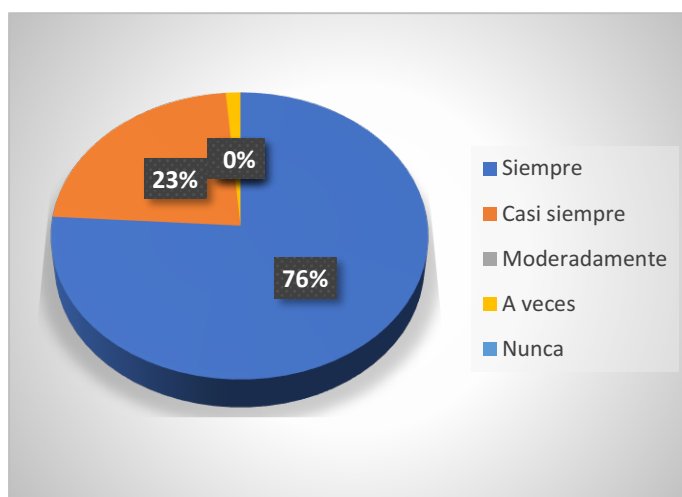
2. ¿Considera usted que una alimentación saludable puede ayudar a sus hijos a concentrarse mejor en clase?

**Tabla 25. La alimentación saludable ayuda a la concentración**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	57	76%
Casi siempre	17	23%
Moderadamente	0	0%
A veces	1	1%
Nunca	0	0%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 17. La alimentación saludable ayuda a la concentración**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Los padres de familia en un 76% consideran que siempre una adecuada alimentación mejora los niveles de concentración en sus hijos, un 23% piensas que casi siempre, el 0% moderadamente, un 1% que a veces y un 0% que nunca. Los resultados sugieren una comprensión generalizada y positiva entre los padres sobre la importancia de una adecuada alimentación en el desarrollo de la concentración de sus hijos. Estos hallazgos pueden tener implicaciones significativas para la promoción de hábitos alimenticios saludables en el entorno familiar.

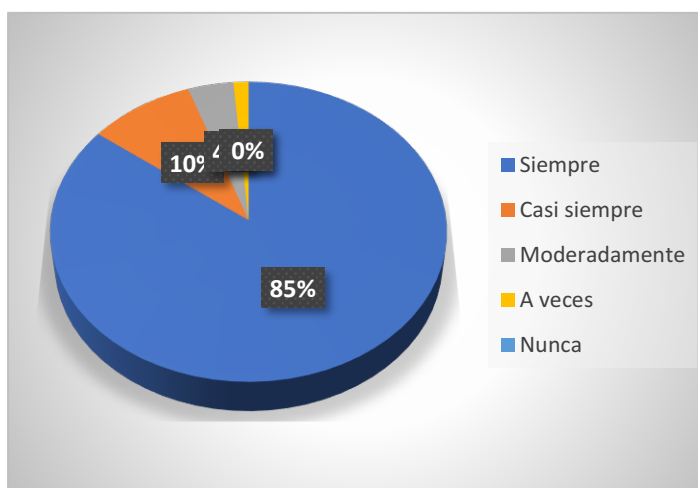
3. ¿Considera importante que sus hijos aprendan sobre cómo elegir alimentos buenos para su salud?

**Tabla 26. Importancia de elegir los alimentos saludables**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	64	85%
Casi siempre	7	10%
Moderadamente	3	4%
A veces	1	1%
Nunca	0	0%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 18. Importancia de elegir los alimentos saludables**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Del total de encuestados un 85% manifiestan que siempre es importante aprender a seleccionar los alimentos, mientras que un 9% dice que casi siempre, un 4% menciona que moderadamente es necesario, un 1% dice que a veces es necesario y un 0% manifiesta que nunca es primordial. Los resultados reflejan una alta valoración de la necesidad de aprender a seleccionar alimentos entre la población encuestada, lo que destaca la percepción generalizada de la importancia de la educación nutricional y la toma de decisiones informadas en relación con la alimentación.

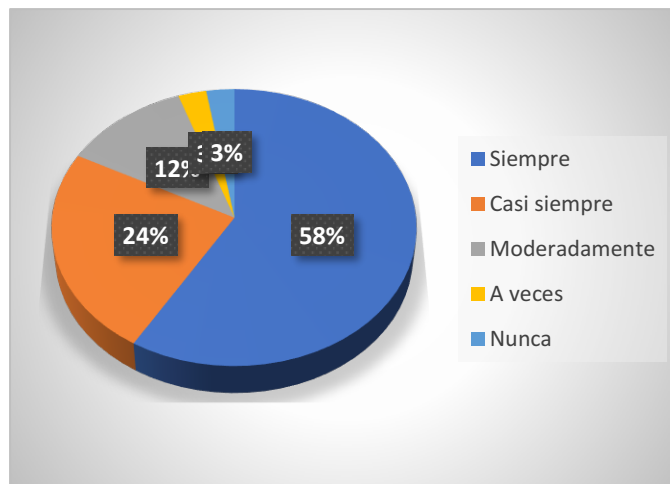
4. ¿Ha notado que cuando sus hijos comen ciertos alimentos, se sienten más alerta en clase?

**Tabla 27. La atención mejora con la ingesta de algunos alimentos**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	44	58%
Casi siempre	18	24%
Moderadamente	9	12%
A veces	2	3%
Nunca	2	3%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 19. La atención mejora con la ingesta de algunos alimentos**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Al encuestar a los padres de familia mencionan el 58% que siempre han notado que la ingesta de algunos alimentos mejora la disponibilidad de aprendizaje, un 24% dicen que casi siempre influyen, el 12% cree que interviene moderadamente, un 3% a veces y un 3% considera que nunca se relaciona. Los resultados subrayan la importancia atribuida por muchos padres a la relación entre la ingesta de alimentos y la disponibilidad de aprendizaje de sus hijos.

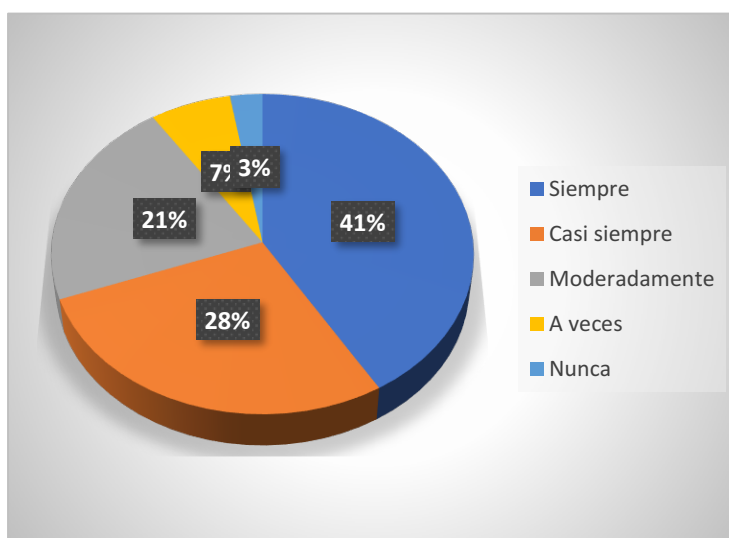
5. ¿Piensa que los consejos sobre comida saludable que sus hijos reciben en el colegio les ayudan a tomar mejores decisiones sobre su alimentación?

**Tabla 28. Consejos alimenticios para una adecuada alimentación**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	31	41%
Casi siempre	21	28%
Moderadamente	16	21%
A veces	5	7%
Nunca	2	3%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 20. Consejos alimenticios para una adecuada alimentación**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Al analizar la información se puede observar que el 41% dice que siempre la información recibida en la institución entorno a los hábitos alimenticios ha mejorado su manera de alimentarse, el 28% considera que casi siempre les interesa mejorar sus decisiones alimenticias, un 21% dice que se aplica moderadamente algunos cambios, el 7% a veces los hace y un 3% nunca. Este análisis destaca la complejidad de influir en el comportamiento alimenticio y la importancia de enfoques personalizados en la promoción de hábitos saludables.

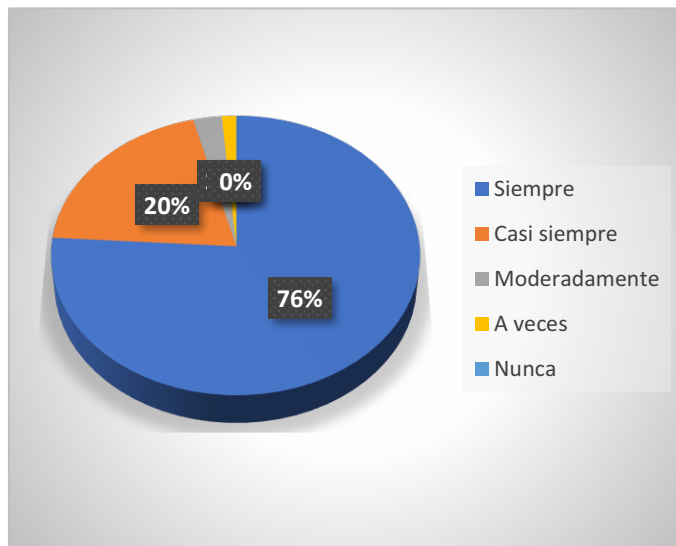
6. Como padre. ¿Considera importante aprender más sobre la comida saludable y la nutrición para apoyar a sus hijos?

**Tabla 29. Importancia de aprender sobre alimentación saludable**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	57	76%
Casi siempre	15	20%
Moderadamente	2	3%
A veces	1	1%
Nunca	0	0%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 21. Importancia de aprender sobre alimentación saludable**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Del total de encuestados un 76% manifiestan que siempre es importante adquirir nuevos conocimientos sobre el hábito de alimentarse adecuadamente, un 20% dice que casi siempre, el 3% opina que moderadamente, el 1% a veces y un 0% que nunca es primordial. Los resultados subrayan una amplia aceptación de la importancia de la educación continua sobre hábitos alimenticios entre los encuestados, destacando la necesidad percibida de mantenerse informado y actualizado en este aspecto.

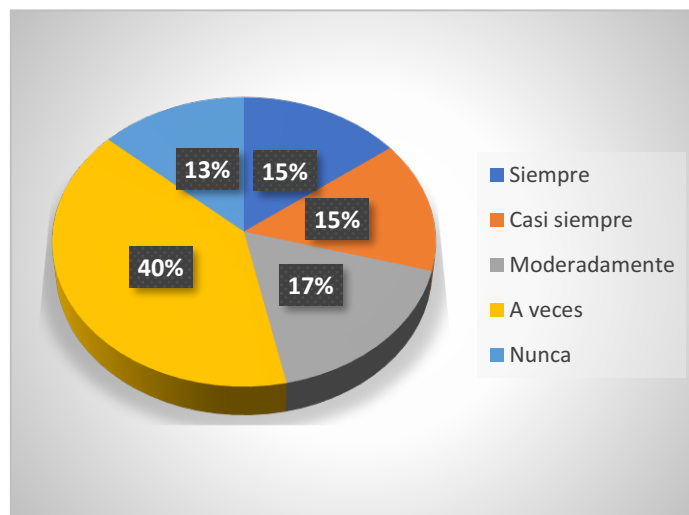
7. ¿Ha notado que sus hijos se sienten cansados o con poca energía en el colegio debido a su inadecuada alimentación?

**Tabla 30. Efectos de la inadecuada alimentación en el aprendizaje**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	11	15%
Casi siempre	11	15%
Moderadamente	13	17%
A veces	30	40%
Nunca	10	13%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 22. Efectos de la inadecuada alimentación en el aprendizaje**  
**Elaborado por:** Ximena Erazo

Los padres de familia en un 15% dicen que siempre están pendientes de los cambios que ocasiona una inadecuada alimentación, el 15% casi siempre observan las diferentes manifestaciones, el 17% de manera moderada, el 40% dice que a veces toman en cuenta los diferentes signos de alerta que ocasiona la mala nutrición en el desenvolvimiento escolar y el 13% mención que nunca los han observado. Se destaca la complejidad de las percepciones parentales y la necesidad de estrategias educativas que fomenten la conciencia sobre la conexión entre hábitos alimenticios y desempeño académico.

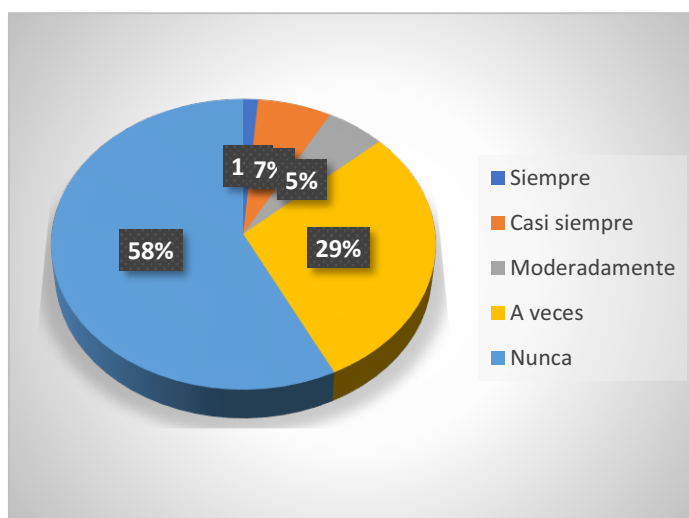
8. ¿Anima a sus hijos a alimentarse en horarios adecuados y consumir alimentos de alto valor nutricional?

**Tabla 31. Forma de alimentarse con valores nutritivos**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	1%
Casi siempre	5	7%
Moderadamente	4	5%
A veces	22	29%
Nunca	43	58%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 23. Forma de alimentarse con valores nutritivos**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

De los 75 encuestados un 1% considera que siempre es relevante el horario de las ingestas alimenticias, el 7% casi siempre lo toma en cuenta, el 5% cree que moderadamente es necesario un 29% a veces y el 58% nunca considera que es de gran importancia. Los resultados resaltan la variabilidad de opiniones sobre la importancia del horario de las ingestas alimenticias. Esto puede reflejar diferencias individuales en las prioridades y enfoques hacia la planificación de las comidas entre los encuestados.

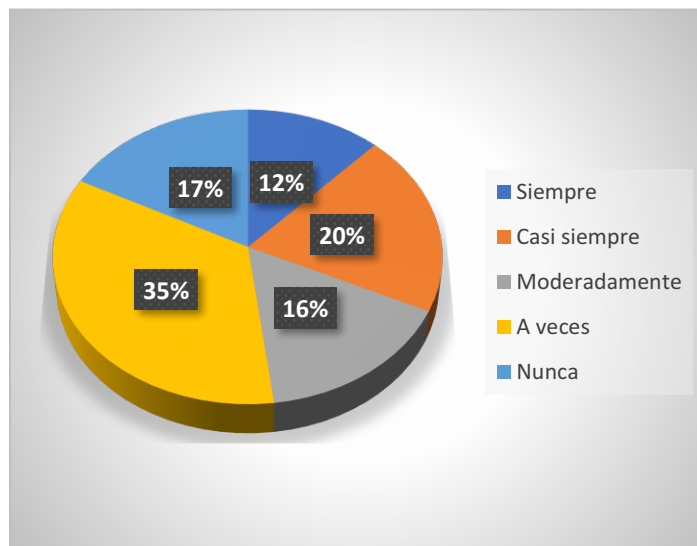
9. ¿Sus hijos han participado en actividades académicas que les enseñen sobre la comida saludable y la nutrición?

**Tabla 32. Actividades académicas y hábitos alimenticios**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	9	12%
Casi siempre	15	20%
Moderadamente	12	16%
A veces	26	35%
Nunca	13	17%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 24. Actividades académicas y hábitos alimenticios**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Los padres de familia opinan un 12% que siempre es vital las actividades académicas como primera fuente de conocimiento, el 20% menciona que casi siempre se involucra la institución en actividades de mejoramiento de la nutrición, un 16% contesta que moderadamente, el 35% que a veces reciben apoyo educativo en estos aspectos y el 17% contesta que nunca ha participado con estos temas. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar la variedad de perspectivas parentales al diseñar programas educativos relacionados con la nutrición.



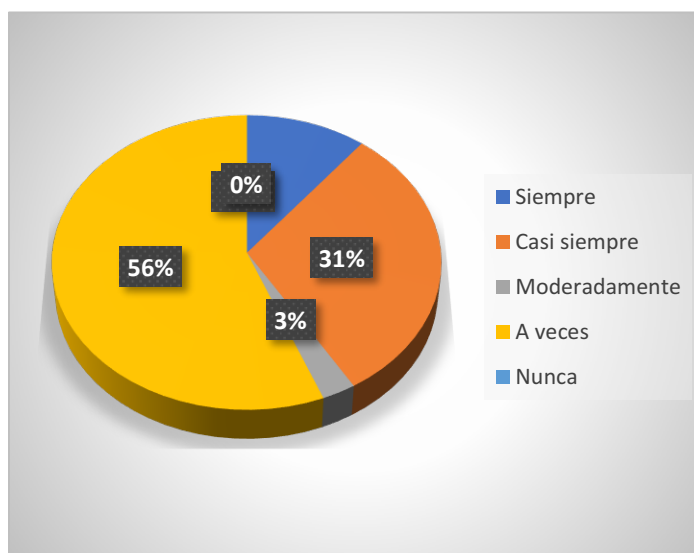
10. ¿Considera que un cambio en la alimentación de sus hijos después de aprender sobre la comida saludable mejoraría su aprendizaje en el colegio?

**Tabla 33. Cambio de alimentación en el aprendizaje**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	8	10%
Casi siempre	23	31%
Moderadamente	2	3%
A veces	42	56%
Nunca	0	0%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a padres de familia



**Gráfico 25. Cambio de alimentación en el aprendizaje**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Los padres de familia muestran en un 10% que siempre están interesados en adquirir un nuevo conocimiento que involucre el mejor el aprendizaje de sus hijos, el 31% mencionan que casi siempre requiere apoyo en estos temas de alimentación saludable, el 3% lo requiere moderadamente, el 56% a veces lo necesita y un 0% manifiesta que nunca ha estado interesado. Los resultados resaltan una fuerte inclinación de los padres de familia hacia el interés y la búsqueda de conocimientos que mejoren el aprendizaje y la alimentación saludable de sus hijos, así como la disposición a recibir apoyo en estos temas.

### Encuesta Dirigida a los estudiantes

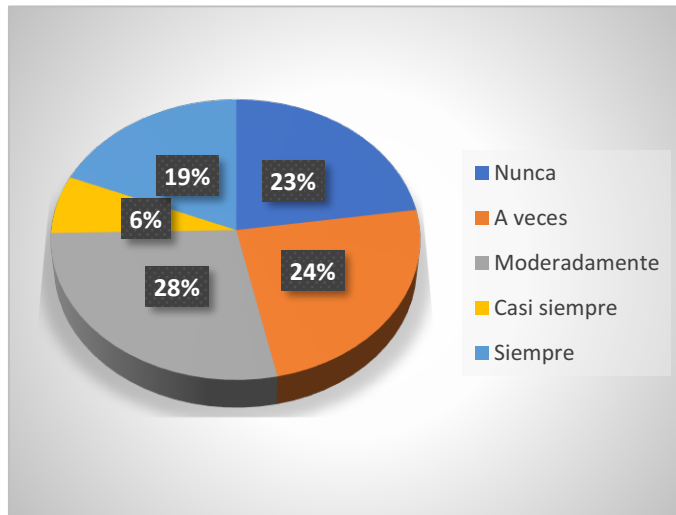
1. ¿Crees que lo que comes puede afectar la forma en que aprendes en el colegio?

**Tabla 34. Nutrición en el aprendizaje**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	14	19%
Casi siempre	5	6%
Moderadamente	21	28%
A veces	18	24%
Nunca	17	23%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 26. Nutrición en el aprendizaje**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Según la encuesta realizada a los estudiantes, el 19% afirma que su rendimiento académico se ve siempre afectado por sus hábitos alimenticios, mientras que el 6% sostiene que esta influencia es casi siempre. Un 28% considera que la relación es moderada, el 24% percibe que a veces influye, y un 23% opina que lo que comen nunca tiene impacto en su aprendizaje. Estos hallazgos pueden ser útiles para orientar iniciativas educativas que fomenten una comprensión más completa de la conexión entre la alimentación y el rendimiento académico.

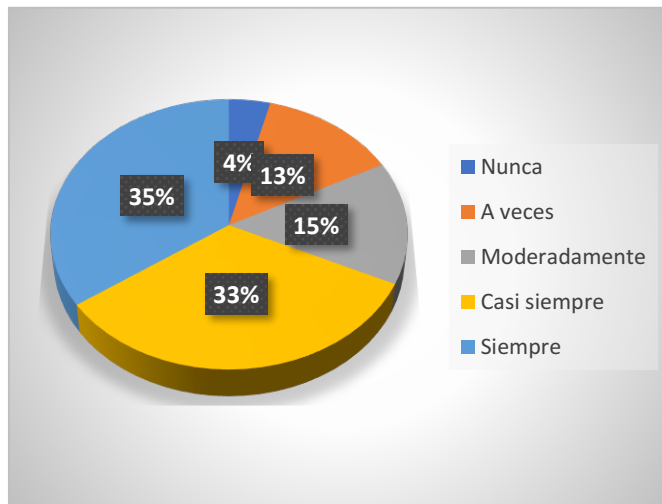
2. ¿Crees que los consejos sobre comida saludable que te dan en el colegio te ayudan a tomar mejores decisiones a la hora de alimentarte?

**Tabla 35. Consejos en el colegio sobre los hábitos alimenticios**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	26	35%
Casi siempre	25	33%
Moderadamente	11	15%
A veces	10	13%
Nunca	3	4%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 27. Consejos en el colegio sobre los hábitos alimenticios**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un 35% afirma que estos consejos siempre les ayudan a tomar decisiones alimenticias más saludables, un 33% sostiene que casi siempre resultan beneficiosos. Además, el 15% opina que de manera moderada les ayuda, mientras que un 13% menciona que a veces lo hace. Solo un 4% indica que los consejos nunca influyen en sus elecciones alimenticias. La mayoría de los estudiantes percibe que estas recomendaciones son útiles, destacando la importancia de seguir fomentando iniciativas educativas relacionadas con hábitos alimenticios saludables en el contexto escolar.

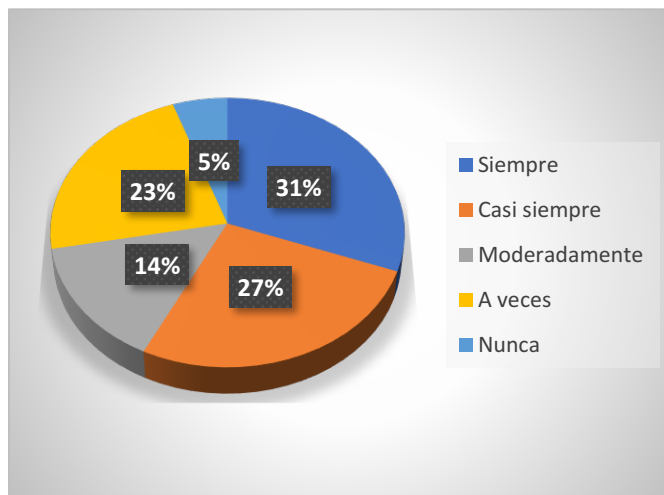
3. ¿Recibes información en tu colegio sobre sobre comida saludable y mejores hábitos alimenticios?

**Tabla 36. Información sobre comida saludable en el colegio**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	23	31%
Casi siempre	20	27%
Moderadamente	11	14%
A veces	17	23%
Nunca	4	5%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 28. Información sobre comida saludable en el colegio**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un 31% afirma que siempre recibe esta información, seguido por un 27% que menciona que casi siempre la recibe. Además, un 14% indica que la información se proporciona moderadamente, mientras que un 23% señala que a veces lo hace. Solo un 5% de los encuestados menciona que nunca recibe información sobre comida saludable en su colegio. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes tiene acceso a información sobre hábitos alimenticios saludables en su entorno escolar. Sin embargo, es importante seguir evaluando la eficacia y la calidad de esta información para garantizar que sea beneficiosa y relevante para los estudiantes.

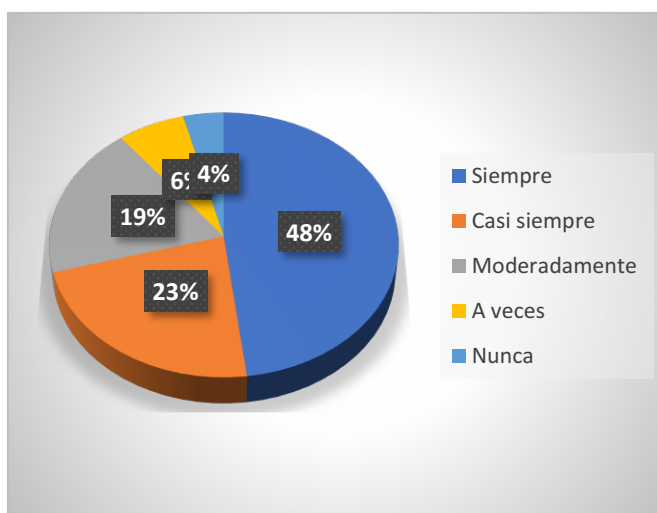
4. ¿Piensas que comer alimentos saludables te ayuda a lograr una mayor atención y concentración en clase?

**Tabla 37. Los Alimentos mejoran la atención y concentración.**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	36	48%
Casi siempre	17	23%
Moderadamente	14	19%
A veces	5	6%
Nunca	3	4%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 29. Los Alimentos mejoran la atención y concentración.**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un importante 48% de los encuestados afirma que siempre cree que la alimentación saludable contribuye a su atención en clase, seguido por un 23% que menciona que casi siempre tiene este impacto. Un 19% sostiene que la relación es moderada, un 6% menciona que a veces la alimentación saludable incide en su atención, y solo un 4% indica que nunca experimenta este beneficio. Estos resultados subrayan la percepción positiva y mayoritaria de los estudiantes acerca de cómo la alimentación saludable puede influir positivamente en su atención y concentración en el entorno educativo.

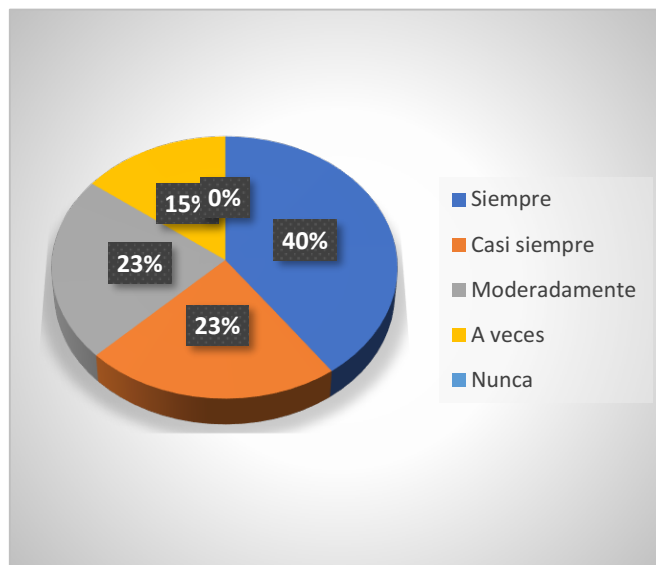
5. ¿Te gusta aprender sobre cómo elegir alimentos que sean buenos para tu cuerpo?

**Tabla 38. Aprendizaje sobre alimentos para una mejor nutrición**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	30	40%
Casi siempre	17	23%
Moderadamente	17	23%
A veces	11	14%
Nunca	0	0%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 30. Aprendizaje sobre alimentos para una mejor nutrición**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un significativo 40% afirma que siempre le gusta aprender al respecto, seguido por un 23% que menciona que casi siempre siente este interés. Además, un 23% opina que la preferencia es moderada, un 15% menciona que a veces le gusta aprender sobre este tema, y notablemente un 0% indica que nunca le gusta aprender sobre cómo elegir alimentos buenos para su cuerpo. Estos resultados reflejan una actitud generalmente positiva y abierta hacia la educación nutricional y la importancia de elegir alimentos saludables.

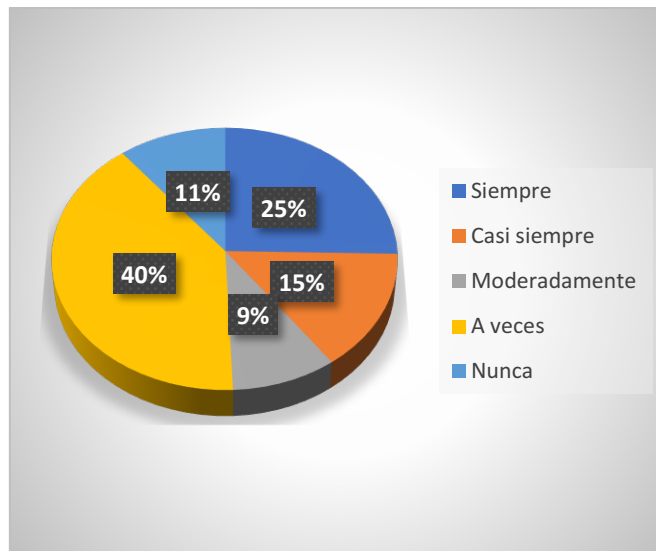
6. ¿Hablas con tus padres o familiares sobre la comida que comes en el colegio?

**Tabla 39. Diálogo familiar entorno a la alimentación que se consume**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	19	25%
Casi siempre	11	15%
Moderadamente	7	9%
A veces	30	40%
Nunca	8	11%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 31. Diálogo familiar de la alimentación que se consume**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 25% menciona que siempre dialoga con la familia sobre la alimentación. Adicionalmente, un 15% sostiene que casi siempre habla con sus padres o familiares sobre la comida escolar, mientras que un 9% lo hace moderadamente. Un 40% indica que a veces tiene estas conversaciones. Solo un 11% menciona que nunca tiene estas conversaciones. Estos hallazgos sugieren que exista una comunicación frecuente y variada entre los estudiantes y sus padres o familiares respecto a la comida que consumen en el colegio.

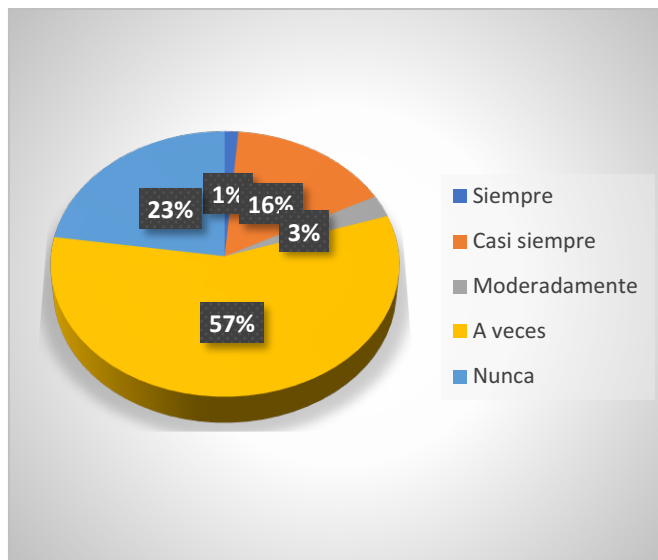
7. ¿Alguna vez te has sentido cansado o sin energía en el colegio debido a lo que comiste?

**Tabla 40. Estado de salud relacionado a la alimentación**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	1%
Casi siempre	12	16%
Moderadamente	2	3%
A veces	43	57%
Nunca	17	23%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 32. Estado de salud relacionado a la alimentación**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 1%, menciona que siempre experimenta esta sensación de cansancio debido a la alimentación, seguido por un 16% que menciona que casi siempre tiene esta experiencia, el 3% dice haber experimentado cansancio moderadamente, el 57% indica que a veces se siente de esta manera, además un 23% sostiene que nunca se ha sentido cansado o sin energía debido a su alimentación en el colegio. La mayoría de los estudiantes reconoce la variabilidad en cómo se sienten en función de sus elecciones alimenticias, destacando la importancia de promover hábitos alimenticios que contribuyan al bienestar general.



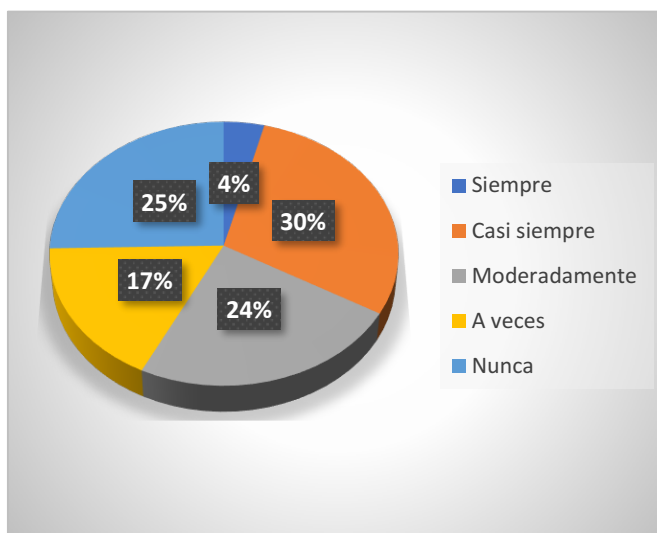
8. ¿Crees que consumes tus alimentos en un horario adecuado y de acuerdo a tus necesidades nutricionales?

**Tabla 41. Consumo de alimentos a horarios adecuados**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	3	4%
Casi siempre	22	30%
Moderadamente	18	24%
A veces	13	17%
Nunca	19	25%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 33. Consumo de alimentos a horarios adecuados**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

Un 25% de los encuestados afirma que siempre consume sus alimentos de acuerdo con sus necesidades nutricionales, seguido por un 30% que menciona que a veces lo hace. Además, un 24% sostiene que su gestión es moderada en términos de horarios y necesidades nutricionales, mientras que un 17% indica que casi siempre se ajusta a estas consideraciones. Solo un 4% menciona que nunca consume sus alimentos de manera adecuada en relación con sus necesidades nutricionales. Estos resultados resaltan la importancia de la conciencia y la autogestión en la elección de horarios y la consideración de necesidades nutricionales por parte de los estudiantes.

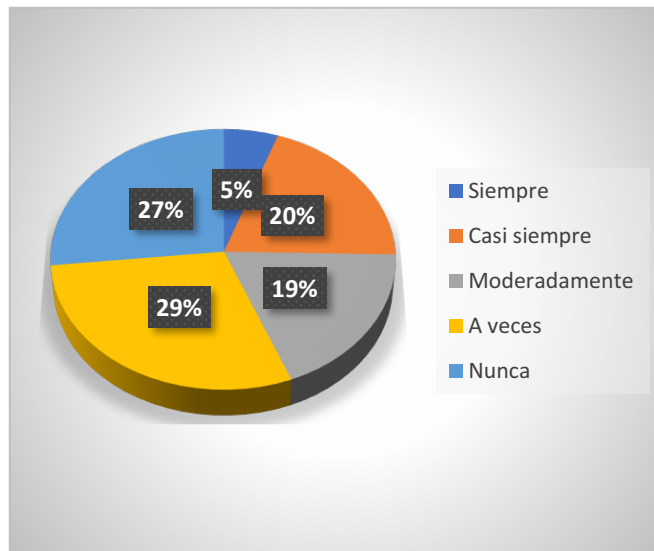
9. ¿Alguna vez has participado en actividades en el colegio que te enseñan sobre la comida y la nutrición?

**Tabla 42. Actividades educativas y alimentación saludable**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	4	5%
Casi siempre	15	20%
Moderadamente	14	19%
A veces	22	29%
Nunca	20	27%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 34. Actividades educativas y alimentación saludable**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 5% afirma que siempre participa en actividades educativas referente a nutrición, seguido por un 20% que indica que casi siempre lo hace, además un 19% sostiene que su participación es moderada en este tipo de actividades, el 29% menciona que a veces participa en estas actividades y, por otro lado, un 27% de los encuestados menciona que nunca ha participado en actividades escolares que enseñen sobre la comida y la nutrición. Estos hallazgos resaltan la necesidad de explorar estrategias para aumentar la participación en actividades educativas relacionadas con la nutrición en el entorno escolar.

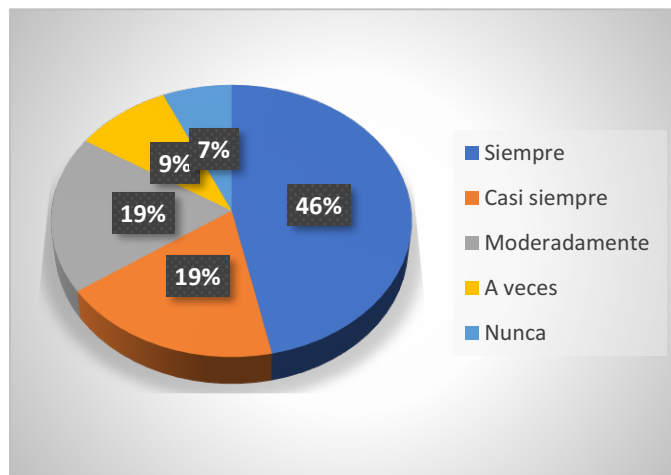
10. ¿Consideras que lo que comes influye en tus capacidades para lograr un mayor aprendizaje significativo?

**Tabla 43. Alimentación y capacidades de aprendizaje**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	35	46%
Casi siempre	14	19%
Moderadamente	14	19%
A veces	7	9%
Nunca	5	7%
TOTAL	75	100%

**Elaborado por:** Ximena Erazo

**Fuente:** Encuesta a estudiantes



**Gráfico 35. Consumo de alimentos a horarios adecuados**

**Elaborado por:** Ximena Erazo

El 46%, afirmó que la alimentación ejerce siempre un efecto en su desempeño académico, por otro lado, el 19% cree que esta influencia esta casi siempre presente. De igual manera el 19% considera que la dieta tiene un impacto moderado en su aprendizaje, mientras que un 9% expresó que esta conexión se da a veces, y 7% de los encuestados indicaron que creen que lo que comen nunca afecta la forma en que aprenden en el colegio. Estos resultados sugieren que debe existir una relación entre la dieta y el proceso de aprendizaje en el entorno escolar.

## **CAPITULO III**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

En el marco de la presente investigación, al explorar la relación existente entre la alimentación y el aprendizaje significativo, se presentan las siguientes conclusiones:

- La presente investigación permite sustentar la relación entre una alimentación saludable y el aprendizaje significativo en adolescentes, destacando la necesidad de programas educativos que promuevan hábitos alimenticios positivos, para mejorar la cognición y el rendimiento académico.
- El papel de los docentes en la promoción de hábitos alimenticios saludables se destaca como un componente vital del proceso educativo. Se enfatiza la necesidad de implementar estrategias educativas que integren la conciencia nutricional, dentro del currículo escolar para mejorar el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes.
- Los hábitos alimenticios arraigados en el hogar surgen como factores críticos que influyen en la nutrición y el rendimiento académico, destacando la necesidad urgente de implementar estrategias que incluyan a las familias en la adopción de prácticas alimenticias saludable.
- En la institución educativa en la actualidad no existe una guía nutricional que fomente hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de noveno año de educación general básica.

#### **Recomendaciones**

En concordancia con las conclusiones mencionadas anteriormente, a continuación, se presentan las correspondientes recomendaciones con miras a la solución del problema planteado:

- Se sugiere la implementación de programas educativos interdisciplinarios que integren módulos de nutrición dentro del currículo escolar, involucrando a los educadores.

- Se recomienda capacitar a los docentes en estrategias pedagógicas que incorporen la educación nutricional de manera efectiva y práctica, para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.
- Se insta a diseñar talleres que involucren activamente a las familias en la promoción de prácticas alimenticias saludables, a través de la elaboración de recursos educativos accesibles para los padres, para modelar comportamientos nutricionales positivos en el hogar, contribuyendo así al bienestar y rendimiento académico de los adolescentes.
- Se recomienda el diseño de una guía didáctica nutricional que fomente una conciencia alimenticia en la comunidad educativa, mediante entornos saludables y actividades lúdicas, que fortalezcan los hábitos alimenticios adecuados en beneficio de los adolescentes.

## **CAPITULO IV**

### **PROPUESTA**

**Título: “Construyendo las bases para un futuro saludable”**

Guía didáctica nutricional para adolescentes.

**Datos informativos:**

Escuela: Unida Educativa Fiscal Vencedores

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Régimen: Sierra

Zona: 9

Código de la institución: 17H01354

Parroquia: La Concepción

Modalidad: Presencial

Sección: Matutina y Vespertina

Dirección: Azogues N54-236 y Jorge Piedra

Número total de docentes: 42

Número total de estudiantes: 980 estudiantes

Tipo de plantel: Fiscal

Email institucional: [vencedoresunidadeducativa19@gmail.com](mailto:vencedoresunidadeducativa19@gmail.com)

**Contexto para aplicar la propuesta**

La aplicación de la propuesta se realizó en la Unidad Educativa Fiscal Vencedores que se encuentra ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia la Concepción, modalidad presencial y sostenimiento fiscal. Ofrece educación regular en los niveles de Educación General Básica (EGB) y Bachillerato (BGU), sección matutina y vespertina, cuenta con un cuerpo docente de 42 profesores y una población estudiantil de 980 estudiantes.

La institución educativa se caracteriza por proporcionar una educación integral, para formar estudiantes críticos, analíticos y reflexivos, al mismo tiempo que promueve valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, la justicia y la honestidad. Además, la institución adopta criterios innovadores y tecnológicos

para garantizar una educación de calidad y calidez tanto en el ámbito académico como en el desarrollo de la personalidad.

### **Factibilidad**

La factibilidad de llevar a cabo la guía didáctica se fundamenta en aspectos sociales y educativos, que cuenta con el respaldo y la aprobación de las autoridades institucionales y docentes, que se comprometen en la realización de las actividades planificadas y la ejecución de las mismas de forma organizada, práctica y divertida. Es importante destacar que la propuesta se encuentra alineada con las disposiciones legales establecidas en el Reglamento de la Ley Orgánica de Educación. Los docentes se encargan de socializar la guía nutricional a los miembros de la comunidad educativa. Por último, cabe señalar que el financiamiento de la guía nutricional está a cargo de la investigadora, quien forma parte de la institución.

### **Objetivo**

Diseñar una guía nutricional que promueva hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores, para mejorar su estado nutricional y se consolide el aprendizaje significativo en el entorno escolar.

### **Fundamentación científica técnica**

#### **Definición**

Según Aguilar (2004), la guía didáctica es un recurso diseñado, que orienta y proporciona información detallada, para llevar a cabo actividades educativas, que facilitan el proceso de enseñanza y aprendizaje. Esta herramienta pedagógica permite a los docentes investigar, planificar, organizar y ejecutar actividades prácticas que promuevan la comprensión y aplicación de conceptos, incorporando estrategias pedagógicas que involucran a los estudiantes, y padres de familia en la exploración activa de temas relacionados con la alimentación equilibrada, la importancia de los grupos de alimentos y la toma de decisiones efectivas.

La guía didáctica alimenticia no solo busca transmitir conocimientos, sino también fomentar cambios de comportamiento positivos, para el desarrollo de una conciencia nutricional.

### **Metodología y estructura de la propuesta**

La metodología que se aplicó para la elaboración de la guía nutricional, fue el método experiencial, que se basa en aprender a través de la experiencia directa y la participación activa, en lugar de solo recibir información de manera pasiva, los individuos involucran sus sentidos y emociones, fomentando un aprendizaje más profundo y significativo al conectar la teoría con la práctica vivencial (Gutiérrez Fernández et al., 2011).

La guía didáctica se encuentra estructurada por el tema introductorio, contenidos específicos, actividades lúdicas, que incentivan la participación activa de los miembros de la comunidad educativa, en un ambiente colaborativo, permitiendo a los participantes que compartan sus experiencias y desafíos, para un mayor impacto de la propuesta y al final la evaluación que consiste en una ficha interactiva de retroalimentación.

De esta manera, la guía está diseñada para que exista una participación activa y reflexiva de los estudiantes y así lograr un espacio propicio para profundizar en la comprensión de los conceptos nutricionales y su aplicación práctica en el ámbito familiar. Este enfoque interactivo no solo promueve la adquisición de conocimientos, sino que también busca empoderar a los padres, equipándolos con las herramientas necesarias para implementar cambios positivos en la alimentación de sus adolescentes.

La tabla que se muestra a continuación, enlista las diversas actividades propuestas en la presente guía:

**Tabla 44. Estructura de la guía didáctica nutricional**

<b>GUÍA DIDÁCTICA NUTRICIONAL</b>	
<b>TEMAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
ALIMENTACIÓN INTEGRAL	Un viaje nutricional
LAS VERDURAS	Hablemos de nutrientes
HÁBITOS POSITIVOS	Rompiendo malos hábitos



NUTRICIÓN EN EL COLEGIO	Explorando el bar escolar
BOCADILLOS NUTRITIVOS	Bocadillos creativos
ETIQUETAS NUTRICIONALES	El desafío de las etiquetas
REFLEXIÓN SOBRE LOGROS	El árbol de logros
Modelo para evaluar: Ficha interactiva de retroalimentación	

**Elaborado por:** Ximena Erazo

### **Evaluación de la propuesta innovadora**

Para evaluar los resultados de la aplicación de la guía alimenticia, se propone la aplicación de múltiples enfoques para medir la comprensión, la participación y el impacto en los hábitos alimenticios de las familias. Por ejemplo, se propone emplear una ficha interactiva y lista de cotejo al final de todas las actividades planificadas, para determinar el conocimiento adquirido y los cambios en las actitudes hacia la alimentación saludable. Esto proporcionaría una visión clara de la efectividad de la guía en la mejora de la comprensión nutricional.

Adicionalmente, se propone llevar a cabo un seguimiento a largo plazo, para evaluar cambios sostenibles en los hábitos alimenticios de las familias, como la incorporación de recetas saludables aprendidas durante las charlas en sus rutinas diarias. La comparación de los resultados iniciales con los datos recopilados después de un período determinado permitiría medir el impacto a largo plazo de la guía alimenticia en la adopción de hábitos más saludables y duraderos.



UNIDAD EDUCATIVA FISCAL  
VENCEDORES

CONSTRUYENDO  
LAS BASES PARA  
UN FUTURO  
SALUDABLE

GUÍA DIDÁCTICA  
NUTRICIONAL  
PARA  
ADOLESCENTES

Nutre cuerpos, cultiva mentes,  
construye un futuro educado y fuerte.





## INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a esta emocionante aventura hacia un estilo de vida saludable. Nuestro programa educativo y entretenido guiará a docentes, padres e hijos en un viaje de descubrimiento sobre la importancia de la alimentación equilibrada para el bienestar de los adolescentes. No solo aprenderán sobre los alimentos nutritivos, sino también sobre cómo estas elecciones impactan en el aprendizaje, la energía diaria y la conexión emocional con la comida. Nuestra guía presenta actividades interactivas, juegos emocionantes y experiencias culinarias deliciosas. El objetivo final es empoderar a docentes, padres y adolescentes para tomar decisiones informadas sobre la alimentación, construyendo juntos un futuro lleno de vitalidad y bienestar.

### **¿Qué pueden esperar?**

En esta guía, desentrañaremos la nutrición de manera accesible, explorando cómo la comida saludable no solo nutre el cuerpo sino también la mente, influyendo en el aprendizaje y la energía diaria. Cada actividad abordará desde la importancia de una dieta equilibrada hasta los desafíos alimenticios típicos de la adolescencia, fomentando una conexión positiva y emocionante con los alimentos y comprender que la alimentación en la adolescencia será la base para una vida adulta saludable.





## TEMA 1: DESCUBRIENDO LA NUTRICIÓN INTEGRAL

¿Te has dado cuenta de que cada alimento que consumimos es una oportunidad para nutrir nuestro cuerpo y también nuestra mente? En nuestra primera temática, emprenderemos un interesante viaje nutricional para descubrir cómo una dieta equilibrada actúa como la pieza fundamental de un rompecabezas que se ensambla para mantenernos fuertes y saludables, no solo física, sino también intelectualmente.

En este sentido, los grupos de alimentos desempeñan un papel crucial en el escenario de nuestra salud y aprendizaje. Las frutas y verduras, ricas en vitaminas y antioxidantes, contribuyen no solo a la salud física, sino también al rendimiento cognitivo. Las proteínas, presentes en carnes magras y legumbres, no solo construyen y reparan tejidos, también proporcionan los bloques de construcción esenciales para un cerebro funcional. Los lácteos, al fortalecer los huesos con calcio, no solo benefician nuestro sistema óseo, además respaldan nuestra capacidad de aprendizaje. Los granos enteros, al ofrecer energía sostenida, son aliados importantes para mantener la concentración y el enfoque. Y las grasas saludables en nueces y aceites juegan un papel fundamental en las funciones cerebrales superiores.

Al equilibrar estos grupos alimenticios, creamos una sinfonía nutricional que no solo promueve un cuerpo vibrante, sino que también establece las bases para un rendimiento cognitivo óptimo. A continuación, te presentamos una actividad interactiva llena de conocimientos y diversión nutricional para explorar juntos el impacto de la alimentación en el aprendizaje.





## ACTIVIDAD 1

### UN VIAJE NUTRICIONAL

**Objetivo:** Comprender la importancia de una nutrición completa, explorando los grupos de alimentos y su impacto en el crecimiento y desarrollo.

**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

**Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, explicación de la actividad y la conformación de los grupos de trabajo:

Durante esta experiencia del viaje nutricional, los estudiantes se embarcarán en una actividad visual y creativa destinada a mapear los elementos fundamentales de una dieta equilibrada. Cada grupo recibirá un mapa en blanco que simboliza un plato, así como un plato desechable. Con la ayuda de materiales coloridos, los estudiantes identificarán y ubicarán las fuentes de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales en el plato. A medida que trabajen en los grupos, se fomentará la discusión sobre cómo estos componentes contribuyen al bienestar y desarrollo de cada miembro de la familia. Al finalizar, cada grupo presentará su "plato equilibrado", resaltando la diversidad y variedad de alimentos necesarios para una nutrición integral.

**Evaluación:** Ficha interactiva de un plato nutricional, en el cual se ubicarán los alimentos nutritivos, para comprender la importancia de los alimentos en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes. (ANEXO 1)





## TEMA 2: HACIENDO LAS PACES CON LAS VERDURAS

Considerar el impacto directo del consumo regular de frutas y verduras en nuestro aprendizaje y educación nos abre las puertas a una comprensión más profunda de cómo nuestras elecciones alimenticias afectan no solo nuestra salud física, sino también nuestro bienestar cognitivo. Las verduras, auténticas joyas nutricionales, no solo contribuyen significativamente a nuestra salud física, sino que también desempeñan un papel crucial en la optimización de nuestro rendimiento mental.

Este tesoro nutricional que encontramos en las verduras está compuesto por una variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen nuestro sistema inmunológico y contribuyen a un estilo de vida más saludable. ¿Sabías que estos componentes esenciales no solo benefician al cuerpo, sino también a la mente? Investigaciones respaldan la idea de que una dieta rica en estos nutrientes está directamente asociada con mejoras en el rendimiento cognitivo, el desarrollo de la memoria y la concentración. La versatilidad de las verduras también juega un papel destacado, ya que pueden transformarse en platos deliciosos que no solo deleitan el paladar, sino que también impulsan la salud cerebral. Desde coloridas ensaladas hasta platos principales llenos de sabor, las verduras pueden convertirse en las protagonistas culinarias de nuestro hogar, brindando beneficios no solo en términos de nutrición sino también en el desarrollo de nuestras capacidades cognitivas.

Al hacer elecciones conscientes en nuestra alimentación, no solo cultivamos una salud física robusta, sino que también construimos las bases para un aprendizaje saludable y un desarrollo cognitivo óptimo a lo largo del tiempo.



## ACTIVIDAD 2

### HABLEMOS DE NUTRIENTES

**Objetivo:** Conocer los beneficios de vitaminas y minerales presentes en los alimentos, mediante la participación de los estudiantes en un juego interactivo, para fortalecer la comprensión nutricional.

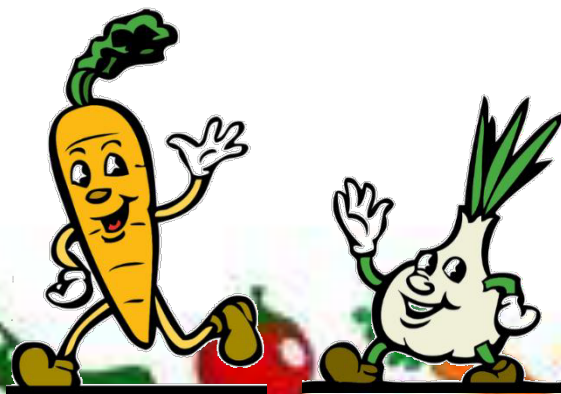
**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

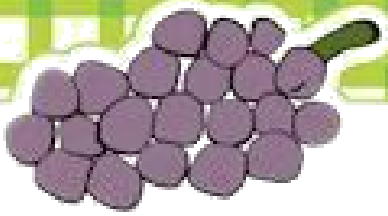
**Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, la conformación de los grupos de trabajo y la explicación de la actividad.

Para hablar de nutrientes, los estudiantes participarán en un juego interactivo, donde cada grupo recibirá cartas con diferentes tipos de alimentos. A través de preguntas y asociaciones, se explorarán las funciones específicas de cada nutriente en el cuerpo. Este juego no solo proporcionará conocimientos nutricionales, sino que también generará conversaciones sobre la importancia de incluir una variedad de alimentos en la dieta diaria. Al final del juego, se alentarán las preguntas y reflexiones adicionales, fomentando una comprensión más profunda y una apreciación por la diversidad nutricional. ¡Un viaje emocionante hacia el conocimiento de los nutrientes esenciales para una vida saludable!

**Evaluación:** Ficha interactiva de un crucigrama que permite identificar los grupos alimenticios saludables, para mejorar la conciencia nutricional. (ANEXO 2)



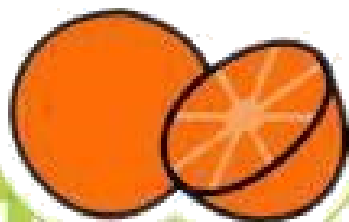
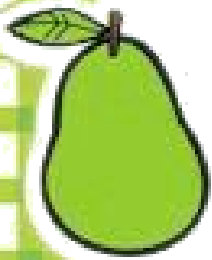


### TEMA 3: CONSTRUYENDO HÁBITOS POSITIVOS

Durante la adolescencia, los hábitos alimenticios que adoptamos pueden tener un impacto significativo en nuestra salud a lo largo de toda nuestra vida. A continuación, nos sumergiremos en la exploración de cómo identificar y romper esos hábitos no saludables es como liberar a nuestros cuerpos de cadenas, permitiendo una trayectoria de crecimiento y desarrollo más óptima.

Debemos entender que disfrutar de nuestros alimentos favoritos con moderación no solo es saludable, sino también increíblemente satisfactorio. Encontrar el equilibrio adecuado en nuestra alimentación nos otorga la capacidad de deleitarnos con nuestros placeres culinarios sin experimentar sentimientos de culpa, apreciando cada bocado y disfrutando de la variedad sin caer en excesos, cultivando así una relación positiva con la comida. Abrazar la moderación no solo se traduce en beneficios físicos, sino que también se convierte en una herramienta poderosa para construir y mantener una relación saludable con la comida.

Esta perspectiva equilibrada hacia la alimentación no solo impacta en nuestra salud presente, sino que sienta las bases para un aprendizaje saludable y un desarrollo cognitivo óptimo en el futuro. Al entender cómo la moderación se convierte en una aliada fundamental, nos embarcamos en un viaje hacia una vida saludable y una educación sostenible.







### ACTIVIDAD 3

## ROMPIENDO MALOS HÁBITOS

**Objetivo:** Identificar y reemplazar hábitos alimenticios negativos para mejorar la salud y el bienestar general.

**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

**Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, la conformación de grupos de trabajo y la explicación de la actividad:

Durante esta actividad, los estudiantes explorarán y reflexionarán sobre sus hábitos alimenticios actuales. Cada grupo recibirá una lista de hábitos alimenticios comunes y a través de un ejercicio de reflexión guiado, identificarán aquellos que pueden estar afectando negativamente su bienestar. Luego, trabajaremos juntos para establecer metas alcanzables y sostenibles para reemplazar esos hábitos con elecciones más saludables a través de un algoritmo eficaz. Se proporcionarán recursos y estrategias prácticas para superar los desafíos, fomentando una transformación positiva en los hábitos alimenticios familiares.

**Evaluación:** Ficha interactiva sobre la dieta saludable que reemplaza hábitos alimenticios negativos. (ANEXO 3)





#### TEMA 4: NUTRICIÓN EN EL COLEGIO Y MÁS ALLÁ

¿Sabías que las elecciones que hacemos en nuestra institución educativa en cuanto a la alimentación diaria pueden tener un impacto profundo en nuestra energía y capacidad de concentración a lo largo del día? En este contexto, seguidamente, exploraremos la importancia de entender y tomar decisiones informadas respecto a lo que consumimos en el bar escolar, equiparando esta elección con proporcionar al cerebro el combustible adecuado para brillar en el ámbito académico.

Disfrutar de bocadillos durante el día sin comprometer nuestro bienestar es completamente posible. Esto puede lograrse, a través de estrategias cuidadosas de alimentación fuera de casa donde, con un poco de planificación y conocimiento, podemos saborear opciones deliciosas sin perder de vista nuestros objetivos de salud. Esta perspectiva nos permite convertir cada salida en una oportunidad para nutrir nuestro cuerpo de manera equilibrada, destacando cómo pequeñas elecciones pueden marcar una gran diferencia tanto en el rendimiento académico como en el bienestar diario.

Entender y aplicar nuevas estrategias alimenticias, nos empodera para aprovechar al máximo nuestras experiencias fuera de casa, transformando cada elección, en una inversión en nuestro bienestar general y nuestro éxito educativo. De este modo, elevamos la conexión entre las elecciones alimenticias y el aprendizaje, reconociendo que alimentar nuestro cuerpo de manera adecuada es esencial para desbloquear nuestro potencial académico



## ACTIVIDAD 4

### EXPLORANDO EL BAR ESCOLAR

**Objetivo:** Desarrollar una comprensión completa de las opciones alimenticias disponibles en el entorno escolar, para promover elecciones informadas y saludables.

**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

**Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, la conformación de los grupos y le explicación de la actividad:

Para esta actividad, los estudiantes realizarán un recorrido por el bar escolar. Se proporcionará información sobre las opciones de alimentos disponibles y se destacarán alternativas saludables. Cada grupo recibirá una lista de verificación para evaluar las opciones de alimentos en términos de nutrición y variedad. Posteriormente, se facilitará una discusión sobre cómo tomar decisiones informadas y se proporcionarán consejos prácticos para empoderar a los adolescentes a hacer elecciones saludables en el colegio.

**Evaluación:** Desarrollar un plan de acción para mejorar las elecciones alimenticias saludables en la escuela. (ANEXO 4)



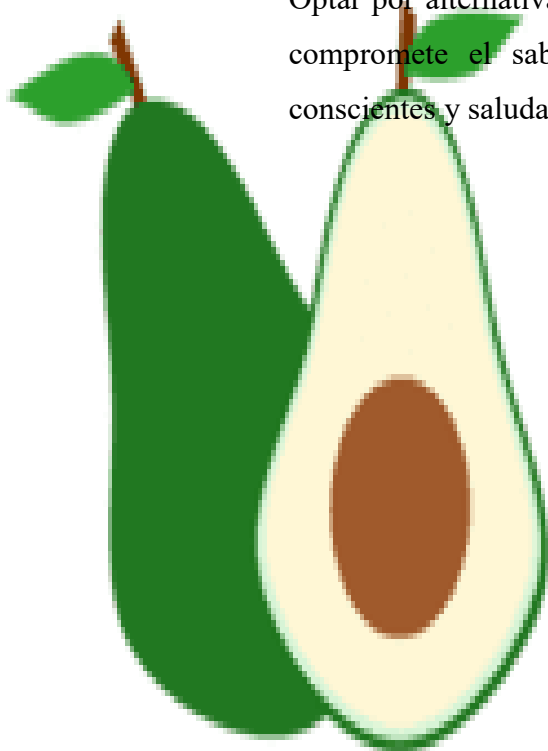
Designed by pigtree

## TEMA 5: EL PODER DE LOS BOCADILLOS NUTRITIVOS

¿Te has detenido a pensar cómo los bocadillos pueden ser como pequeñas píldoras de energía y sabor que impulsan nuestro cuerpo entre comidas y desempeñan un papel crucial en nuestro aprendizaje y educación? Vamos a explorar cómo la creatividad en la preparación de bocadillos es como descubrir un tesoro de opciones deliciosas y saludables, cuyo potencial no solo satisface nuestros antojos, sino que también se convierte en un aliado fundamental para una vida activa y llena de energía.

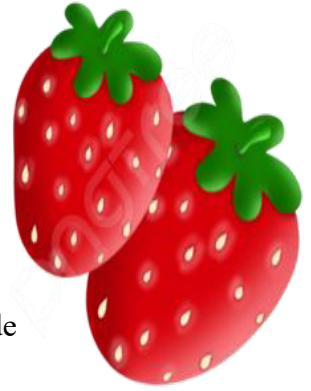
Los bocadillos, lejos de ser simples refrigerios, son pequeñas explosiones de nutrientes que pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar general y en nuestro rendimiento académico. Al elegir opciones creativas y nutritivas entre comidas, proporcionamos a nuestro cuerpo el impulso necesario para mantenernos enfocados y alerta durante el día escolar. La preparación cuidadosa de bocadillos no solo nos ofrece delicias gustativas, sino que también contribuye a la ingesta equilibrada de nutrientes esenciales que son vitales para el desarrollo cognitivo y físico. Algunos bocadillos, además de ser deliciosos, son ricos en nutrientes esenciales, proporcionando una fuente constante de energía y apoyando nuestras funciones cerebrales. Optar por alternativas saludables en los momentos entre comidas no solo no compromete el sabor, sino que también promueve hábitos alimenticios conscientes y saludables.

La elección informada de bocadillos no solo contribuye al placer gastronómico, sino que también se convierte en una herramienta valiosa para optimizar nuestro aprendizaje y desempeño educativo. Cada bocado nutritivo es una inversión en nuestro bienestar y en la construcción de una base sólida para alcanzar nuestro máximo potencial académico.



## ACTIVIDAD 5

### BOCADILLOS CREATIVOS



**Objetivo:** Elaborar bocadillos nutritivos mediante la combinación de ingredientes saludables y técnicas culinarias adecuadas.

**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

#### **Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, la conformación de los grupos de trabajo y la explicación de la actividad:

Durante esta actividad, los estudiantes se sumergirán en un taller práctico de creación de bocadillos. Se proporcionarán ingredientes variados, desde frutas y verduras hasta opciones de proteínas y granos enteros. Cada grupo recibirá una hoja de recetas nutritivas y creativas para inspirar la creación de sus propios bocadillos personalizados, se incluirá un link de recetas saludables que pongan en práctica en sus hogares. Además de la preparación, se fomentará la discusión sobre los beneficios nutricionales de cada ingrediente seleccionado. Al final, los estudiantes compartirán sus creaciones y recibirán retroalimentación positiva sobre las elecciones saludables incorporadas en sus bocadillos únicos. Además se sugiere a los estudiantes ingresar a: <https://www.guiainfantil.com/recetas/cocinar-con-ninos/recetas-rapidas-para-preparar-en-10-minutos-a-los-ninos/>

**Evaluación:** Ficha interactiva de alimentos saludables y no saludables, que se deben elegir para realizar preparaciones nutritivas. (ANEXO 5)





## TEMA 6: ENTENDIENDO LAS ETIQUETAS

¿Te has fijado que la mayoría de productos disponibles en el supermercado posee etiquetas nutricionales que indican su contenido de grasa, azúcares y sal? Las etiquetas nutricionales actúan como mensajes secretos que nos revelan todo sobre los alimentos que consumimos, y entender estos códigos se convierte en una guía personal esencial para tomar decisiones más saludables y construir una base sólida para el bienestar general.

Comprender las etiquetas nutricionales va más allá de simplemente descifrar información; se trata de empoderarnos con el conocimiento necesario para realizar elecciones alimenticias informadas. En el contexto del supermercado, este conocimiento se convierte en una herramienta valiosa para construir un carrito de compras que no solo satisfaga nuestro paladar, sino que también nutra nuestro cuerpo de manera equilibrada. No es necesario ser un experto en nutrición para realizar compras inteligentes. Una compra inteligente implica estrategias prácticas que hacen que la experiencia de compra sea fácil, asequible y, lo más importante, saludable. Al aprender a leer las etiquetas nutricionales, no solo nos convertimos en consumidores informados, sino que también estamos dando pasos concretos hacia el fomento de hábitos alimenticios conscientes y buenos para nuestra nutrición integral.

Este conocimiento adquirido en el supermercado se traduce en una inversión en nuestro bienestar y desarrollo educativo. Al hacer elecciones informadas, construimos un camino hacia un estilo de vida saludable que no solo mejora nuestro rendimiento físico, sino que también contribuye a un óptimo rendimiento cognitivo en el aula.

## ACTIVIDAD 6

### EL DESAFÍO DE LAS ETIQUETAS

**Objetivo:** Identificar las etiquetas nutricionales de alimentos, para tomar decisiones informadas sobre su calidad nutricional.

**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

**Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, la conformación de los grupos de trabajo y la explicación de la actividad:

Para esta actividad los estudiantes participarán en un emocionante desafío de analizar etiquetas de alimentos. Se proporcionarán diversos productos alimenticios con sus etiquetas y se guiará a los grupos a través de un proceso de identificación de información clave, como las porciones, los ingredientes y los valores nutricionales, y se realizará de igual forma comparaciones con los alimentos saludables en valor nutricional y en costo. Cada grupo presentará sus hallazgos y se facilitará una discusión sobre cómo interpretar la información para tomar decisiones informadas. Se proporcionarán consejos prácticos sobre cómo identificar ingredientes clave y evaluar la calidad nutricional de los productos.

**Evaluación:** Ficha interactiva del semáforo alimenticio para seleccionar los alimentos nutritivos. (ANEXO 6)



## TEMA 7: PLANIFICANDO UN FUTURO

Cada pequeño paso hacia una alimentación más saludable es un logro que merece ser celebrado y reconocido. Identificar estos logros no solo nos llena de satisfacción, sino que también es como sembrar las semillas del éxito y verlas florecer a medida que avanzamos en nuestro camino hacia un bienestar nutricional óptimo.

En el proceso de identificar logros, es crucial comprender cómo estos avances impactan directamente en nuestro aprendizaje y educación. Establecer metas familiares se revela como un poderoso impulsor para mantener hábitos alimenticios saludables a lo largo del tiempo. Al alinear nuestros objetivos con el bienestar familiar, creamos un ambiente que fomenta la cooperación y el apoyo mutuo en la implementación de hábitos saludables. La planificación alimenticia familiar no solo se trata de establecer metas, sino también de involucrar activamente a cada miembro de la familia en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación. Esta participación activa contribuye a la creación de un camino compartido hacia un futuro más saludable. Además, esta actividad fortalece los lazos familiares al promover la comunicación abierta y la colaboración en la búsqueda de objetivos comunes.

La celebración de logros en el ámbito de la salud nutricional no solo tiene un impacto en el bienestar físico, sino que también influyen en el aprendizaje y la educación. Estos logros representan hitos significativos en nuestro viaje hacia la comprensión de la importancia de una dieta equilibrada y sostenible. Al reconocer estos avances, no solo nos congratulamos por los logros individuales, también construimos una base sólida para una educación alimentaria y un aprendizaje saludable a largo plazo.





## ACTIVIDAD 7

### ÁRBOL DE LOGROS

**Objetivo:** Elaborar un árbol de logros, que represente de manera gráfica y motivadora el avance y los hitos alcanzados en la consecución de metas específicas.

**Tiempo:** Para el desarrollo de esta actividad es necesario dos horas pedagógicas.

**Desarrollo:**

El docente iniciará con la retroalimentación del tema, la conformación de los grupos de trabajo y la explicación de la actividad:

Durante esta actividad los estudiantes participarán en la creación de un "Árbol de Logros". Se proporcionarán materiales artísticos, como papel, colores y adhesivos. Cada grupo reflexionará sobre los logros alcanzados durante los talleres anteriores y seleccionará los aspectos significativos. Luego, representarán visualmente estos logros en el árbol, utilizando hojas para destacar cada éxito. Esta actividad no solo fomentará la reflexión sobre el progreso individual y familiar, sino que también proporcionará un recordatorio tangible y motivador de los logros alcanzados en el viaje hacia una vida más saludable.

**Evaluación:** Ficha interactiva que especifique los logros alcanzados. (ANEXO 7)





**UNIDAD EDUCATIVA FISCAL VENCEDORES**  
**LISTA DE COTEJO PARA ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA Y**  
**ESTUDIANTES**

Esta lista de cotejo se ha creado con el propósito de evaluar y verificar el cumplimiento de los criterios específicos relacionados con la socialización de la **GUIA DIDÁCTICA NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES**  
Para el efecto se propone una escala de C (Comprendido), EP (En proceso) y NC (No comprendido).

<b>INDICADORES</b>	<b>C</b>	<b>EP</b>	<b>NC</b>
Identifica los componentes esenciales de una dieta equilibrada.			
Menciona los beneficios de vitaminas y minerales clave.			
Identifica y enumera hábitos alimenticios negativos.			
Explica opciones alimenticias positivas que permiten tomar decisiones informadas.			
Identifica opciones de bocadillos saludables y explica sus beneficios.			
Reconoce porciones, ingredientes y valores nutricionales en las etiquetas.			
Demuestra logros en relación a una cultura alimenticia de manera clara y motivadora.			

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Feijoo, R. M. (2004). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:20639>
- Albers, S. (2015). Descubre tu coeficiente alimenticio y pierde peso: Libera el poder de la pérdida de peso co. HarperCollins.
- Andere, E. M. (2020). ¡Aprender!: Emociones, inteligencia y creatividad. Siglo XXI Editores México.
- Arenas, A. C. (2021). Métodos mixtos de investigación. Magisterio.
- Arnaiz, M. G. (2012). Alimentación, salud y cultura: Encuentros interdisciplinarios. PUBLICACIONES UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI.
- Bain, K. (2023). Superasignaturas: El futuro de la enseñanza y del aprendizaje. Universitat de València.
- Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. Espasa-Calpe.
- Barrio, S. (2019). La gran revolución de las grasas. Grupo Planeta - Perú.
- Bartrina, J. A. (2006). Aranceta, J., Frutas, verduras y salud ©2006. Elsevier España.
- Bays, J. C. (2014). Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food. Shambhala.
- Benítez, L. M. T., & Gamarro, F. H. (2010). La salud en la escuela: Actividades educativas para el fomento de la salud. Wanceulen S.L.
- Briones, E. G., Merino, B. M., & Cuadra, A. G. (2007). Alimentación saludable. Guía para las familias. Ministerio de Educación.

- Bybee, R. W. (2002). Learning Science and the Science of Learning: Science Educators' Essay Collection. NSTA Press.
- Carmen, G. C., Samara, P. M., Coral, C. B. S., Pilar, R. S., & J, R. S. P. (2016). ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y CÁNCER: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO. Editorial UNED.
- Castillo, J. (2023). Alimentación Saludable: Naranja, Limón y Pomelo. farfangram.
- Catalina, M. M., & Arturo, G. G. (2014). TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA Y ANÁLISIS DE DATOS. Editorial UNED.
- Cazorla, N. G. (2021). Estado nutricional y su influencia en el rendimiento académico. Editorial Inclusión.
- Collins, A., & Halverson, R. (2018). Rethinking Education in the Age of Technology: The Digital Revolution and Schooling in America. Teachers College Press.
- Coral, C. B. S., Carmen, G. C., Consuelo, L. N., & Bricia, L. P. (2016). MANUAL DE ALIMENTACIÓN. PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA. Editorial UNED.
- Cymes, M. (2018). Mima tu cerebro (Edición mexicana): Cómo cuidarlo para vivir mejor. Diana México.
- Darling-Hammond, L., & Bransford, J. (2012). Preparing Teachers for a Changing World: What Teachers Should Learn and Be Able to Do. John Wiley & Sons.
- Davila, F. J. V., & UNID, E. D. (2018). Influencia de los desayunos escolares en el aprendizaje de los niños. Editorial Digital UNID.

- Escorza, Y. H., & Aradillas, A. L. S. (2020). Teorías del aprendizaje en el contexto educativo. Editorial Digital del Tecnológico de Monterrey.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2017). Manual de Psicología Cognitiva—7.Ed. Artmed Editora.
- Falconez Santana, M. R. (2023). La alimentación y el aprendizaje significativo en Ciencias Naturales, Educación Básica Superior, en la Unidad Educativa Fiscal Camilo Ponce Enríquez, D.M de Quito, 2022-2023. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/ef5acd1e-3690-4b73-8199-2d7a6dfabd28>
- FAO. (2023). School Food and Nutrition | Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/school-food/en/>
- Ferrer, A. C. (2014). Importancia del aprendizaje de los principios básicos de alimentación y nutrición para los alumnos de ESO. Desarrollo de los recursos didácticos que sirvan para adquirir dichos conocimientos. Universitat Politècnica de Catalunya. Institut de Ciències de l'Educació, 2014 (Màster universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes).
- García, A. S. R. (2020). Manual para la educación nutricional en la secundaria básica. Editorial Universitaria (Cuba).
- Gardner, H. (2015). Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica. Grupo Planeta Spain.

- Gutiérrez Fernández, M., Romero Cuadrado, M. S., & Solórzano García, M. (2011). El aprendizaje experiencial como metodología docente: Aplicación del método Macbeth. *Argos*, 28(54), 127-158.
- Gutiérrez, J. B. (2012). *Calidad de vida, Alimentos y Salud Humana: Fundamentos científicos*. Ediciones Díaz de Santos.
- Hattie, J. (2017). *Aprendizaje visible para profesores*. Colección: Didáctica y Desarrollo. Ediciones Paraninfo, S.A.
- Huerta, G. C., & Izquierdo, P. F. (2007). *Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. EDAF.
- INEC. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT*.
- Jensen, K. B. (2015). *La comunicación y los medios: Metodologías de investigación cualitativa y cuantitativa*. Fondo de Cultura Económica.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. DEBATE.
- Kast, B. (2018). *La brújula de la alimentación: Los 12 principios de una nutrición saludable*. GRIJALBO.
- Lauren, E. (2015). Online and In-Person Nutrition Education Improves Breakfast Knowledge, Attitudes, and Behaviors: A Randomized Trial of Participants in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 490-500.
- Leontiev, A., & Luria, A. R. (2004). *Psicología y pedagogía*. Ediciones AKAL.

- Lorente, L. M. (2023). Investigación y diseño del currículo por competencias: El enfoque STEM: Aprendizaje por competencias. Ediciones Octaedro.
- Lugo, P. de P. (2015). Alimentación, Higiene y Salud: Manual para maestros. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR Editorial).
- 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), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364>
- Martínez, I. (2019). Vitalidad y capacidad de concentración a través de la alimentación sana. linkedin.com.
- Martínez, R. M. y. (2017). Salud y enfermedad del niño y del adolescente. Editorial El Manual Moderno.
- Marzano, R. J. (2007). The Art and Science of Teaching: A Comprehensive Framework for Effective Instruction. ASCD.
- Mayer, R. E. (2008). Learning and Instruction. Pearson Merrill Prentice Hall.
- Mira, J. D. (2012). Fundamentos de la memoria y el aprendizaje: Investigaciones científicas. Vision Libros.
- Montaño Matamba, S. N., & Quintero Montaño, D. X. (2018). Los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34916>

- Moreira, M. A., Sahelices, M. C. C., & Ileana, M. G. (2008). La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva. Editorial Octaedro, S.L.
- Morgado, E. M. M. (2010). Gestión del conocimiento en sistemas «e-learning», basado en objetos de aprendizaje, cualitativa y pedagógicamente definidos. Universidad de Salamanca.
- Nations, F. and A. O. of the U. (2006). Guía de Nutrición de la Familia. Food & Agriculture Org.
- Oviedo, P. (2015). Estrategias para la enseñanza y el aprendizaje en la educación superior: Resolución de problemas e investigación-acción. Universidad de la Salle.
- Padial, L. R. (2019). Recomendaciones para una dieta cardiosaludable: Comer bien para mantenerte sano. Grupo Aula Médica.
- Pallarés, D. (2015). Hacia una conceptualización dialógica de la neuroeducación. Ministerio de Educación.
- Pérez, R. C. (2016). La construcción de escalas de medición para la investigación lingüística y sus aplicaciones didácticas: Una propuesta con respecto a la modalidad lingüística andaluza. ACCI (Asociación Cultural y Científica Iberoamericana).
- Perkins, D. (2017). Educar para un mundo cambiante: ¿Qué necesitan aprender realmente los alumnos para el futuro? Ediciones SM España.
- Polanco Monteros, E. P. (2023). Estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio.



- [masterThesis, Quito: Universidad Tecnològica Indoamèrica].  
<https://repositorio.uti.edu.ec//handle/123456789/5641>
- Ramos, F. H. (2009). Comer si da la felicidad: Alimentacion para combatir el estres, la depresiony otros trastornos. Integral.
- Reiter, A. (2015, octubre 20). The Learning Connection: How Nutrition and Physical Activity Help Students Become Better Learners. OCM BOCES Instructional Support. <https://ocmbocesis.wordpress.com/2015/10/20/the-learning-connection-how-nutrition-and-physical-activity-help-students-become-better-learners/>
- Reyes Soledispa, E. R. (2019). Hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo del aprendizaje en estudiantes de la escuela Elías Cedeño Jerves Cascol— 2018. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38897>
- ROBEY, D. (2009). EL PODER DE LOS HABITOS POSITIVOS: Un programa completo para transformar en 21 días su vida, mejorar su salud, trabajo, amistades, familia y amor. Editorial AMAT.
- Salud (Ginebra), O. M. de la. (1965). Las actividades de la OMS en nutrición: 1948-1964. Organización Mundial de la Salud.
- Serra, M. V., & Vergés, M. (2017). Grasas buenas: Cuida tu salud con la nutrición evolutiva. Editorial AMAT.
- Serrano, G. P. (2000). Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural: Aplicaciones prácticas. Narcea Ediciones.
- Silva, A. O. (2009). La cocina de la felicidad: Los alimentos y nuestras emociones. Urano.

- Smith, I. K. (2013). *Shred: Una Dieta Revolucionaria / Shred: the Revolutionary Diet*. Penguin Random House Grupo Editorial (USA) LLC.
- Soares, M. M. (2023). *Hackeando la mente con Neuronutrición: Función de maximización Cerebro con nutrición*. Amazon Digital Services LLC - Kdp.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2016). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- Susan, A. A., Michele, D., Michael, W. B., Marsha, C. L., & Marie, K. N. (2017). *Cómo funciona el aprendizaje: Siete principios basados en la investigación para una enseñanza inteligente*. Universidad del Norte.
- UNESCO. (2023). *Salud y nutrición escolares* | UNESCO.  
<https://www.unesco.org/es/health-education/nutrition>
- Williams, C., & Buttriss, J. (2006). *Improving the Fat Content of Foods*. Woodhead Publishing.
- Yaguana Zurita, P. C. (2018). *GUÍA VIRTUAL PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE NUTRICIÓN SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PREUNIVERSITARIO QUALITY UP* [masterThesis, Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica].  
<https://repositorio.uti.edu.ec//handle/123456789/903>
- Yin, R. K. (2015). *Qualitative Research from Start to Finish*. Guilford Publications.

## ANEXOS



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE NOVENO AÑO DE LA**  
**UNIDAD EDUCATIVA FISCAL VENCEDORES**

El presente cuestionario tiene como finalidad el recabar información acerca de cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo de los estudiantes de noveno año de Educación General Básica.

Agradecemos de antemano su colaboración.

<b>CUESTIONARIO DIRIGIDO A DOCENTES</b>						
<b>OBJETIVO:</b> Describir cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito período 2023-2024.						
<b>INSTRUCCIONES:</b>						
Lea detenidamente el siguiente cuestionario.						
Marque con una "X" de acuerdo con lo solicitado dentro del recuadro correspondiente a los ítems generales.						
En el recuadro de las opciones de respuesta marque de acuerdo a su criterio, donde: 5 es siempre, 4 es casi siempre, 3 es moderadamente, 2 es a veces y 1 es nunca.						
No	ITEMS ESPECIFICOS	OPCIONES DE RESPUESTA				
		5	4	3	2	1
1	En su opinión, ¿considera que los					

	hábitos alimenticios de los estudiantes juegan un papel importante en su aprendizaje significativo?					
<b>2</b>	¿Cree que los estudiantes que siguen una dieta equilibrada tienen un mejor desempeño en las evaluaciones?					
<b>3</b>	¿Con qué frecuencia implementa estrategias o actividades en su aula o escuela para promover una alimentación más saludable entre sus estudiantes?					
<b>4</b>	¿Ha notado que los estudiantes que consumen alimentos saludables muestran una mayor participación en las clases?					
<b>5</b>	¿Incorpora la educación nutricional en su enseñanza regular, estrategias de aprendizaje y					

	planificación curricular?					
<b>6</b>	¿Considera importante la colaboración de los padres y representantes en la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes?					
<b>7</b>	¿Ha notado diferencias en el nivel de energía y atención entre los estudiantes que consumen alimentos saludables y aquellos que no lo hacen?					
<b>8</b>	¿Incluye la temática relacionada con la importancia de alimentarse en horarios adecuados para promover un aprendizaje significativo sobre nutrición entre sus estudiantes?					
<b>9</b>	¿Considera que aún existen barreras al promover hábitos alimenticios saludables en su entorno escolar?					

<b>10</b>	¿Considera que existe una relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su capacidad para concentrarse y lograr un aprendizaje significativo?					
-----------	--	--	--	--	--	--



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE NOVENO AÑO DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA FISCAL VENCEDORES**

El presente cuestionario tiene como finalidad el recabar información acerca de cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo de los estudiantes de noveno año de Educación General Básica.

Agradecemos de antemano su colaboración.

<b>CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES</b>						
<b>OBJETIVO:</b> Describir cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito período 2023-2024.						
<b>INSTRUCCIONES:</b>						
Lea detenidamente el siguiente cuestionario.						
Marque con una "X" de acuerdo con lo solicitado dentro del recuadro correspondiente a los ítems generales.						
En el recuadro de las opciones de respuesta marque de acuerdo a su criterio, donde: 5 es siempre, 4 es casi siempre, 3 es moderadamente, 2 es a veces y 1 es nunca.						
No	ITEMS ESPECIFICOS	OPCIONES DE RESPUESTA				
		5	4	3	2	1
1	¿Crees que lo que comes puede afectar la forma en que aprendes en el colegio?					

<b>2</b>	¿Crees que los consejos sobre comida saludable que te dan en la escuela te ayudan a tomar mejores decisiones a la hora de alimentarte?					
<b>3</b>	¿Recibes consejos en tu colegio sobre comida saludable y mejores hábitos alimenticios?					
<b>4</b>	¿Piensas que comer alimentos saludables te ayuda a lograr una mayor atención y concentración en clase?					
<b>5</b>	¿Te gusta aprender sobre cómo elegir alimentos que sean buenos para tu cuerpo?					
<b>6</b>	¿Hablas con tus padres o familiares sobre la comida que comes en el colegio?					
<b>7</b>	¿Alguna vez te has sentido cansado o sin energía en el colegio debido a lo que comiste?					
<b>8</b>	¿Crees que consumes tus alimentos en un horario adecuado y de acuerdo a tus necesidades nutricionales?					
<b>9</b>	¿Alguna vez has participado en actividades en el colegio que te enseñan sobre la comida y la nutrición?					
<b>10</b>	¿Consideras que lo que comes influye en tus capacidades para lograr un mayor aprendizaje significativo?					





**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**ENCUESTA DIRIGIDA A REPRESENTANTES DE NOVENO AÑO DE  
LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL VENCEDORES**

El presente cuestionario tiene como finalidad el recabar información acerca de cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo de los estudiantes de noveno año de Educación General Básica.

Agradecemos de antemano su colaboración.

<b>CUESTIONARIO DIRIGIDO A PADRES O REPRESENTANTES</b>						
<b>OBJETIVO:</b> Describir cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores de la Concepción del Distrito Metropolitano de Quito período 2023-2024.						
<b>INSTRUCCIONES:</b>						
Lea detenidamente el siguiente cuestionario.						
Marque con una "X" de acuerdo con lo solicitado dentro del recuadro correspondiente a los ítems generales.						
En el recuadro de las opciones de respuesta marque de acuerdo a su criterio, donde: 5 es siempre, 4 es casi siempre, 3 es moderadamente, 2 es a veces y 1 es nunca.						
<b>No</b>	<b>ITEMS ESPECIFICOS</b>	<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	¿Considera que la forma en que se alimentan sus hijos puede influir en su desempeño en el colegio?					

<b>2</b>	¿Considera usted que una alimentación saludable puede ayudar a sus hijos a concentrarse mejor en clase?					
<b>3</b>	¿Considera importante que sus hijos aprendan sobre cómo elegir alimentos buenos para su salud?					
<b>4</b>	¿Ha notado que cuando sus hijos comen ciertos alimentos, se sienten más alerta en clase?					
<b>5</b>	¿Piensa que los consejos sobre comida saludable que sus hijos reciben en el colegio les ayudan a tomar mejores decisiones sobre su alimentación?					
<b>6</b>	Como padre. ¿Considera importante aprender más sobre la comida saludable y la nutrición para apoyar a sus hijos?					
<b>7</b>	¿Ha notado que sus hijos se sienten cansados o con poca energía en el colegio debido a su inadecuada alimentación?					
<b>8</b>	¿Anima a sus hijos a alimentarse en horarios adecuados y consumiendo alimentos de alto valor nutricional?					
<b>9</b>	¿Sus hijos han participado en actividades académicas que les enseñen sobre la comida saludable y la nutrición?					
<b>10</b>	¿Considera que un cambio en la alimentación de sus hijos después de aprender sobre la comida saludable mejoraría su aprendizaje en el colegio?					



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

**VALIDACIÓN DE ENCUESTA PARA DOCENTES**

Nombre del validador /a: M. Sc. Francisco Dillon

Fecha: 30/10/2023

**Objetivo:** Describir cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores.

**Instrucciones:** Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene

Ítem	Criterios a evaluar												
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	X		X		X		X		X				X
2	X		X		X		X		X				X
3	X		X		X		X		X				X
4	X		X		X		X		X				X
5	X		X		X		X		X				X
6	X		X		X		X		X				X
7	X		X		X		X		X				X
8	X		X		X		X		X				X
9	X		X		X		X		X				X
10	x		x		x		x		x				x
Criterios generales										SI	NO	Observaciones	
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										X			
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente										X			
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										X			
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X			
5. El número de ítems es suficiente para la investigación										X			
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)													
Aplicable			x	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones						
Validado por	M. Sc. Francisco Dillon			Nº Cédula	1720080983			Fecha	30/10/23				
Firma				Teléfono	0996315603			Mail	<a href="mailto:dillonfrancisco@gmail.com">dillonfrancisco@gmail.com</a>				

la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

**VALIDACIÓN DE ENCUESTA PARA ESTUDIANTES**

Nombre del validador /a: M. Sc. Francisco Dillon

Fecha: 30/10/2023

**Objetivo:** Describir cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores.

**Instrucciones:** Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar											
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	X		X		X		X		X			X
2	X		X		X		X		X			X
3	X		X		X		X		X			X
4	X		X		X		X		X			X
5	X		X		X		X		X			X
6	X		X		X		X		X			X
7	X		X		X		X		X			X
8	X		X		X		X		X			X
9	X		X		X		X		X			X
10	x		x		x		x		x			x
Criterios generales										SI	NO	Observaciones
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										X		
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente										X		
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										X		
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X		
5. El número de ítems es suficiente para la investigación										X		
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)												
Aplicable			x	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones					
Validado por	M. Sc. Francisco Dillon				N° Cédula	1720080983			Fecha	30/10/23		
Firma					Teléfono	0996315603			Mail	<a href="mailto:dillonfrancisco@gmail.com">dillonfrancisco@gmail.com</a>		



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

**VALIDACIÓN DE ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA**

Nombre del validador /a: MSc. Francisco Dillon

Fecha: 30/10/2023

**Objetivo:** Describir cómo influyen los hábitos alimenticios saludables en el aprendizaje significativo, en los estudiantes del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Vencedores.

**Instrucciones:** Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene

Ítem	Criterios a evaluar											
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	X		X		X		X		X			X
2	X		X		X		X		X			X
3	X		X		X		X		X			X
4	X		X		X		X		X			X
5	X		X		X		X		X			X
6	X		X		X		X		X			X
7	X		X		X		X		X			X
8	X		X		X		X		X			X
9	X		X		X		X		X			X
10	x		x		x		x		x			x
Criterios generales										SI	NO	Observaciones
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										X		
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente										X		
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										X		
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X		
5. El número de ítems es suficiente para la investigación										X		
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)												
Aplicable			x	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones					
Validado por	M. Sc. Francisco Dillon				N° Cédula	1720080983			Fecha	30/10/23		
Firma					Teléfono	0996315603			Mail	<a href="mailto:dillonfrancisco@gmail.com">dillonfrancisco@gmail.com</a>		

la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA  
DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PEDAGOGÍA  
FICHA DE VALORACIÓN DE UN ESPECIALISTA

**Título de la Propuesta:** Guía didáctica nutricional de hábitos alimenticios saludables que promueven el aprendizaje significativo en los estudiantes de noveno año de Educación General Básica, nivel superior.

**Objetivo:** Diseñar una guía didáctica nutricional referente a los hábitos alimenticios saludables que promueven el aprendizaje significativo, mediante actividades prácticas, para los estudiantes de noveno año de Educación General Básica, nivel superior.

1. Datos Personales del Especialista (esta información será solo de uso académico, los datos privados no serán públicos)

Nombres y apellidos:	M. Sc. Francisco Dillon
Título (s) Profesional:	Magister en Educación y Proyectos de Desarrollo con Enfoque de Género
Ocupación o Cargo:	Consultor Educativo y docente de posgrado
Años de experiencia:	15 años
Cédula de identidad:	1720080983
Teléfono:	0996315603
Correo electrónico:	<a href="mailto:dillonfrancisco@gmail.com">dillonfrancisco@gmail.com</a>

## 2. Autovaloración del especialista

Fuentes de argumentación de los conocimientos sobre el tema	Alto	Medio	Bajo
Conocimientos teóricos sobre la propuesta.	X		
Experiencias en el trabajo profesional relacionadas a la propuesta.	X		
Referencias de propuestas similares en otros contextos.	X		
Conocimiento técnico y/o científico acerca de la propuesta.	X		
TOTAL	4		
Observaciones: La propuesta en estos ámbitos es pertinente, las referencias al ser un tema social educativo ya existen en otros contextos.			

## 3. Valoración de la propuesta

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Estructura de guía de herramientas tecnológicas.	X				
Facilidad de uso de la guía de herramientas tecnológicas.	X				
Pertinencia del contenido en la aplicación de la guía de herramientas tecnológicas	X				
Coherencia entre el objetivo planteado y la propuesta de solución.	X				
Aplicación fácil, llamativo e interesante.	X				
TOTAL	5				
Observaciones: Es totalmente pertinente.					

MA: Muy aceptable; BA: Bastante aceptable; A: Aceptable; PA: Poco Aceptable; I: Inaceptable

## 4. Recomendaciones



FRANCISCO XAVIER  
DILLON PEREZ

Firma de responsabilidad  
MSc. Francisco Dillon

Quito D.M, 01 de noviembre del 2023.

Señora. MSc. Rocio Toapaxi

**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL "VENCEDORES"**

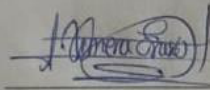
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quien suscribe la presente, como es de su conocimiento me encuentro estudiando en la Universidad Indoamérica, y como parte del proceso de titulación debo realizar unas encuestas a los estudiantes de noveno año de Educación General Básica y a los representantes legales, por lo que le solicito de manera especial proceda a autorizarme a realizar esta actividad en la institución.

Por la atención que se digne dar a la presente, le anticipo mi agradecimiento.

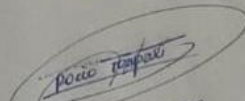
Atentamente,



Lic. Ximena Erazo

DOCENTE

**AUTORIZADO**



20-11-2023



**U.E.F. "VENCEDORES"  
RECIBIDO**

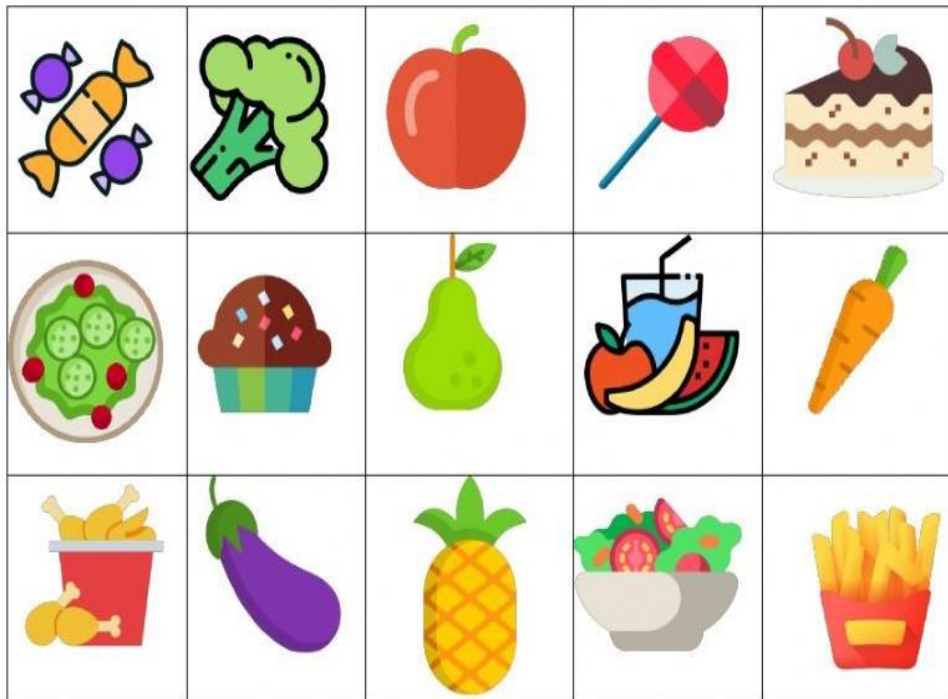
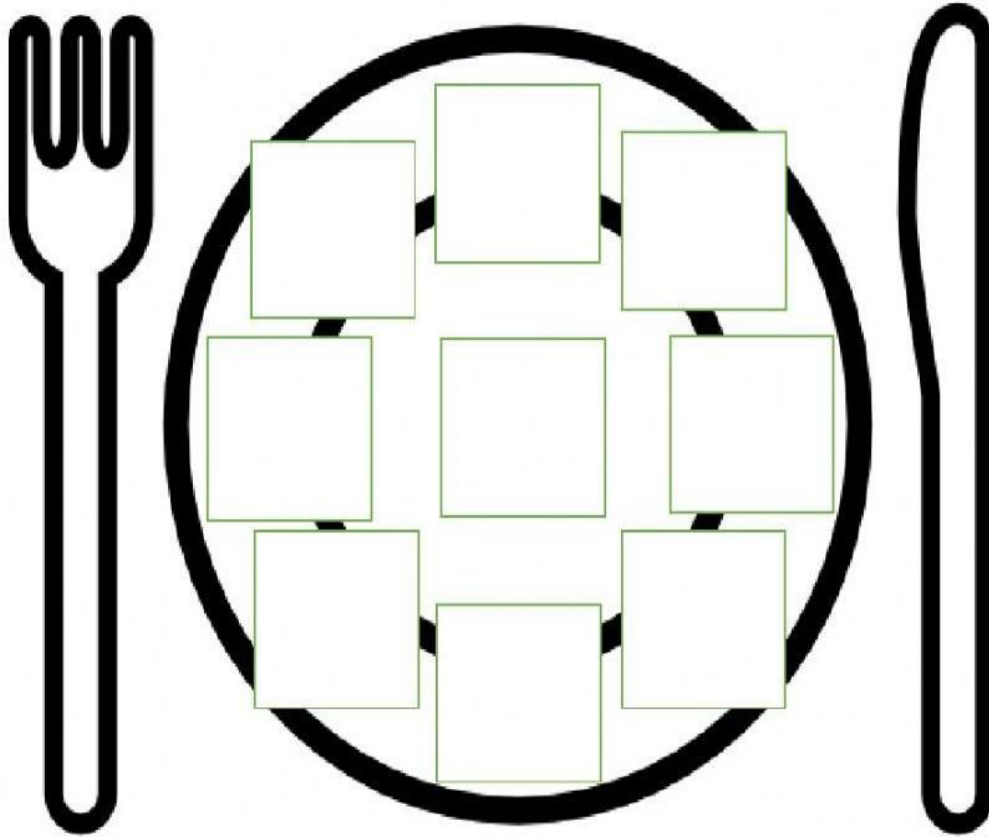
01 NOV 2023

**SECRETARIA**



PROPUESTA – ANEXO 1

Coloca en el plato los alimentos que son saludables



# EL CRUCIGRAMA DE LOS NUTRIENTES

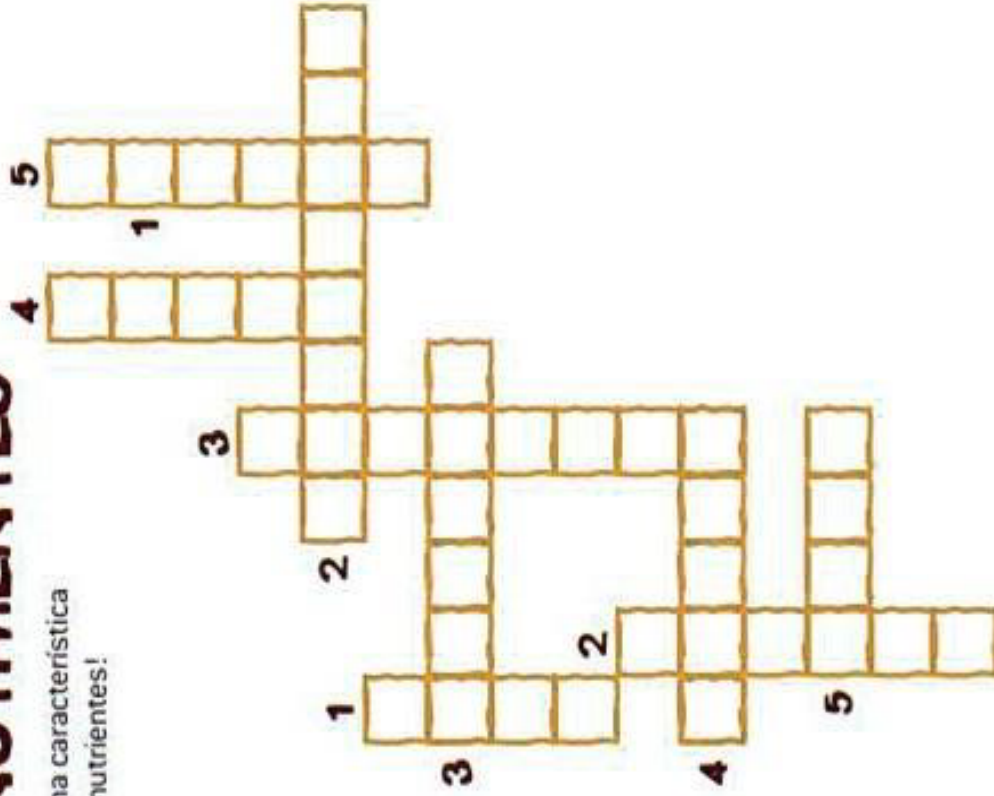
Cada uno de estos 10 puntos esconde un nutriente, un alimento o una característica concreta. ¡El primero que lo resuelva será un auténtico genio de los nutrientes!

## Horizontal:

1. La vitamina de los limones y las naranjas
2. Están en el pan y son de carbono
3. De ellas extraemos energía
4. Regula la función del intestino y está presente, por ejemplo, en los macarrones
5. Color de la carne de ternera, de la que obtenemos muchas proteínas

## Vertical:

1. Más de la mitad del cuerpo está formado por ella
2. Mineral típico de las lentejas
3. Micronutriente
4. ¿Qué es blanco, procede de la leche y contiene mucho calcio?
5. Grasa vegetal muy usada para aliñar y cocinar



## PROPUESTA – ANEXO 3

### DIETA SALUDABLE



- Une cada grupo con su función en nuestro organismo

**GRASAS**

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento y la actividad física y mental.

**CARBOHIDRATOS**

Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

**PROTEÍNAS**

Aportan gran cantidad vitaminas y minerales.

**FRUTAS Y VERDURAS**

Ricos en calcio.  
Mantienen nuestros huesos y dientes fuertes.

**FIBRA**

Nos proporcionan energía y protegen nuestros órganos, aunque deben consumirse con moderación.

**LÁCTEOS**

Materia prima de las células y tejidos.

- Marca V (verdadero) o F (falso) en la siguientes afirmaciones de la comida chatarra.



- Tiene una gran cantidad de calorías que provocan un exceso de peso y obesidad.

- Proporciona nutrientes necesarios para el organismo.

- Tiene poca sal, siendo buena para nuestro corazón.

- Genera adicción.

- Contiene mucha azúcarlo que puede dañar el hígado.

## PROPUESTA – ANEXO 4

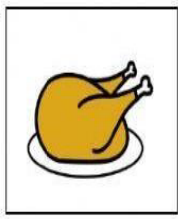
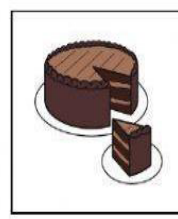
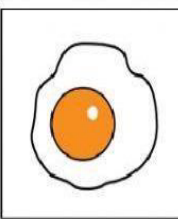
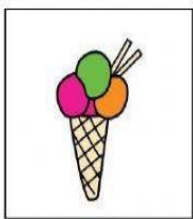
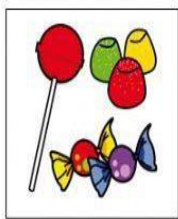
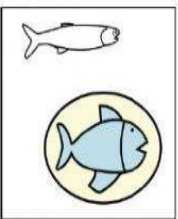
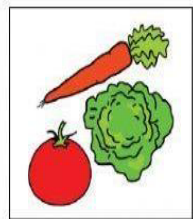
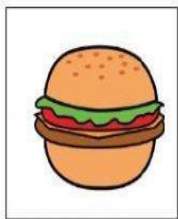
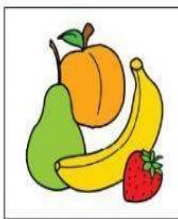
### PROPUESTA DE LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BAR ESCOLAR

Nro	Criterio
1	Estar ubicados en un lugar libre de contaminación
2	Ser de material resistente; tener pisos, paredes, techos y ventanas lisos, fáciles de limpiar y desinfectar
3	Contar con agua segura o servicios básicos de agua y desagüe.
4	De ser necesario, contar con electricidad que garantice condiciones adecuadas para la preparación y conservación de alimentos y bebidas
5	Las frutas y verduras que se utilicen deben ser lavadas y desinfectadas.
6	Utilizar equipos y utensilios de material de fácil limpieza y desinfección.
7	Estar capacitados sobre buenas prácticas de higiene, limpieza y desinfección.
8	Usar ropa protectora de color claro que les cubra el cuerpo y llevar el cabello completamente cubierto.
9	Mantener buen estado de salud para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.
10	Todos los alimentos que se ofrezcan deben ser preparados en los espacios asignados dentro de la institución educativa
11	El área de la cocina debe tener una zona previa para el recorte, despiece descamado, lavado de vísceras, lavado y desinfección de frutas y verduras, y descongelación.
12	Contar con un almacén con tarimas, anaqueles o parihuelas para los alimentos, siempre limpios y en buenas condiciones
13	Contar con un punto para el lavado de manos, con los insumos necesarios y mensajes visibles para el correcto aseo
14	Contar con un sistema de evacuación de agua residual que evite que las grasas y aceites de las cocinas lleguen a los desagües.
15	Contar con servicios higiénicos y vestuarios operativos en buen estado de conservación e higiene, con iluminación y ventilación adecuada.

## PROPUESTA – ANEXO 5

CLASIFIQUE LOS ALIMENTOS EN SALUDABLES Y NO SALUDABLES

SALUDABLES	NO SALUDABLES



**PROPUESTA – ANEXO 6**  
**SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS**

Pinte cada uno de los semáforos:

**Rojo si solo se debe comer de vez en cuando**

**Amarillo si se debe comer a menudo, pero no diariamente**

**Verde si se debe comer todos los días**



**PROPUESTA – ANEXO 7**  
**EL ÁRBOL DE LOS LOGROS**

Utilice el dibujo del árbol que se presenta a continuación para escribir en las raíces los hábitos saludables que van a practicar de hoy en adelante. En cambio, en las ramas, deberán escribir cuales son los logros que han alcanzado o que quieren alcanzar en relación con una cultura alimenticia adecuada.

