



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL.

TEMA:

**ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL FORTALECIMIENTO DE
HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 1 A 3
AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL ALEGRÍA
INFANTIL DE TAGMA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE
GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026.**

AUTORES:

MAYERLY MABEL IBARRA SOLANO

MARJORIE JACQUELINE PUSAY PUCHA

TUTOR:

LIC. JANINE TACO

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR-PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO/A EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN INICIAL.**

2026



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL.

TEMA:

**ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL FORTALECIMIENTO DE
HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 1 A 3
AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL ALEGRÍA
INFANTIL DE TAGMA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE
GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026.**

AUTORES:

MAYERLY MABEL IBARRA SOLANO

MARJORIE JACQUELINE PUSAY PUCHA

TUTOR:

LIC. JANINE TACO

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR-PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO/A EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN INICIAL.**

2026

I. DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios y a la Virgen del Cisne, por ser mi guía, mi fortaleza y mi refugio en cada etapa de mi vida. Gracias por bendecirme, por darme sabiduría, salud y la oportunidad de alcanzar esta importante meta. En los momentos de dificultad me brindaste la fuerza necesaria para continuar y nunca perder la esperanza.

A mis queridos padres Gilbert Ibarra y Rosa Solano, quienes nunca me dejaron sola y estuvieron a mi lado en cada paso de este camino. Gracias por su amor incondicional, sus sacrificios, sus consejos y por creer siempre en mí. Todo lo que he logrado hasta hoy ha sido posible gracias a su apoyo constante y a los valores que me han inculcado.

Dedico con todo mi corazón este logro a mis hermanas, Karla Ibarra, Milena Ibarra, Isabel Ibarra y Tanya Guzmán, quienes han sido parte fundamental de mi vida, cada una me ha enseñado valiosas lecciones de amor, fortaleza y el verdadero significado de la resiliencia, ellas han sido mi mejor lección de perseverancia y esperanza.

A mi ángel del cielo, mi abuelito Luis Solano. Aunque ha sido difícil vivir sin su presencia, su enseñanza, su amor y los recuerdos que compartimos permanecerán en mi corazón. Hoy no solo eres un recuerdo, eres la inspiración y la fuerza que me impulsa a salir adelante.

Mayerly Mabel Ibarra Solano

Este trabajo lo dedico a Dios por la guía, la fuerza y la fortaleza que me ha dado para seguir cumpliendo mis objetivos cada día, en pasos pequeños pero seguros. Por la salud y las ganas de salir adelante a pesar de las adversidades de la vida.

A mis padres, Vinicio Pusay y Mirian Pucha, quienes han sido el pilar fundamental en todo mi proceso de estudio, el amor incondicional por no haberme dejado sola en ningún momento de mi vida, y la confianza que me han brindado a pesar de que en algún momento dudaba de mí misma. Por su apoyo económico y moral que me ha permitido llegar hasta esta meta.

A mi amada hija Evelyn Salomé Santillan Pusay, mi fortaleza más grande y mi mayor orgullo, a pesar de que no entienda el peso de este trabajo, cada hoja lleva grabado el deseo de darle un futuro mejor, mi inspiración, la razón por la que jamás me rendí.

A mis hermanos/as Mariela, Erika, Jair y Romel Pusay por ser el refugio y la motivación constante que me han brindado para no rendirme y lograr mis objetivos.

A mi pareja, Dario Santillan, que siempre estuvo a mi lado, por elogiar cada pequeño avance, la paciencia, la esperanza por creer en mí en días difíciles, el amor y la compañía me han permitido llegar a esta etapa importante en mi vida.

Marjorie Jacqueline Pusay Pucha

II. AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Virgen del Cisne por haberme guiado en cada paso que di, agradezco eternamente a la Universidad Estatal de Bolívar por abrirme sus puertas, por haberme dado la oportunidad de crecer académicamente y por formarme para llegar a ser una profesional, a mis docentes gracias por sus enseñanzas, paciencia, dedicación y vocación durante toda mi etapa universitaria.

Agradezco incondicionalmente a mi familia porque nunca me dejaron sola en toda esta etapa, siempre estuvieron apoyándome y brindaron toda su confianza en mi para que yo pueda lograr mis metas y objetivos ya que sin ellos no lo habría logrado, gracias a su amor, su paciencia y esfuerzo, me han dado el impulso para que yo pueda salir adelante. A mis amigos quienes nunca me han dejado sola, siempre me estuvieron apoyando con sus palabras y fueron importantes durante este camino, me hicieron sentir como en mi hogar

Y para terminar quiero agradecer a Benito Antonio Martínez Ocasio por compartir una frase que me inspiro durante este proceso “Se los dije ya hay que empezar a preocuparnos menos y a disfrutar más, porque la vida va demasiado rápido como este año que me lo llevo en el corazón por siempre” estas palabras me motivaron a seguir adelante en los momentos más difíciles, sin duda alguna este año quedara guardado para siempre en mi corazón como una experiencia de aprendizaje, esfuerzo y crecimiento personal.

Mayerly Mabel Ibarra Solano

Agradezco a Dios por la sabiduría, a mi familia Pusay Pucha por su apoyo incondicional, a la UEB por haberme permitido acceder, permanecer y culminar mis estudios, a los docentes que han ido formando mi conocimiento en cada etapa educativa para cumplir con esta meta.

Agradezco a mis compañeros/as de la universidad porque siempre hemos caminado juntos y jamás nos hemos rendido, por la compañía y el apoyo mutuo.

A mis abuelitas, que aún las tengo a mi lado, agradezco su comprensión, paciencia y acogida, las raíces de mi historia de vida, mi mayor ejemplo de fortaleza; a mis tíos/as, primos/as que, cuando regreso a mi pueblito, me reciben con saludos y gratitud, dándome ánimos para seguir adelante.

Finalmente, a mi hija y a mi pareja, por ser mi mayor motivación en la vida, la fuerza que me han brindado para juntos caminar por un futuro mejor.

Marjorie Jacqueline Pusay Pucha

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

LICENCIADA JANINE TACO MCS DOCENTE

TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA

Que, el presente **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** titulado **“ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “ALEGRÍA INFANTIL DE TAGMA SAN JOSÉ” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026**, de autoría de; **MAYERLY MABEL IBARRA SOLANO Y MARJORIE JACQUELINE PUSAY PUCHA**. Estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas; en tal virtud autorizo con mi firma para que pueda ser presentado y sustentado, observando las normas legales para el efecto existente y se dé el trámite legal correspondiente.

Guaranda, 18 de junio de 2026



Lic. Janine Maribel Taco Vega

Docente-tutor

IV. DERECHOS DE AUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Nosotras Ibarra Solano Mayerly Mabel y Pusay Pucha Marjorie Jacqueline portadores de la Cédula de Identidad No 0202234597 y 0202421665 en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación:

ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL ALEGRÍA INFANTIL DE TAGMA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026, modalidad Proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.



Ibarra Solano Mayerly Mabel
Nombre del Autor 1



Pusay Pucha Marjorie Pusay
Nombre del Autor 2

V. ÍNDICE

Contenido

I. DEDICATORIA -----	1
II. AGRADECIMIENTO-----	3
III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR-----	5
IV. DERECHOS DE AUTOR -----	6
V. ÍNDICE-----	7
VI. RESUMEN -----	11
VII. ABSTRACT -----	12
VIII. INTRODUCCIÓN-----	13
1. TEMA-----	14
2. ANTECEDENTES-----	15
3. PROBLEMA-----	17
3.1 Descripción del problema -----	17
3.2 Formulación del problema -----	19
4. JUSTIFICACIÓN -----	20
5. OBJETIVOS -----	22
5.1 Objetivo general -----	22
5.2 Objetivos específicos -----	22
6. MARCO TEÓRICO -----	23
6.1 Teoría científica -----	23
6.1.1 La lúdica-----	23
6.1.2 La lúdica en la Educación Inicial -----	24
6.1.3 Rol del docente mediante las actividades lúdicas-----	25

6.1.4	Las características más destacadas de la lúdica son: -----	25
6.1.5	Ventajas y desventajas-----	27
6.1.6	Hábito- -----	28
6.1.7	Hábitos alimenticios -----	28
6.1.8	Requerimientos nutricionales en la etapa preescolar -----	29
6.1.9	Características evolutivas de los niños de 1 a 3 años -----	30
6.1.10	La neofobia alimentaria: el rechazo a nuevos alimentos como fase típica del desarrollo a los 3 años.-----	32
6.1.11	Lo que podemos tomar en cuenta para abordar la neofobia alimentaria 33	
6.1.12	El entorno familiar como modelo primario en hábitos alimentarios- 34	
6.1.13	El centro de educación inicial como entorno alimentario -----	35
6.1.14	Influencia de la publicidad y el entorno obesogénico-----	36
6.1.15	Estrategias pedagógicas para la enseñanza de la nutrición-----	36
6.1.16	Malnutrición por exceso y defecto -----	37
6.1.17	Alimentos permitidos -----	38
6.1.18	Alimentos no permitidos-----	39
6.1.19	Tabla de porciones de alimentos para niños de 1 a 3 años -----	40
6.1.20	La lúdica aplicada a la formación de hábitos alimenticios -----	42
6.2	Teoría legal-----	43
6.3	Teoría referencial-----	46
7.	MARCO METODOLÓGICO -----	48
7.1	Enfoque de la investigación-----	48
7.2	Diseño o tipo de estudio. -----	48
7.3	Métodos-----	49

7.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.-----	50
7.5	Universo y muestra-----	51
7.6	Procesamiento de información-----	52
8.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS-----	54
8.1	Resultado de la ficha de observación -----	54
8.2	Análisis e interpretación de resultados de la entrevista -----	63
9.	CONCLUSIONES -----	66
10.	PROPUESTA-----	67
11.	Bibliografía-----	92
12.	Anexos -----	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Porciones de los alimentos para niños de 1 a 3 años	40
Tabla 2: Universo y muestra del CDI "Alegría Infantil Tagma San José"	52
Tabla 3: Prueba alimentos nuevos con agrado (emoción positiva y disfrute)	54
Tabla 4: Acepta frutas y verduras sin dificultad	54
Tabla 5: Muestra resistencia hacia las verduras	55
Tabla 6: Rechaza texturas sólidas o alimentos nuevos	55
Tabla 7: Prueba alimentos nuevos cuando se le ofrece (cooperación ante el estímulo externo).....	56
Tabla 8: Consume frutas sin rechazo	56
Tabla 9: Consume verduras sin rechazo	57
Tabla 10: Consume agua durante la jornada	58
Tabla 11: Prefiere agua antes que bebidas azucaradas	58
Tabla 12: Participa en actividades relacionadas con frutas y verduras.....	59
Tabla 13: Muestra interés por manipular alimentos saludables	59
Tabla 14: Muestra agrado al consumir alimentos saludables	60
Tabla 15: Muestra interés en las frutas y verduras.....	60
Tabla 16: Permanece sentado/a durante la hora de la comida	61
Tabla 17: Muestra autorregulación, come con agrado hasta estar satisfecho	61

VI. RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la incidencia de las actividades lúdicas en el fortalecimiento de los hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Alegría Infantil de Tagma San José, de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, utilizando como instrumento una ficha de observación aplicada a 16 niños y entrevistas realizadas a 4 docentes.

Los resultados evidenciaron que varios niños presentan dificultades en sus hábitos alimenticios, manifestando rechazo a ciertos alimentos saludables, especialmente a frutas y verduras, poca autonomía durante la alimentación y preferencia por bebidas azucaradas. Asimismo, las docentes señalaron que las actividades lúdicas favorecen la participación, motivación e interés de los niños, facilitando el aprendizaje de prácticas alimenticias saludables.

Con base en los hallazgos obtenidos, se diseñó la propuesta denominada Jugando y aprendiendo a comer sano, orientada a promover la aceptación de alimentos saludables mediante juegos y experiencias recreativas. Se concluye que las actividades lúdicas constituyen una estrategia pedagógica efectiva para fortalecer hábitos alimenticios saludables y contribuir al desarrollo integral en los niños desde los primeros años de vida.

Palabras claves: Actividades lúdicas, hábitos alimenticios saludables, primera infancia, educación inicial, alimentación saludable.

VII. ABSTRACT

This research aimed to analyze the impact of play-based activities on strengthening healthy eating habits in children aged 1 to 3 years at the Alegría Infantil Child Development Center in Tagma San José, Guaranda, Bolívar Province, during the year 2026. The research was conducted using a qualitative approach, employing an observation checklist applied to 16 children and interviews with 4 teachers.

The results showed that several children exhibit difficulties with their eating habits, expressing a rejection of certain healthy foods, especially fruits and vegetables, a lack of autonomy during mealtimes, and a preference for sugary drinks. Furthermore, the teachers indicated that play-based activities promote children's participation, motivation, and interest, facilitating the learning of healthy eating practices.

Based on these findings, a proposal entitled "Playing and Learning to Eat Healthy" was designed to promote the acceptance of healthy foods through games and recreational experiences. It is concluded that play-based activities constitute an effective pedagogical strategy for strengthening healthy eating habits and contributing to the holistic development of children from their earliest years.

Keywords

Play-based activities, healthy eating habits, early childhood, early education, healthy eating.

VIII. INTRODUCCIÓN

Durante la infancia, los niños atraviesan una etapa importante para adquirir conocimientos y desarrollar destrezas, hábitos y costumbres. En este sentido, su alimentación desempeña un papel fundamental, ya que una dieta equilibrada y adecuada favorece el desarrollo integral de los niños. Sin embargo, hoy en día se presentan algunas dificultades relacionadas con la creación de hábitos alimentarios sanos, como la aversión a ciertos alimentos.

Una de las estrategias que ayudan en el aprendizaje de los niños es el juego, visto como el recurso pedagógico más efectivo para aprender, ya que facilita la exploración, creatividad, descubrimiento y participación. Por lo tanto, las actividades lúdicas permiten que los niños formen parte de experiencias motivadoras, donde podrán conocer diferentes alimentos y así adquirir las prácticas alimenticias saludables.

La investigación está desarrollada mediante el enfoque cualitativo porque permitió recolectar información por medio de instrumentos aplicados, como la ficha de observación a los niños y la entrevista a las docentes, y de esta manera comprender la realidad del contexto educativo.

El estudio se origina por la necesidad de promover los hábitos alimenticios saludables a través de las actividades lúdicas en los niños del CDI “Alegría Infantil” de la comunidad Tagma San José, como una herramienta en la primera infancia para contribuir a su desarrollo integral.

1. TEMA

Actividades lúdicas en el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil “Alegria Infantil de Tagma San José” de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026.

2. ANTECEDENTES

A nivel internacional, según Calpa & Chalpartar (2022), en la investigación titulada “Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables”, el propósito principal de esta investigación fue fomentar hábitos y estilos de vida saludables mediante actividades recreativas en los estudiantes, centrándose específicamente en describir estas conductas y estilos de vida diarios. En términos metodológicos, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, apoyado por un enfoque crítico-social y un método basado en la investigación-acción, en relación con los participantes, la investigación estableció inicialmente una unidad de análisis compuesta por tres grupos, totalizando 106 estudiantes. Posteriormente, se seleccionó un grupo de trabajo compuesto por 37 alumnos del curso 8-3 de la Institución Educativa Municipal Mercedario, utilizando criterios de inclusión claramente definidos.

Los resultados de la fase diagnóstica indicaron que, si bien se encontraron comportamientos positivos en cuanto a la concienciación y la limpieza, los estudiantes aún enfrentan serios problemas negativos, tales como conductas diarias inapropiadas, deficiencias en la higiene personal y un considerable desconocimiento general sobre hábitos. Abordando el hecho de que las actividades lúdicas son esenciales para la formación de hábitos alimenticios saludables en la primera infancia, ya que fomentan un aprendizaje activo, participativo y significativo. Este tipo de aprendizaje no solo se centra en la adquisición de conocimientos, sino también en la formación de conductas que inciden en la calidad de vida de las personas.

A nivel nacional, en la Universidad Estatal de Sur de Manabí, Peña & Estrella (2023) realizaron la investigación titulada “Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Cristo del Consuelo”. El objetivo fue evaluar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de niños de 1 a 3 años. La investigación tuvo un enfoque cualitativo y utilizó entrevistas dirigidas a los representantes, entrevistas a la coordinadora del Centro de Desarrollo Infantil y registros antropométricos de 36 niños. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los niños presentaban un estado nutricional adecuado;

sin embargo, se identificaron algunos casos de sobrepeso y alteraciones en la talla para la edad, lo que evidencia la necesidad de fortalecer hábitos alimenticios desde la primera infancia. Este estudio constituye un referente para la presente investigación al abordar la misma población etaria y destacar la importancia de promover hábitos saludables en los Centros de Desarrollo Infantil. Esta investigación aporta que los hábitos alimenticios durante la primera infancia están relacionados con el estado nutricional de los niños. Además, resalta la necesidad de implementar estrategias pedagógicas educativas que ayuden a promover la alimentación desde los Centros de Desarrollo Infantil con ayuda de la familia, lo que respalda un diseño de actividades lúdicas como alternativas para fortalecer hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años.

En el ámbito local e institucional, se presenta un análisis crítico directamente relacionado con el CDI "Alegría Infantil Tagma San José". Mediante una observación directa en el centro, se ha observado que las actividades diarias relacionadas con la alimentación carecen de estrategias recreativas adecuadas y bien organizadas que incentiven a los pequeños de 1 a 3 años a optar por alternativas nutritivas. El momento de la comida a menudo se reduce a una secuencia de comportamientos y directrices, ignorando el juego, la exploración de texturas y los métodos interactivos que son vitales en esta fase de desarrollo. Esta notable falta de actividades lúdicas adecuadas provoca resistencia en los niños y complica la formación de hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.

Puesto que no se han realizado estudios diagnósticos locales ni existen guías pedagógicas aplicables a la estructura del CDI "Alegría Infantil" Tagma San José, este proyecto está completamente justificado para abordar esta brecha, sugiriendo recursos recreativos que modifiquen las rutinas diarias de los niños y que actúen como una base metodológica para las educadoras y los padres de la comunidad.

3. PROBLEMA

3.1 Descripción del problema

A nivel mundial, la formación de hábitos alimenticios en la infancia temprana se considera un elemento clave para el desarrollo biopsicosocial.

Según las tendencias globales en la salud de los niños, establecer hábitos alimentarios saludables durante los primeros tres años de vida ayuda a prevenir trastornos nutricionales y metabólicos en el futuro. No obstante, el paso hacia una dieta variada a menudo se ve acompañado de rechazos hacia nuevos sabores y texturas. En este contexto, la investigación actual de Castro (2023), del tema “Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar” y del autor Caballero (2024), en su investigación titulada, “Educación alimentaria nutricional a través del juego: una revisión sistemática” coinciden en que el juego se presenta como un recurso valioso, ya que permite aprender de manera activa y significativa mediante dinámicas, canciones, cuentos y actividades recreativas. Sin embargo, en algunas instituciones educativas, se percibe una limitada aplicación de métodos lúdicos dirigidos a la enseñanza sobre nutrición. Esto puede provocar la falta de conocimiento acerca de los beneficios de una buena alimentación, escaso interés en elegir opciones saludables y aumento de problemas relacionados con la obesidad y la desnutrición infantil. Por ello resulta crucial realizar actividades lúdicas que ayuden a fortalecer hábitos alimenticios saludables en los más pequeños, fomentando así su bienestar físico, emocional y social.

A nivel nacional, la creación de estrategias educativas centradas en la nutrición infantil requiere una colaboración directa entre las instituciones de atención y los hogares, como lo mencionan Méndez (2025), en su investigación sobre “Propuesta didáctica de hábitos alimenticios saludables para el desarrollo cognitivo”, así mismo Alban & Armijos (2024), con la investigación titulada “Ingesta alimentaria asociado al estado nutricional en niños de 1 a 3 años”, en la etapa temprana, específicamente en la edad de 1 a 3 años los niños atraviesan un rápido crecimiento en sus habilidades

motoras, cognitivas y del lenguaje, lo que mejora su relación con el entorno. Así, los lugares destinados a su estimulación diaria no solo deben garantizar la ingesta de calorías y micronutrientes necesarios, sino también ofrecer ambientes activos que promuevan una conexión saludable con la comida mediante la exploración sensorial, estableciendo las bases de conductas que perdurarán a lo largo de su vida.

Es importante resaltar que una alimentación adecuada para niños y niñas de 1 a 3 años puede facilitar un desarrollo físico, cognitivo y motor ideal, asegurando una ingesta suficiente de macronutrientes y micronutrientes vitales durante esta etapa crucial de crecimiento. Además, establecer un régimen alimentario equilibrado puede ayudar en la prevención de serios problemas nutricionales, como la desnutrición crónica, la anemia por falta de hierro o la obesidad infantil en los primeros años. Desde una perspectiva de comportamiento, la exposición gradual a distintas texturas y sabores naturales fomenta una relación saludable con la comida, evitando el rechazo y la monotonía en la dieta. Al poner en práctica estos hábitos de manera correcta desde una edad temprana, los individuos pueden mantener prácticas saludables que se mantendrán a lo largo de sus años escolares y prevenir enfermedades metabólicas en el futuro.

A nivel local, en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) "La Alegría Infantil", ubicado en Tagma, San José de la parroquia San Simón, en la ciudad de Guaranda, se ha identificado la necesidad de mejorar las estrategias para promover hábitos alimenticios saludables en los niños de 1 a 3 años que asisten a este centro, debido al rechazo de alimentos esenciales como frutas, verduras y legumbres. La ausencia de una propuesta recreativa formal que oriente el trabajo de las educadoras y conecte a las familias agrava las dificultades para aceptar los alimentos y obstaculiza el uso del juego como principal motor del aprendizaje en esta etapa. Si no se aborda esta situación a través de un enfoque pedagógico adecuado, continuará la dificultad para sentar fundamentos de conducta saludable en los niños del centro, restringiendo su exploración sensorial y obstaculizando la transición alimentaria adecuada que necesita la primera infancia en esta área.

3.2 Formulación del problema

¿De qué manera las actividades lúdicas promueven el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del CDI “Alegría Infantil de Tagma San José”, de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026?

4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es **importante** ya que se centra en una etapa principal del desarrollo humano, como es la primera infancia, específicamente en niños de 1 a 3 años. En este periodo, la alimentación es un pilar fundamental que ayuda y modela el desarrollo cognitivo, físico y emocional de los pequeños. Una dieta variada y equilibrada es importante para el desarrollo adecuado, lo cual tiene impacto directo en el desempeño y aprendizaje dentro de los Centros de Desarrollo Infantil.

La **novedad científica** consiste en conocer cómo se desarrollan las actividades lúdicas y los hábitos alimenticios en los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Alegría Infantil de Tagma San José. Para ello, se recogerá información mediante fichas de observación a los niños y las entrevistas a las docentes, lo que permitirá conocer la realidad de la institución. Con base en los resultados obtenidos, se diseñará una guía de actividades lúdicas adaptadas a las necesidades identificadas, como un apoyo para fortalecer los hábitos alimenticios.

La **factibilidad** de esta investigación es alta y apropiada ya que no requiere de grandes inversiones económicas, sino que se enfoca en el conocimiento y aplicación de actividades lúdicas para que los niños sigan una dieta balanceada tanto en la casa como en la escuelita de esta forma evitar el consumo de lo que llamamos “comida chatarra”

Es **pertinente** porque, al implementar estas actividades, se permitirá que los niños se motiven, conozcan, aprendan y exploren una experiencia divertida que sentará las bases para comenzar una vida saludable desde edades tempranas.

Por ello, es importante destacar las actividades lúdicas como una herramienta primordial para fortalecer los hábitos alimenticios en niños de 1 a 3 años. En esta etapa, el juego es una forma natural en la que el niño aprende; así, explora, experimenta y construye su realidad del entorno, lo que permitirá que los niños reconozcan y manipulen los diferentes tipos de alimentos de manera placentera y libre de presiones, sentando bases para su desarrollo positivo.

Los **beneficiarios directos** de esta investigación son los niños de 1 a 3 años, ya que se implementarán actividades lúdicas para fortalecer sus hábitos alimenticios saludables que inciden en su desarrollo.

Los **beneficiarios indirectos** son los estudiantes, docentes de Educación Inicial, ya que la información les servirá para investigaciones futuras, y los padres de familia, ya que a través de esta investigación podrán conocer la importancia de una buena alimentación para sus hijos en los primeros años de vida.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Definir las actividades lúdicas en el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del centro de desarrollo infantil “Alegría Infantil de Tagma San José” de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026.

5.2 Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente las variables las actividades lúdicas y hábitos alimenticios saludables.
- Indagar el nivel de adquisición de los hábitos alimenticios en los niños de 1 a 3 años.
- Diseñar una guía de actividades lúdicas basadas en la mejora de hábitos alimentarios saludables para los niños del centro de Educación Infantil Tagma San José de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026.

6. MARCO TEÓRICO

6.1 Teoría científica

6.1.1 La lúdica

La lúdica es una técnica pedagógica que favorece el aprendizaje de manera activa, dinámica y significativa. No se limita únicamente al juego, sino que constituye una forma de interacción que permite desarrollar habilidades cognitivas, sociales, emocionales y creativas en los niños. De acuerdo con la Universidad Nacional de Colombia, según Miranda & Blanca (2023), la lúdica refleja una postura ante la vida y el aprendizaje, en la que se involucra al estudiante de manera espontánea, motivada y placentera.

La lúdica transforma los procesos educativos convencionales en experiencias más motivadoras, promoviendo la participación activa y el desarrollo integral del ser humano. Asimismo, señala que la lúdica no debe ser vista únicamente como un entretenimiento, sino como un recurso pedagógico que potencia el aprendizaje significativo.

La lúdica también está vinculada con el desarrollo de entornos educativos placenteros, en donde los niños adquieren conocimientos a través de experiencias.

Los autores Tovar & Gómez (2024), indican que esta estrategia fomenta la creatividad, la interacción y la reflexión, permitiendo que los estudiantes adquieran conocimientos de forma más efectiva y natural. Asimismo, subrayan que las actividades recreativas aumentan la motivación, la atención y la concentración, lo que contribuye de manera significativa a la adquisición de nuevos conocimientos y refuerza la permanencia de los estudiantes en el proceso educativo, en este sentido, el docente deja de ser únicamente un transmisor de conocimiento.

En este contexto, el profesor deja de ser solo un transmisor de información y se transforma en un guía que se involucra activamente con los alumnos, generando entornos de aprendizaje más dinámicos y participativos.

La investigación también muestra que el uso de estrategias tradicionales restringe el interés y la participación de los estudiantes, mientras que la incorporación de juegos, dinámicas y actividades recreativas favorece significativamente el aprendizaje, facilitando que los alumnos comprendan y apliquen los contenidos escolares con mayor facilidad.

De forma similar, se señala que la lúdica apoya el desarrollo integral del niño, ya que no solo potencia los aspectos académicos, sino también los emocionales y sociales, promoviendo la confianza, la autonomía y la interacción con los demás. Por esta razón, la lúdica se considera una herramienta educativa esencial en la enseñanza contemporánea, ya que convierte el aprendizaje en una vivencia (Miranda & Blanca, 2023).

6.1.2 La lúdica en la Educación Inicial

La lúdica en la Educación Inicial es una metodología educativa fundamentada en el juego, la exploración y la creatividad, ya que facilita a los niños aprender de forma amena y relevante.

Mediante los juegos y actividades recreativas, los niños pueden mejorar sus habilidades cognitivas, sociales, emocionales y motrices al relacionarse con su entorno.

En la educación inicial, la lúdica desempeña un papel crucial que promueve el aprendizaje natural del niño. A través de juegos, canciones, dramatizaciones, dinámicas y actividades recreativas, los niños pueden manifestar emociones, potenciar su imaginación y adquirir conocimientos de manera activa.

De acuerdo con el estudio “Las actividades lúdicas como estrategias metodológicas en la educación inicial”, las estrategias lúdicas contribuyen a optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, promoviendo la convivencia, la participación y el desarrollo integral de los niños (González & Rodríguez, 2018).

6.1.3 Rol del docente mediante las actividades lúdicas

De acuerdo con la investigación de Cuzco (2025), llamada “El juego como estrategia educativa: rol del docente en educación inicial y preparatoria”, el docente desempeña un papel crucial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, actuando como guía, mediador y facilitador en las actividades lúdicas. El juego facilita que los niños aprendan de forma natural, activa y significativa.

Rol del docente

La función del docente es el papel que cumple el maestro en el proceso de enseñanza-aprendizaje, orientando, guiando y apoyando a los niños en el desarrollo de conocimientos, habilidades y valores. En las actividades recreativas, el educador tiene la responsabilidad de diseñar experiencias dinámicas y relevantes que promuevan el aprendizaje integral del niño a través del juego.

Docente mediador

El docente mediador es la persona que interviene de forma adecuada en las actividades lúdicas para facilitar el aprendizaje, fomentar la participación y fortalecer las relaciones entre los niños. Su papel es ayudar, guiar y motivar a los estudiantes para que adquieran conocimientos mediante la exploración y la interacción con su entorno.

Docente guía

El docente guía es el profesional que acompaña a los niños en la realización de actividades recreativas y educativas, apoyándolos en la comprensión, el descubrimiento y la construcción de aprendizajes (Cuzco, 2025).

6.1.4 Las características más destacadas de la lúdica son:

Promueve el aprendizaje con significado: en el cual la lúdica permite que los niños asocien lo nuevo que aprenden con experiencias anteriores, lo cual les ayuda a entender y asimilar contenidos. Por medio de la práctica del juego, el aprendizaje se

vuelve más duradero, vivencial y práctico, puesto que los alumnos intervienen de manera activa en la construcción de sus saberes.

Fomenta la implicación activa: las actividades lúdicas hacen que el alumno ocupe un papel protagónico en su propio proceso de aprendizaje. El niño, al participar de manera continua en las actividades sugeridas, investiga, experimenta y descubre; ya no es un mero receptor pasivo de información.

Desarrolla competencias y habilidades: mejora distintos aspectos del desarrollo de los niños, entre ellos las capacidades comunicativas, emocionales, sociales, motrices y cognitivas. Con juegos y dinámicas, los niños desarrollan la expresión oral, la resolución de problemas, la creatividad y la coordinación.

Fomenta la imaginación y la creatividad

El juego posibilita que los niños manifiesten de manera libre sus ideas, emociones y pensamientos. De igual manera, promueve la capacidad de crear nuevas situaciones o soluciones y la imaginación, lo que ayuda a desarrollar el pensamiento creativo.

Crea entornos que motive

La lúdica genera ambientes agradables, dinámicos y entusiastas en los que el niño se siente a gusto y motivado para adquirir conocimientos. Esto fomenta un enfoque favorable hacia el proceso educativo y eleva el interés en involucrarse en las actividades de la escuela.

Fortalece la interacción con otros

El trabajo en equipo, la convivencia y la camaradería son fomentados por las actividades recreativas. Los niños adquieren habilidades como compartir, respetar reglas, comunicarse y relacionarse correctamente con otras personas mediante el juego.

Ayuda a un desarrollo completo

Además de favorecer el rendimiento académico, la lúdica apoya el desarrollo emocional, afectivo y social del niño. Facilita el desarrollo de una autoestima, seguridad y confianza en uno mismo más fuertes, lo que promueve un crecimiento equilibrado (Cacao del pezo, 2022).

6.1.5 Ventajas y desventajas

Ventajas

Debido a que la lúdica promueve el desarrollo integral de los niños en múltiples áreas, constituye una táctica pedagógica esencial en la educación inicial. De acuerdo con Miranda & Chachipanta (2023), las actividades recreativas fortalecen el desarrollo emocional, motor, social y cognitivo mediante experiencias que son activas y participativas. Mediante el juego, los niños adquieren competencias como la resolución de problemas, la comunicación, la creatividad y la imaginación. Esto ayuda a transformar el aprendizaje significativo. Asimismo, el juego potencia la curiosidad y la motivación de los niños, creando ambientes agradables y divertidos en el aula.

La lúdica es considerada un recurso valioso para mejorar el proceso educativo en la enseñanza de educación inicial. También promueve la autonomía y la independencia, ya que los alumnos tienen la oportunidad de investigar, experimentar y decidir sobre qué actividades lúdicas implementar. Por estas razones, el juego se considera una herramienta importante para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación inicial.

Desventajas

La lúdica ofrece numerosos beneficios en el ámbito educativo, aunque también presenta ciertas limitaciones si las actividades recreativas no son adecuadamente planificadas. El uso excesivo del juego sin objetivos educativos definidos puede ser un distractor para los niños, lo cual podría dificultar el aprendizaje. Además, para aplicar estrategias lúdicas, el o la docente necesita ser creativo y debe adaptar las actividades

a la edad de los niños. Asimismo, algunas instituciones no cuentan con el material didáctico suficiente o espacios para implementar estas actividades; por eso, es crucial utilizar la lúdica de una manera estructurada y con objetivos claros para alcanzar resultados positivos en el aprendizaje de los niños (Ligia & Vélez, 2022).

6.1.6 Hábito

Los hábitos son las costumbres, actitudes y formas de actuar que las personas adoptan frente a situaciones particulares de la vida diaria. Esto permite establecer comportamientos y aprendizajes que se mantienen a lo largo del tiempo y afectan (ya sea de forma positiva o negativa) la salud, la nutrición y el bienestar. Al observar las comidas diarias que consumen padres y adultos, los niños pueden desarrollar gradualmente nuevas preferencias o hábitos que pueden emular. Es más sencillo establecer hábitos beneficiosos desde una edad temprana, antes de que los pequeños desarrollen conductas no saludables, ya que modificar sus conocimientos, actitudes, valores y formas de actuar inapropiadas requiere mucho más tiempo y también una planificación o un enfoque sistemático, si se busca obtener resultados favorables (Ministerio de Educación y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social, & Instituto Nacional de Nutrición, 2023).

6.1.7 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios se refieren a un grupo de comportamientos colectivos que dirigen las elecciones, la preparación y el consumo diario de alimentos por parte de las personas. Estas normas de conducta son de gran importancia ya que garantizan que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para su energía y correcto funcionamiento. De esta forma, la rutina relacionada con la alimentación se transforma en un recurso clave para asegurar la vitalidad necesaria que cada individuo requiere para realizar sus tareas cotidianas.

De igual manera, la elección de los alimentos está fuertemente determinada por los recursos disponibles en el entorno. Esta relación se refuerza a través de las experiencias vividas y se ve influenciada por los distintos factores culturales,

geográficos y económicos. Por lo tanto, las costumbres de un grupo social y los aspectos psicológicos afectan de manera directa las decisiones y preferencias culminantes que definen a cada niño.

Finalmente, se consideran positivos los hábitos alimenticios que priorizan una dieta equilibrada que incluya productos naturales, como las frutas y hortalizas. Consumir estos alimentos de manera regular proporciona la cantidad adecuada de vitaminas y minerales que ayudan al bienestar general. De este modo, adoptar hábitos alimenticios saludables y balanceados contribuye a conservar la salud física, promover la longevidad y mejorar el estado emocional de las personas (Ávila & Caneda, 2022).

6.1.8 Requerimientos nutricionales en la etapa preescolar

Algunas investigaciones indican que la primera infancia, representa momentos importantes para la formación y desarrollo de habilidades como la atención, la memoria y su capacidad de aprender algo, siendo de gran impacto para la participación en actividades recreativas y el rendimiento académico.

En un estudio publicado por Herrera & Bolaño (2024), se indica que fomentar buenos hábitos alimenticios saludables en los pequeños de la casa requiere un enfoque integral, pues la comida no solo sirve para el desarrollo físico, sino también para ver acciones, comportamientos y aprendizajes. Entonces, en la investigación se exploran actividades como las dinámicas, el material didáctico que se utiliza y los juegos, como una forma divertida para que los niños aprendan, e incluye a la familia como un papel primordial por parte de los padres.

Al comer mal, además de provocar problemas de salud, afecta el desempeño escolar. Si bien es cierto que los hábitos que se forman desde edades tempranas suelen quedarse como enseñanzas y rutinas diarias para toda una vida, es clave promover las comidas sanas y reducir las procesadas.

Según Nutrallia (2025), hoy en la actualidad con tanta información que contradice, y el ambiente que no ayuda mucho, el enseñarles a comer saludablemente se ha complicado un poco, por lo que es importante educar a los pequeños sobre buena

alimentación, enseñarles a que elijan bien la comida, y tengan una buena relación con lo que comen, la escuela como el lugar que influye la formación de hábitos, valores y comportamientos, se menciona que también debe incluir la participación de la familia y maestros, si se trabaja en conjunto este aprendizaje será efectivo, entonces aprender sobre esto será algo que realmente vale la pena, el enseñar con actividades divertidas no solo permite que quieran aprender más, sino que les servirá como recordatorios y pensar por sí mismos.

Los niños consumen frecuentemente una cantidad excesiva de productos procesados con alto contenido de azúcares y grasas lo que está vinculando con la poca educación nutricional tanto en las escuelas como en la familia, por eso Méndez & Cabrera (2021), redactan en su investigación que es esencial poner en marcha estrategias educativas, pedagógicas y lúdicas para enseñar de forma activa y relevante, estas actividades incluyen juegos, ejercicios didácticos, participación en un tema de clase, como resultado de su investigación se puede destacar que con las estrategias planteadas, se ha observado una mejora en la comprensión de las conductas alimenticias saludables por parte de los niños, la concientización de las familias a cerca de la necesidad e importancia de una dieta equilibrada y sana.

En el estudio publicado por Viafara (2022), indica que los progenitores deben ser un ejemplo y mostrar responsabilidad directa en la alimentación de sus hijos, mientras en la escuela a la que asisten, los docentes expertos son los que refuerzan estos conocimientos por medio de actividades interactivas, facilitando un aprendizaje significativo, participativo y motivador, como resultado favorable, contribuyendo al desarrollo integral de los niños.

6.1.9 Características evolutivas de los niños de 1 a 3 años

1 año

En esta fase, el niño logra importantes avances en las áreas cognitiva, motriz, afectiva y del lenguaje. Comienza a abordar problemas mediante la experimentación y el método de prueba y error, además de desarrollar su capacidad mental y función

simbólica. Su motricidad presenta mejoras significativas, como caminar con más seguridad, iniciar la carrera, subir escaleras con soporte, manipular objetos con precisión, construir torres, garabatear y explorar constantemente su entorno. En el ámbito afectivo, empieza a reconocerse como un individuo distinto a los demás, expresa emociones como el afecto, miedo, ansiedad y celos, y obtiene mayor autonomía en actividades como alimentarse, ayudar a vestirse y comenzar a controlar esfínteres. En cuanto al lenguaje, expande rápidamente su vocabulario, pronuncia sus primeras palabras y posteriormente combina dos palabras, además de comprender órdenes simples e identificar objetos y partes de su cuerpo.

2 años

A los dos años, el niño refuerza su pensamiento simbólico a través del juego imaginativo, organizando mejor sus conocimientos basados en experiencias cotidianas. Su memoria se agudiza, recordando eventos recientes y comenzando el pensamiento preoperacional, aunque presenta un egocentrismo que le dificulta comprender el punto de vista de los demás. En el desarrollo psicomotor, corre con mayor seguridad, patea una pelota, sube y baja escaleras con más coordinación, perfecciona la motricidad fina al dibujar líneas y círculos, pasa páginas de un libro y usar tijeras con asistencia, además de conseguir un mayor control de esfínteres. Su lenguaje se desarrolla rápidamente, ampliando su vocabulario y formando frases de tres o cuatro palabras; también inicia la fase de preguntas como: ¿qué es esto?, ¿por qué? En el ámbito social, comienza a interactuar más con otros niños, participando en juegos cooperativos y mostrando emociones como simpatía, vergüenza y compasión.

3 años

Al concluir los tres años, el niño presenta un desarrollo más firme en todas las áreas. Su pensamiento simbólico y su imaginación se tornan más complejos, favoreciendo el juego representativo y la resolución de situaciones cotidianas. Ha mejorado de manera notable su coordinación motriz, pudiendo correr, saltar, trepar y efectuar movimientos finos con mayor precisión. Su lenguaje es más claro y fluido,

emplea frases más completas, incrementa considerablemente su vocabulario y participa activamente en conversaciones, mostrando gran curiosidad por comprender su entorno a través de preguntas constantes. En el ámbito social y afectivo, evidencia mayor autonomía, interactúa con otros niños en actividades grupales, comparte juegos y expresa sus emociones con mayor claridad, fortaleciendo así sus relaciones con la familia y compañeros (Grillo & Rodrigo, 2012).

6.1.10 La neofobia alimentaria: el rechazo a nuevos alimentos como fase típica del desarrollo a los 3 años.

El rango de edad de 2 a 6 años es cuando suele comenzar la neofobia alimentaria, la creencia de desagrado o rechazo por nuevos alimentos. Este fenómeno se relaciona con la conocida "crisis de los dos años", un periodo en el cual los niños intentan afirmar su autonomía, lo que a menudo incrementa su rechazo hacia ciertos alimentos. Aunque esta conducta suele disiparse naturalmente con el paso del tiempo, existe la posibilidad de que, en algunas situaciones, se prolongue hasta la edad de 11 años.

Las razones no se entienden de manera completa, sin embargo, la explicación más común es de tipo evolutivo: los humanos ancestrales evitaban consumir alimentos que no conocían para prevenir el riesgo de envenenamiento por sustancias tóxicas. Dichas toxinas podían provocar en los adultos un malestar estomacal tolerable, pero en los menores podían resultar letales (Gabino, 2025).

La neofobia alimentaria no es una causa directa de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), pero puede facilitar el surgimiento de hábitos alimenticios restrictivos o evitativos. De la misma manera, los comportamientos rígidos y las reacciones negativas a los alimentos pueden verse reforzados por presiones externas sobre los niños, como la estigmatización provocada por una dieta estricta o la sobrealimentación.

6.1.11 Lo que podemos tomar en cuenta para abordar la neofobia alimentaria

Cada niño tiene su propio ritmo, por lo que es fundamental mantener la tranquilidad. A continuación, se presentan algunos consejos prácticos para manejar la neofobia alimentaria:

- **Brindar alimentos sin presión**

Si su hijo rechaza el brócoli cada vez que intenta ofrecerle una cucharada, puede intentar colocar pequeñas porciones junto a alimentos que le gustan o presentarle el brócoli varias veces de manera tranquila.

- **Aprendizaje por imitación**

Si usted prepara un guiso que incluye un alimento que su hijo no suele probar (por ejemplo, guisantes), puede comerlo delante de él con una expresión relajada e invitarlo a probarlo, a tocarlo, etc. En ocasiones, la imitación proporciona seguridad y disminuye el rechazo.

- **Juegos sensoriales**

Muchos niños se niegan a consumir frutas o verduras debido a que su apariencia les resulta extraña. Por ejemplo, si su hijo no quiere comer fresas, podría proponer un juego en el que se cuenten las fresas, se describan, se huelan o se toquen. Este tipo de exploración sensorial puede reducir la ansiedad y aumentar la curiosidad antes de la comida. Este tipo de estimulación de los sentidos contribuye a reducir la ansiedad y fomenta el interés antes de las comidas.

- **Opciones restringidas**

Se recomienda presentar solo dos opciones que sean apropiadas (por ejemplo, prefieres uvas o fresas) para honrar la independencia del niño.

- **Sin recompensas ni sanciones en la alimentación**

La comida no debe ser vista como un premio o como una herramienta para ejercer control; es más útil realizar pequeños gestos como congratular al niño por investigar un alimento, incluso si no lo prueba.

Es fundamental confiar en el apetito de su hijo y no forzarlo a comer. Puede ofrecerle comidas cuando el niño tenga hambre, siempre y cuando respete los horarios que son normales para el desayuno, almuerzo y merienda (González, 2025).

6.1.12 El entorno familiar como modelo primario en hábitos alimentarios

Según el estudio “Estado nutricional población pediátrica y funcionalidad familiar en una unidad educativa ecuatoriana”, realizado por las autoras Pérez, Delgado, & Mayorga (2022), en la provincia de Cotopaxi, Ecuador, la familia cumple un papel fundamental en el desarrollo de los hábitos alimentarios y en el estado nutricional de los niños y adolescentes. La investigación tuvo como propósito detallar la conexión entre la dinámica familiar y el estado de nutrición de 179 jóvenes con edades comprendidas entre 5 y 19 años. Los hallazgos mostraron que la mayoría de los participantes presentaron un estado nutricional adecuado y que el 57% de los hogares fueron catalogados como funcionales. Además, se identificó una correlación significativa entre la funcionalidad familiar y la relación talla/edad de los niños, lo que indica que un entorno familiar propicio favorece el crecimiento y la salud de los infantes.

El estudio resalta que la familia es el primer entorno de socialización, donde los niños desarrollan hábitos, tradiciones y comportamientos relacionados con la alimentación que inciden de manera directa en su bienestar. Los investigadores apuntan a que los hogares funcionales tienden a fomentar mejores hábitos dietéticos, una comunicación efectiva y un apoyo emocional, elementos que ayudan a prevenir problemas como la malnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Asimismo, indican que la falta de funcionalidad en la familia puede provocar alteraciones en la alimentación e impactar negativamente en el desarrollo físico de los menores.

Por otra parte, la investigación concluye que el entorno familiar influye significativamente en la calidad de vida y nutrición infantil, ya que las relaciones afectivas, la organización familiar y los estilos de crianza repercuten en la alimentación de los menores. De esta manera, se reconoce a la familia como el modelo primario en la formación de hábitos alimentarios saludables durante su infancia y adolescencia.

6.1.13 El centro de educación inicial como entorno alimentario

El centro de educación infantil se presenta como un espacio crucial para fomentar hábitos saludables en los primeros años de vida. Según lo indicado por Pazmiño (2023), esta institución no solamente tiene un rol académico, sino que también juega un papel activo en la formación de conductas vinculadas a la nutrición y al cuidado de la salud. En este marco, los educadores tienen un papel relevante al incentivar prácticas alimentarias adecuadas a través de actividades pedagógicas diseñadas para la edad de los pequeños.

La autora subraya que el ambiente escolar brinda oportunidades para impartir hábitos alimenticios saludables mediante estrategias lúdicas como cuentos, canciones, juegos, vídeos y dinámicas participativas. Estas vivencias permiten que los niños comprendan de manera significativa la importancia de ingerir alimentos nutritivos y adoptar estilos de vida sanos. Además, el centro educativo promueve el establecimiento de rutinas alimenticias que benefician el bienestar físico y el desarrollo integral de los infantes.

De igual forma, la investigación indica que la educación sobre nutrición resulta más eficaz cuando hay una cooperación entre el centro educativo y las familias. La implicación de los padres refuerza los conocimientos adquiridos en clase y facilita la implementación de hábitos saludables tanto en el hogar como en el entorno escolar. Así, el centro de educación infantil se transforma en un lugar esencial para prevenir problemas de nutrición y fomentar una alimentación equilibrada desde la infancia.

6.1.14 Influencia de la publicidad y el entorno obesogénico

El tema titulado “Análisis de la publicidad alimentaria y su relación con la obesidad infantil”, de los autores Soto & Martin (2021), expone que la publicidad de alimentos tiene un papel significativo en las costumbres de consumo de los menores, ya que muchos anuncios promueven productos ultraprocesados que son altos en azúcares, grasas y sodio. Las autoras señalan que la exposición continua a este tipo de publicidad promueve elecciones alimenticias perjudiciales y aumenta el peligro de sobrepeso y obesidad en los niños. Además, enfatizan que diversas estrategias publicitarias utilizan personajes de dibujos animados, promociones y elementos visuales llamativos que atraen a los niños e impactan sus preferencias alimenticias.

Asimismo, el estudio relaciona la publicidad con el ambiente obesogénico, que se describe como el conjunto de condiciones ambientales que facilitan el consumo de alimentos dañinos y restringen la actividad física.

Entre estos componentes se encuentran la fácil disponibilidad de comida rápida, el aumento del tiempo dedicado a las pantallas y la continua exposición a anuncios de productos con escaso valor nutricional. Como resultado, se desarrollan patrones alimentarios inadecuados desde una edad temprana, lo que contribuye al crecimiento de la obesidad infantil.

6.1.15 Estrategias pedagógicas para la enseñanza de la nutrición

La enseñanza sobre nutrición en la educación preescolar es esencial para promover hábitos alimenticios saludables desde los primeros años de vida. Pacheco & Novillo (2022), Señalan que los educadores desempeñan un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios, ya que tienen la posibilidad de orientar a los niños a través de actividades de aprendizaje apropiadas para su edad y etapa de desarrollo. Las autoras señalan que las estrategias educativas para enseñar sobre nutrición deben enfocarse en experiencias significativas que ayuden a los niños a entender la importancia de consumir alimentos saludables. Estas estrategias pueden incluir juegos, actividades recreativas, cuentos, canciones, dinámicas grupales y experiencias

prácticas vinculadas a la alimentación. Tales enfoques fomentan un aprendizaje participativo y permiten que los niños adquieran conocimientos sobre nutrición de manera atractiva y accesible.

Asimismo, la investigación subraya que la enseñanza de la nutrición no debe limitarse únicamente al entorno escolar, sino que debe involucrar el apoyo de las familias y de todo el entorno educativo.

La colaboración entre maestros y padres refuerza el desarrollo de hábitos saludables y ayuda a prevenir problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad en la infancia.

Por último, las investigadoras afirman que integrar contenidos sobre nutrición en la formación de los educadores de la primera infancia posibilita el desarrollo de estrategias pedagógicas más efectivas que promuevan una alimentación adecuada y mejoren el bienestar integral de los niños desde edades tempranas.

6.1.16 Malnutrición por exceso y defecto

La desnutrición en la niñez incluye tanto la deficiencia alimentaria, que se manifiesta por un bajo peso y estatura, como el exceso nutricional, que se refleja en el sobrepeso y la obesidad. Según lo afirmado por Gomez & Crespo (2022), durante los primeros años de vida es crucial contar con una alimentación apropiada para asegurar el crecimiento y desarrollo completos de los niños. No obstante, cuando la dieta es inadecuada o desequilibrada, pueden surgir problemas en el estado nutricional que impactan negativamente en la salud de los infantes.

En su investigación acerca de infantes de 1 a 3 años que asistían a un centro de atención infantil, las autoras observaron casos de peso insuficiente, altura extremadamente baja y obesidad. Los resultados indicaron que factores como la formación de los padres, la condición económica del hogar y los hábitos alimenticios juegan un rol fundamental en la nutrición de los niños. Estos factores pueden provocar tanto la desnutrición como la obesidad, generando conjuntamente situaciones de mala nutrición que impactan el bienestar y desarrollo de los niños.

Además, la investigación subraya la necesidad de fomentar hábitos alimenticios saludables desde los primeros años de vida, involucrando a la familia y a los centros de desarrollo infantil. Para prevenir la malnutrición, tanto por exceso como por defecto, es fundamental implementar acciones educativas y de seguimiento nutricional que garanticen una alimentación balanceada y apropiada para las necesidades de crecimiento infantil.

6.1.17 Alimentos permitidos

Las necesidades nutricionales del niño no pueden cubrirse a los 6 meses debido a la ingesta insuficiente de leche materna. Por lo tanto, es necesario iniciar la alimentación complementaria, introduciendo los alimentos de manera gradual, diversa y segura.

Los grupos de alimentos permitidos son los siguientes:

- Es fundamental comenzar una alimentación complementaria introduciendo alimentos de forma progresiva, segura y variada
- Los grupos de alimentos permitidos son los siguientes:
- Cereales y tubérculos: Este grupo comprende el arroz, maíz, quinua, avena, papa, yuca, camote y plátanos (verdes y maduros). Estos alimentos son esenciales, ya que proporcionan la energía diaria necesaria.
- Productos alimenticios de origen animal: En estos alimentos se incluyen el pollo, pavo, res, hígado/vísceras, pescado y huevo entero (estos deben estar bien cocidos). Son fundamentales para proporcionar proteínas de excelente calidad, además de zinc y hierro, que son efectivos en la prevención de la anemia (García, Ruiz, & Miñana, 2024).
- Frutas y verduras: Se sugieren frutas como guineo, papaya, manzana y pera, junto con verduras como zanahoria, zapallo, acelga y espinaca. Estos alimentos ofrecen agua, fibra, vitaminas y minerales que son esenciales para el desarrollo del sistema inmunológico.

- Legumbres: Se consideran fréjol, lenteja, garbanzo y arveja, las cuales se recomienda que sean bien cocidas y, si es posible, en forma de puré.
- Grasas saludables: Se recomienda utilizar aceites vegetales puros (como el de oliva, girasol o maíz). Se aconseja añadir una cucharadita cruda sobre el puré o las comidas del niño, para asegurar que ingrese una cantidad adecuada de ácidos grasos.
- Agua pura: Este es el único líquido que se recomienda, además de la leche materna, para garantizar una hidratación adecuada (OMS, 2023).

6.1.18 Alimentos no permitidos

El sistema digestivo, el renal y la motricidad de los niños menores de 3 años están en desarrollo. Las entidades relevantes prohíben o limitan el consumo de ciertos alimentos por riesgos metabólicos, de asfixia o envenenamiento:

- Sal y azúcar: Estos ingredientes no deben ser consumidos antes de los 2 años. Su ingesta puede sobrecargar las funciones renales del bebé, aumentar el riesgo de obesidad e hipertensión en el futuro, y afectar su capacidad natural para elegir alimentos saludables.
- Comidas ultraprocesadas: Comprenden bebidas azucaradas, jugos artificiales o embotellados, productos cárnicos procesados (tales como salchichas y mortadelas), aperitivos en paquete, galletas con relleno, sopas de preparación rápida y gelatinas. Estos productos contienen altos niveles de sodio, azúcares añadidos y aditivos químicos nocivos.
- Leche entera: Su ingesta está prohibida antes de los 12 meses. Su alto contenido proteico puede causar anemia por microhemorragias intestinales, lo que también podría provocar deficiencias en los nutrientes que los riñones del bebé necesitan.
- El consumo de miel de abejas no es aceptable antes de cumplir un año, ya que puede suponer un riesgo de contaminación con *Clostridium botulinum*, una bacteria que podría causar botulismo en los infantes, lo que se considera un efecto adverso.

- Para niños de 3 años, no es recomendable ofrecer frutos secos enteros, tales como cacahuètes, nueces, almendras o avellanas, puesto que representan un importante riesgo para su salud a causa de las dificultades para masticarlos.
- Es preferible abstenerse de los jugos o zumos de frutas, incluso los que son 100% naturales, optando en su lugar por comer fruta entera, ya sea cortada o triturada. Al exprimir la fruta, se elimina la fibra, lo que libera azúcares que sustituyen la ingesta de alimentos sólidos ricos en nutrientes.

6.1.19 Tabla de porciones de alimentos para niños de 1 a 3 años

Tabla 1: Porciones de los alimentos para niños de 1 a 3 años

Grupo de alimento	Alimento Específico	Cantidad o Porción Exacta
FRUTAS	Manzana, banana, pera	Un cuarto
	Durazno, mango, plátano	Media pieza (chica en el caso del plátano)
	Naranja, Mandarina, Guayaba	Media pieza
	Plátano dominico	Una pieza
	Papaya picada, Melón picado	Media taza
	Uvas	Diez piezas picadas en cuartos
VERDURAS	Zanahoria rallada, vegetales cocidos	Tres cucharadas soperas y media (50 gramos)
	Nopal cocido	Tres cucharadas soperas (45 gramos)
	Chayote	Tres cucharadas soperas (40 gramos)
	Lechuga, jícama rallada	Dos cucharadas soperas (30 gramos)
	Jitomate picado	Una cucharada sopera (15 gramos)

	Pepino	Un cuarto de taza (50 gramos)
	Brócoli cocido	Un cuarto de taza (70 gramos)
	Calabacita	Un cuarto de taza (65 gramos)
CEREALES	Bolillo	Un tercio de pieza (20 gramos)
	Hojuelas de maíz sin azúcar	Un tercio de taza
	Arroz cocido, sopa de pasta	Un tercio de taza (60 gramos en el caso del arroz)
	Galletas maría, galletas ducales	Dos piezas
	Pan integral, pan tostado	Media rebanada
	Papa	Tres cucharadas (45 gramos)
	Tortilla de maíz	Media pieza (15 gramos)
	Tortilla de harina	Media pieza (20 gramos)
ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS	Pollo	Un tercio de taza (90 gramos)
	Carne	Un cuarto de taza (50 gramos)
	Yogurt natural	Un tercio de taza
	Frijoles, Lentejas	Cuatro cucharadas soperas (60 gramos)
	Queso panela picado	Dos cucharadas soperas (35 gramos)
	Atún en agua	Dos cucharadas (30 gramos)
	Queso manchego	Una cucharada sopera (20 gramos)
	Jamón	Una rebanada (15 a 20 gramos)
	Huevo	Una pieza
GUISOS Y PLATILLOS	Tortilla verduras	Dos tercios de taza
	Gelatina	Un cuarto de taza (30 gramos)
	Hot cakes	Una pieza mediana (40 gramos)
	Quesadilla, sándwich	Media pieza
BEBIDAS	Leche entera de vaca, agua de sabor	Media taza (120 mililitros)
	Agua natural	Media taza (120 mililitros) - Puede repetirse a libre demanda

Nota: Datos tomados del blog de pediatría Nokare “Guía completa de la alimentación infantil por etapas: 0 a 12 años”.

Fuente: (OMS, 2023)

6.1.20 La lúdica aplicada a la formación de hábitos alimenticios

En el estudio titulado “Estrategias lúdico-pedagógicas para fomentar hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto José de la Cruz Puche”, los autores (Herrera & Bolaño, 2024) señalan que es posible fomentar hábitos alimenticios saludables a través de estrategias lúdicas y educativas en niños de educación inicial.

Las estrategias lúdico-pedagógicas consisten en actividades que utilizan el juego, dinámicas recreativas y experiencias participativas para hacer el aprendizaje más divertido y significativo. En el ámbito de la alimentación, estas estrategias facilitan que los niños entiendan la relevancia de ingerir alimentos saludables.

La investigación indica que numerosos niños ingieren refrigerios con elevados niveles de azúcar y grasa, lo que impacta su dieta saludable. Por esta razón, se implementaron actividades recreativas para enseñar sobre nutrición.

6.2 Teoría legal

El presente trabajo de investigación se fundamenta en la normativa legal vigente del Ecuador, que garantiza los derechos de los niños/as a una alimentación adecuada, al bienestar, a la educación y a su desarrollo en sus primeros años de vida.

Constitución Nacional de Ecuador (2008)

Art. 13.- "Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria" (Asamblea Nacional, 2008).

El enfoque lúdico se está utilizando para enseñar a las personas la importancia de los alimentos naturales sobre los procesados, lo que a su vez permite reconocer las tradiciones productivas regionales como un hábito consciente y biológico desde las primeras etapas del desarrollo integral.

Art. 26.- Derecho a una vida digna. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral (Asamblea Nacional, 2008).

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales (Asamblea Nacional, 2008).

En los 3 primeros años el juego es el lenguaje natural de los niños. Su aplicación asegura que el derecho a la salud y a una nutrición adecuada sea prioritario sobre otros intereses, convirtiendo la alimentación de un proceso simplemente mecánico en una experiencia de aprendizaje valiosa y de bienestar emocional. La implementación de técnicas recreativas honra el principio de bienestar infantil, garantizando que las políticas locales que abarcan diversos sectores no proporcionen únicamente nutrientes.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y la protección desde la concepción (Asamblea Nacional, 2008).

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: (Asamblea Nacional, 2008).

- Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos (Asamblea Nacional, 2008).

Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 20.- Derecho a la vida. - "Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la vida, a la supervivencia y a una vida digna, que asegure su desarrollo integral en condiciones no solo de libertad y dignidad, sino también de salud y nutrición." (Congreso Nacional, 2022).

Dentro de este artículo se considera que la aplicación de estrategias lúdicas es una acción de protección integral esencial para concretar la "vida digna" que demanda la ley, lo cual facilita que la infancia bolivarense supere peligros como la desnutrición a través del disfrute y la exploración saludable de sus alimentos.

Art. 27.- Derecho a la salud. - "Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. El Estado garantizará este derecho

mediante: 1. El acceso gratuito a los servicios de salud y el suministro de medicamentos; 2. La prevención y el tratamiento de la desnutrición" (Congreso Nacional, 2022).

Dado que la normativa exige acciones específicas para prevenir problemas, la aplicación de metodologías que utilizan la lúdica permite a los centros infantiles y a las familias promover la aceptación de una alimentación equilibrada sin imponerla, disminuyendo así la resistencia hacia alimentos saludables y garantizando un desarrollo físico adecuado. Por lo tanto, realizar actividades recreativas no es sólo una herramienta educativa, sino también una forma de ayudar a prevenir enfermedades y cumplir con el derecho constitucional y legal de los niños a crecer sin desnutrición.

Ley Orgánica de Educación Intercultural

Art. 2.- Principios. - La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo:

f. Desarrollo de procesos. - Los niveles educativos deben adecuarse a los ciclos de vida de las personas, a su desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz, a sus capacidades, a su ámbito cultural y lingüístico, a sus necesidades y a las del país, atendiendo de manera particular la igualdad real de grupos poblacionales históricamente excluidos o cuyas desventajas se mantienen vigentes, como son las personas y grupos de atención prioritaria previstos en la Constitución de la República (Función Ejecutiva, 2011).

Artículo 6: Asegurar el acceso universal, la permanencia, la movilidad y la salida sin discriminación y con excelencia y amabilidad en el sistema educativo (Función Ejecutiva, 2011).

Art. 40.- Nivel de educación inicial. - El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y

región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas (Función Ejecutiva, 2011).

Currículo de la Educación Infantil en Ecuador

La Educación Inicial entiende al niño como un individuo completo, singular y activo, cuyo crecimiento depende de la combinación de elementos biológicos, psicológicos y sociales.

La Educación Inicial considera al niño como un ser que abarca aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Esto significa que promover hábitos alimenticios saludables no solo debe enfocarse en la nutrición biológica, sino que también es necesario incluir actividades recreativas para estimular sus aspectos psicológicos y sociales (Ministerio de Educación, 2014).

Hambre Cero

Objetivo 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible (Naciones Unidas Ecuador, 2026).

La promoción de hábitos alimentarios saludables ayuda a abordar la prevalencia de diversas formas de malnutrición y a reducir la dependencia de alimentos altamente procesados, que comprometen la seguridad alimentaria. Por lo tanto, la educación nutricional está formulada para funcionar como fuerza impulsora detrás de cambios en los sistemas alimentarios sostenibles para garantizar la salud física y mental de las generaciones futuras.

6.3 Teoría referencial

Reseña histórica del CDI Alegría Infantil Tagma San José

El Centro de Desarrollo Infantil (CDI) "Alegría Infantil" comenzó sus funciones en la comunidad de Tagma Rumiñahui, ofreciendo atención temporal en las

instalaciones de la casa comunal desde el año 2012 hasta 2018. Desde el año 2018 hasta el año actual, el centro se trasladó a la localidad de Tagma San José, que se encuentra dentro de la parroquia San Simón, donde dispone de unas instalaciones aptas para el desarrollo integral de los infantes en sus etapas iniciales. Se ofrece un servicio de alimentación a través de catering en este espacio, asegurando que los pequeños reciban cuatro comidas al día que cumplen con sus requerimientos nutricionales.

En cuanto a la cobertura y al equipo, el CDI tiene la posibilidad de atender a 36 infantes, con la guía de cuatro maestras y una coordinadora.

Es importante mencionar que los niños que asisten a la institución no solo provienen de la comunidad de acogida, sino también de áreas cercanas como Visote, Cachisagua y la Quesera. En términos geográficos, el centro infantil está ubicado en las coordenadas de latitud: 1. 61568° y longitud: -78. 967297° (oeste), situándolo estratégicamente en la zona rural mencionada.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se llevó a cabo con un enfoque cualitativo; este enfoque fue elegido porque permitió la recolección, análisis e integración de datos de manera simultánea durante el trabajo de campo, permitiendo que ambos tipos de datos tuvieran el mismo nivel de relevancia para alcanzar los objetivos del estudio (Sampieri, 2017).

La ficha de observación se enfocó en evaluar de manera objetiva las conductas alimentarias de los niños a través de una ficha de observación. Este recurso permitió registrar sistemáticamente la presencia o no de comportamientos específicos (aceptación de porciones, grado de autonomía y adherencia a rutinas).

La entrevista estuvo orientada a comprender las vivencias, opiniones y retos que enfrentan los educadores. Para ello, se llevaron a cabo entrevistas abiertas con los docentes, lo que permitió una exploración más detallada de los significados que el personal educativo asocia con el juego como estrategia de alimentación y las dificultades para implementar hábitos saludables en la institución.

Combinando la ficha de observación para documentar el comportamiento de los niños con una entrevista, pueden obtener un diagnóstico integral y objetivo de su situación.

7.2 Diseño o tipo de estudio.

Esta investigación también tiene un enfoque no experimental, ya que fueron observadas tal y como se mostraron en la realidad del contexto educativo de los niños. Así, la investigación facilitó la captura del estado auténtico y natural de las costumbres y conductas de los niños cuando consumen sus alimentos durante su tiempo en la institución.

La investigación también utilizó un tipo de estudio transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un solo instante, la información obtenida de la ficha

de observación en el comedor escolar y las respuestas de las entrevistas a los maestros se registraron durante un periodo específico y limitado, sin llevar a cabo un seguimiento a largo plazo ni evaluaciones en momentos posteriores.

En lo que respecta al alcance, este fue un estudio descriptivo; desde esta perspectiva, se registraron y se caracterizaron detalladamente las reacciones de los menores ante la comida, abarcando su grado de autonomía y su capacidad para alimentarse, así como para probar nuevos sabores y su destreza para manejar las porciones adecuadas. Un análisis de estos alimentos es fundamental para establecer un diagnóstico fiable acerca de la muestra estudiada.

Por último, la estrategia operativa integró la investigación de campo con el análisis documental. La fase de campo se llevó a cabo a través de visitas al entorno institucional para examinar el problema directamente, utilizando dos herramientas específicas: una hoja de observación centrada en las prácticas alimenticias de los niños y entrevistas al personal educativo. Al mismo tiempo, la revisión bibliográfica y documental permitió comparar los hallazgos con la literatura académica pertinente, directrices institucionales para la educación inicial y manuales de nutrición a nivel internacional, lo que le dio al estudio una sólida fundamentación teórica.

7.3 Métodos

Método analítico-sintético: Este método fue esencial para examinar de manera detallada la complejidad de los hábitos alimentarios en la primera infancia. En una fase inicial, la etapa analítica permitió descomponer esta variable en sus elementos fundamentales, como el grado de aceptación de frutas, verduras y proteínas, la existencia de neofobia alimentaria (miedo o rechazo a texturas o alimentos nuevos) y la manera en que el niño respondió a las porciones recomendadas para su edad. A continuación, a través de la síntesis, se unieron de manera integral los datos recopilados en las observaciones con los testimonios cualitativos de las entrevistas, logrando así una comprensión total y unificada del estado nutricional y de los comportamientos alimentarios en el centro infantil.

Método Inductivo-Deductivo: Se utilizó de forma recíproca durante todo el proceso de investigación. El enfoque inductivo se aplicó para observar las respuestas concretas y las prácticas individuales de los niños en el comedor escolar al recibir su comida; mediante estas situaciones específicas y recurrentes, se podrán derivar conclusiones más amplias sobre los hábitos grupales del aula. En contraste, el enfoque deductivo se basó en premisas generales, en teorías sobre el desarrollo infantil y en los estándares nutricionales definidos por organismos internacionales como la OMS, con la finalidad de deducir qué actividades recreativas adecuadas deben ser parte de la propuesta educativa para promover hábitos alimenticios saludables.

Método descriptivo: Este enfoque se utilizó para determinar las diferentes características acerca de los comportamientos y decisiones alimentarias de los niños, haciendo más fácil la interpretación exacta de las tendencias porcentuales que sustentan de manera objetiva el diagnóstico del problema y la posterior formulación de la propuesta basada en la lúdica.

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Observación Directa

Esta técnica se llevó a cabo de forma no participante durante los períodos de refrigerio y de almuerzo en el comedor. Su implementación fue fundamental para identificar de manera objetiva y espontánea las conductas reales, preferencias, niveles de aceptación y reacciones de los niños de 1 a 3 años ante la rutina alimentaria diaria.

Instrumento: Ficha de observación de hábitos alimentarios saludables para niños de 1 a 3 años.

La ficha de observación fue creada con el objetivo de documentar información sobre los hábitos alimentarios saludables en los niños, utilizando una escala de respuesta con (Sí/No), lo que permitió identificar la presencia o falta de cada conducta observada.

Número de niños observados: 16

Tiempo estimado: 15 minutos por niño

Criterios evaluados:

- Reconocimiento de alimentos saludables
- Aceptación de alimentos saludables
- Hidratación saludable
- Participación en actividades alimentarias
- Actitud hacia la alimentación saludable

Entrevista

El propósito fundamental es reunir las vivencias educativas, los obstáculos del medio ambiente y las opiniones de los adultos sobre la utilización del juego como herramienta para promover la alimentación infantil.

Descripción del instrumento: Consta de una serie de interrogantes abiertas, diseñadas de forma adaptable para fomentar una conversación constante con las docentes, lo que facilita explorar en mayor profundidad los significados y las realidades del Centro de Desarrollo Infantil "Alegría Infantil" Tagma San José.

Número de docentes entrevistados: 4

Tiempo estimado: 10 minutos

Criterios explorados por el instrumento:

- Relevancia de los hábitos alimentarios saludables durante la primera infancia (de 1 a 3 años).
- Tipos de alimentos nutritivos que se fomentan con mayor frecuencia en el CDI.
- Dificultades, barreras conductuales o rechazo evidente de los niños hacia alimentos saludables.
- Frecuencia y efectividad de las estrategias implementadas que estén relacionadas con la alimentación.

7.5 Universo y muestra

El universo de esta investigación está compuesto por todos los miembros del Centro de Desarrollo Infantil (CDI) "Alegría Infantil Tagma San José", del cantón Guaranda, en la provincia de Bolívar, durante el año 2026; este abarca un total de 16 niños (que tienen edades específicamente entre 1 y 3 años), acompañados por 4 maestros de educación inicial.

Muestra

No se ha elegido una muestra porque nuestro universo es manejable.

Tabla 2: *Universo y muestra del CDI "Alegría Infantil Tagma San José"*

Categoría	Cantidad
Niños	8
Niñas	8
Docentes	4
Total	20

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

7.6 Procesamiento de información

Toda la información obtenida en el Centro de Desarrollo Infantil "Alegría Infantil" fue examinada utilizando un enfoque cualitativo. Los datos que se obtuvieron a partir de las fichas de observación aplicadas a 8 niños y 8 niñas de 1 a 3 años fueron organizados, con tablas y presentados, lo que permitió una visualización clara y rápida de las conductas observadas. Los datos cualitativos fueron analizados mediante entrevistas realizadas a los 4 docentes responsables del CDI, en las que se compararon de manera rigurosa los resultados obtenidos en el campo con los fundamentos teóricos relacionados con las actividades lúdicas destinadas a fomentar hábitos de alimentación saludables en la primera infancia.

Así, es relevante señalar que el análisis de la información y el procesamiento de los datos recabados constituyeron un componente diagnóstico fundamental que permite

identificar el grado de desarrollo de los comportamientos alimenticios en los niños. Este punto se evalúa de manera crítica para fortalecer las actividades lúdicas como una estrategia activa y participativa, enfocada en mejorar la autonomía durante la alimentación, fomentar la aceptación de alimentos saludables y reducir el rechazo de algunos alimentos nuevos, consolidando así estilos de vida saludables desde la primera infancia hasta el año 2026.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

8.1 Resultado de la ficha de observación

❖ Reconocimiento de alimentos saludables

Tabla 3: Prueba alimentos nuevos con agrado (emoción positiva y disfrute)

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SÍ	9	56.25%
NO	7	43.75%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Interpretación y análisis de datos: Los registros indican que la mayoría de los niños observados muestra una disposición favorable y expresa disfrute al experimentar nuevos alimentos que se les presentan durante su rutina diaria. No obstante, casi la mitad del grupo muestra descontento o repulsión al principio. Esto sugiere que, aunque la mayoría del grupo tiene una actitud sensorial receptiva, hay un número significativo de la muestra que presenta señales de neofobia alimentaria, un comportamiento que es común en esta etapa de la vida y que necesita de una estimulación con actividades lúdicas

Tabla 4: Acepta frutas y verduras sin dificultad

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	7	43.75%
No	9	56.25%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Interpretación y análisis de datos: La mayoría de los niños muestra claras dificultades para aceptar las frutas y verduras en su comida, mientras que un grupo más pequeño las acepta. Este hecho demuestra que los vegetales no son bien recibidos de manera natural durante los primeros años de vida, indicando que su integración requiere métodos con actividades recreativas.

Tabla 5: Muestra resistencia hacia las verduras

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	11	68.75%
No	5	31.25%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: En la mayoría de los casos, los niños muestran una clara oposición (a través de gestos, llantos o distanciamiento respecto del plato) cuando se les ofrecen verduras. En contraste, un pequeño número de niños las acepta sin problema. Las evidencias revelan claramente que las verduras son el grupo de alimentos que genera más conflictos de aceptación en el contexto escolar del CDI.

Tabla 6: Rechaza texturas sólidas o alimentos nuevos

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	12	75,00%

No	4	25,00%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: La mayoría de los niños muestra aversión a las texturas firmes o a los alimentos que no conocen, quedando solamente una pequeña parte que acepta estas diferencias en la estructura sin dificultades.

- **Aceptación de alimentos saludables**

Tabla 7: *Prueba alimentos nuevos cuando se le ofrece (cooperación ante el estímulo externo)*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	5	31.25%
No	11	68,75%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: Cuando la maestra presenta directamente un alimento saludable, la mayoría de los niños responde con un "no" o falta de interés. Solo un pequeño número se anima a probarlo debido a la influencia de la figura autoritaria. Esto demuestra que una insistencia verbal suave provoca resistencia y que se requieren ambientes más activos y participativos para fomentar el consumo.

Tabla 8: *Consume frutas sin rechazo*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	4	25,00%
No	12	75,00%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: Solo una pequeña parte de los miembros de la muestra ingiere las frutas que se les ofrecen sin mostrar signos de desagrado. La mayoría manifiesta alguna dificultad o rechazo hacia las porciones de fruta presentadas. Este dato confirma que la falta de interés en la alimentación no se restringe a las verduras, sino que también impacta la absorción de nutrientes que provienen de las frutas.

Tabla 9: Consume verduras sin rechazo

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	4	25,00%
No	12	75,00%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: De acuerdo con los patrones observados anteriormente, la mayoría de los individuos evaluados muestra un rechazo claro y inmediato al esfuerzo de hacer que consuman verduras, logrando una aceptación y un consumo voluntarios solo en contadas ocasiones. Este hallazgo refuerza la necesidad de implementar nuestra propuesta de actividades lúdicas.

- **Hidratación saludable**

Tabla 10: *Consume agua durante la jornada*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	10	62,50%
No	6	37,50%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: Este aspecto refleja un comportamiento más positivo, señalando que la mayoría de los niños opta por consumir agua pura como forma de hidratación durante su tiempo en la escuela. Por otro lado, un grupo más pequeño no muestra un consumo espontáneo de agua, lo que requiere la implementación de un control para garantizar que todos los niños satisfacen sus necesidades líquidas de manera saludable

Tabla 11: *Prefiere agua antes que bebidas azucaradas*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	7	43,75%
No	9	56,25%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: Al analizar la preferencia cualitativa, la mayoría de los niños prefiere jugos azucarados o bebidas industrializadas en lugar de agua pura. Esto indica que existe un condicionamiento instaurado en el entorno familiar

hacia los sabores artificialmente dulces, lo que contrarresta los esfuerzos del CDI por establecer hábitos saludables.

- **Participación en actividades alimentarias**

Tabla 12: *Participa en actividades relacionadas con frutas y verduras*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	7	43,70%
No	9	56,25%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: La mayoría de los niños muestra desinterés o resistencia al involucrarse en actividades de aprendizaje que se centran en frutas y verduras, lo que permite la participación activa de un grupo más reducido. Esta información sugiere crear iniciativas divertidas que logren incentivar la motivación de todos los estudiantes.

Tabla 13: *Muestra interés por manipular alimentos saludables*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	13	81,25%
No	3	18,75%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: Una gran mayoría de los niños demuestra una notable inclinación y curiosidad por tocar, investigar y manejar las frutas y verduras con sus manos. Solo una pequeña porción parece desinteresada. Esta información respalda de manera científica que el camino de la exploración sensorial

está totalmente disponible, funcionando como una base perfecta para desarrollar la propuesta educativa.

- **Actitud hacia la alimentación saludable**

Tabla 14: *Muestra agrado al consumir alimentos saludables*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	4	25,00%
No	12	75,00%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: Manteniendo una coherencia rigurosa con las etapas de alimentación, la mayoría de los niños no manifiesta emociones de placer o alegría al consumir alimentos saludables, resultando en que solo un pequeño grupo aprecie su alimentación. Esto resalta que la mayoría ve el acto de comer como una obligación institucional habitual en lugar de una vivencia placentera.

Tabla 15: *Muestra interés en las frutas y verduras*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	12	75,00%
No	4	25,00%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: A nivel visual y cognitivo básico, la mayoría del grupo exhibe interés y curiosidad al ver ilustraciones, objetos o varios tipos de frutas y verduras en el aula, mientras que un pequeño grupo muestra falta de interés.

La información demuestra que a los niños les fascinan los colores y las formas del mundo vegetal, y hay una diferencia considerable entre su interés visual y su disposición a probarlos.

Tabla 16: *Permanece sentado/a durante la hora de la comida*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	7	43,75%
No	9	56,25%
Total	16	100%

Nota: Datos tomados del CDI “Alegría Infantil Tagma San José” (2026)

Fuente: Ibarra Mabel y Pusay Marjorie (2026)

Análisis e interpretación de datos: El comportamiento en la mesa indica que la mayoría de los niños presenta dificultades para mantenerse sentados y tranquilos durante las comidas, mostrando una distracción constante. Un grupo más pequeño ya muestra hábitos posturales adecuados. Esto indica que el desorden en su movilidad durante las comidas afecta la correcta masticación y el flujo natural del proceso de alimentación.

Tabla 17: *Muestra autorregulación, come con agrado hasta estar satisfecho*

CATEGORÍA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	9	56,25%
No	7	43,75%
Total	16	100%

Análisis e interpretación de datos: La mayoría del grupo tiene una respuesta natural efectiva de autorregulación, deteniendo su comida o continuando de manera

tranquila hasta alcanzar su satisfacción orgánica de forma armoniosa. Por otro lado, un grupo menor enfrenta problemas de falta de apetito o tiende a abandonar la comida antes de terminar. Esto refuerza la necesidad de orientar los hábitos alimentarios, respetando los límites biológicos del niño, mientras se asegura la calidad nutricional de lo que consume.

8.2 Análisis e interpretación de resultados de la entrevista

1. ¿Qué importancia considera usted que tienen los hábitos alimenticios saludables en los niños de 1 a 3 años?

Análisis e interpretación de resultados

Las 4 docentes que fueron entrevistadas están de acuerdo en que tener buenos hábitos alimenticios es esencial en la primera etapa de la vida, puesto que ayudan al crecimiento, al desarrollo físico y al bienestar general de los pequeños. Igualmente, piensan que una nutrición apropiada refuerza el sistema inmunológico, ofrece energía para las actividades cotidianas y fomenta la adopción de hábitos saludables que pueden perdurar a lo largo de los años. Estas interpretaciones demuestran la comprensión de la importancia de impulsar una alimentación balanceada desde una edad temprana.

2. ¿Qué tipos de alimentos se emplean con mayor frecuencia dentro del CDI?

Análisis e interpretación de resultados

Las educadoras señalan que en el CDI se fomenta principalmente el consumo de frutas, verduras, granos, proteínas y agua, que son vistos como componentes esenciales para una alimentación adecuada. Esto evidencia la inquietud de las docentes por alentar una dieta balanceada que ofrezca los nutrientes requeridos para el desarrollo integral de los niños. De igual forma, se manifiesta la implementación de métodos dirigidos a reforzar hábitos alimentarios saludables desde el ámbito escolar.

3. ¿Ha observado dificultades o rechazo de algunos niños hacia ciertos alimentos saludables?

Análisis e interpretación de resultados

Las docentes expresan que hay niños que muestran aversión a ciertos alimentos saludables, en particular a las verduras o a comidas que no han probado antes. Este puede vincularse a gustos personales, costumbres familiares o la escasez de contacto con ciertos tipos de alimentos. No obstante, los resultados sugieren

que, con el uso de métodos de motivación y apoyo, se puede aumentar poco a poco la aceptación de estos productos.

4. ¿Qué estrategias utiliza para motivar a los niños a consumir alimentos saludables?

Análisis e interpretación de resultados

Las docentes utilizan algunas técnicas educativas para promover el consumo de alimentos sanos, como mostrar los alimentos de manera atractiva, utilizar juegos y tarjetas o imágenes de las frutas y proporcionar refuerzos positivos.

5. ¿Aplica actividades relacionadas con la alimentación saludable? ¿Cuáles?

Análisis e interpretación de resultados

En base a las respuestas se muestran que las docentes implementan actividades empleando frutas de verdad, materiales visuales y juegos de clasificación vinculados con la nutrición adecuada. Esto posibilita que los niños y niñas tengan contacto directo con los alimentos, los identifiquen y se acostumbren a ellos de una forma entretenida.

6. ¿Considera que el juego ayuda a que los niños aprendan mejores hábitos alimenticios? ¿Por qué?

Análisis e interpretación de resultados

Las docentes manifiestan que el juego es una herramienta clave para enseñar hábitos de alimentación saludables. De acuerdo a sus opiniones, el juego fomenta la participación activa, aumenta la motivación y permite que los niños adquieran conocimientos de forma significativa y entretenida. Por esta razón, se valora la necesidad de incluir actividades recreativas en la educación sobre alimentación.

7. ¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas o dinámicas relacionadas con la alimentación?

Análisis e interpretación de resultados

Las respuestas de cada una de las docentes muestran que las acciones enfocadas en la alimentación adecuada se llevan a cabo de manera regular en la

programación educativa del CDI. Esta regularidad ayuda a fortalecer de manera constante el entendimiento y las costumbres alimenticias de los niños y niñas.

8. ¿Cómo reaccionan los niños durante las actividades relacionadas con alimentos saludables?

Análisis e interpretación de resultados

Manifiestan las docentes que algunos niños y niñas responden favorablemente y otros no participan en actividades vinculadas a la alimentación sana. También subrayan que la utilización de recursos atractivos y juegos aumenta la motivación y la participación de los niños.

9. ¿Qué dificultades existen al momento de fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños?

Análisis e interpretación de resultados

Las respuestas de las docentes muestran que una de las principales barreras para promover hábitos alimenticios saludables es la influencia de comportamientos alimentarios inapropiados dentro del hogar, además del consumo habitual de productos altamente procesados.

10. ¿Qué recomendaciones considera importantes para fortalecer los hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas?

Análisis e interpretación de resultados

Las docentes recomiendan incluir juegos llamativos, recursos didácticos y actividades recreativas continuas para promover hábitos alimenticios sanos. Del mismo modo, creen que es esencial que las familias se involucren en la educación. Estas recomendaciones subrayan la relevancia de crear métodos dinámicos y participativos que favorezcan la adquisición de conocimientos relevantes sobre alimentación saludable desde la infancia.

9. CONCLUSIONES

La revisión de la información científica y las diferentes teorías relacionadas con la importancia de los hábitos alimenticios saludables en la primera infancia, es el periodo crucial para la formación de gustos y hábitos, la información respalda que la inclusión de juegos y actividades lúdicas es la mejor manera de fomentar comportamientos saludables ya que ayuda a promover el desarrollo integral de los niños y exploración sensorial independiente, permitiendo estimular de manera natural la aceptación de los nutrientes necesarios para su desarrollo.

A partir de la aplicación de la ficha de observación en el CDI Alegría Infantil Tagma San José, se determinó que los niños de 1 a 3 años presentan comportamientos comunes de rechazo hacia nuevos alimentos, texturas sólidas, algunas frutas y verduras, además de mostrar una conducta inadecuada al permanecer sentados en su lugar a la hora de comer. También referente a la entrevista realizada a los docentes se evidencio la falta de implementación de actividades lúdicas.

Se elaboró una guía de actividades lúdicas, titulada “Jugando y aprendiendo a comer sano” para el año 2026, la cual está organizada como una opción de intervención educativa que se basa en la conexión de elementos previos, esta propuesta está combinada de manera sistemática con la base teórica y con la identificación del diagnóstico en el CDI Alegría Infantil Tagma San José, proponiendo actividades, dinámicas, juegos adaptados para niños de 1, 2 y 3 años de edad, para fortalecer los hábitos alimenticios saludables.

10. PROPUESTA

Jugando y aprendiendo a comer sano





INTRODUCCIÓN

La nutrición en los primeros años de vida es un elemento clave para el crecimiento, desarrollo y bienestar general de los pequeños. Durante este periodo, se forman costumbres que afectarán sus futuros hábitos alimentarios, por lo que es crucial estimular vivencias relevantes que favorezcan la ingesta de comidas nutritivas desde muy temprana edad.

El juego se considera una herramienta educativa fundamental en la Educación Inicial, ya que ofrece a los niños la oportunidad de aprender de forma activa, divertida y calzada a sus necesidades e intereses. Mediante juegos, los pequeños pueden explorar, descubrir y adquirir conocimientos sobre una alimentación equilibrada, desarrollando hábitos que apoyen su crecimiento físico, mental y social.

La propuesta titulada "Jugando y aprendiendo a comer sano", se enfoca en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Alegría Infantil Tagma San José y tiene como objetivo cultivar hábitos de alimentación saludables a través de actividades recreativas, dinámicas y apropiadas para su edad. Para ello, se sugiere crear y emplear materiales didácticos innovadores que faciliten el aprendizaje mediante la observación, la manipulación, la exploración y la participación activa.

Con la aplicación de esta guía, se pretende reforzar las prácticas alimenticias saludables en el entorno educativo, fomentando la implicación de los niños en actividades significativas que promuevan el cuidado de su salud y bienestar.

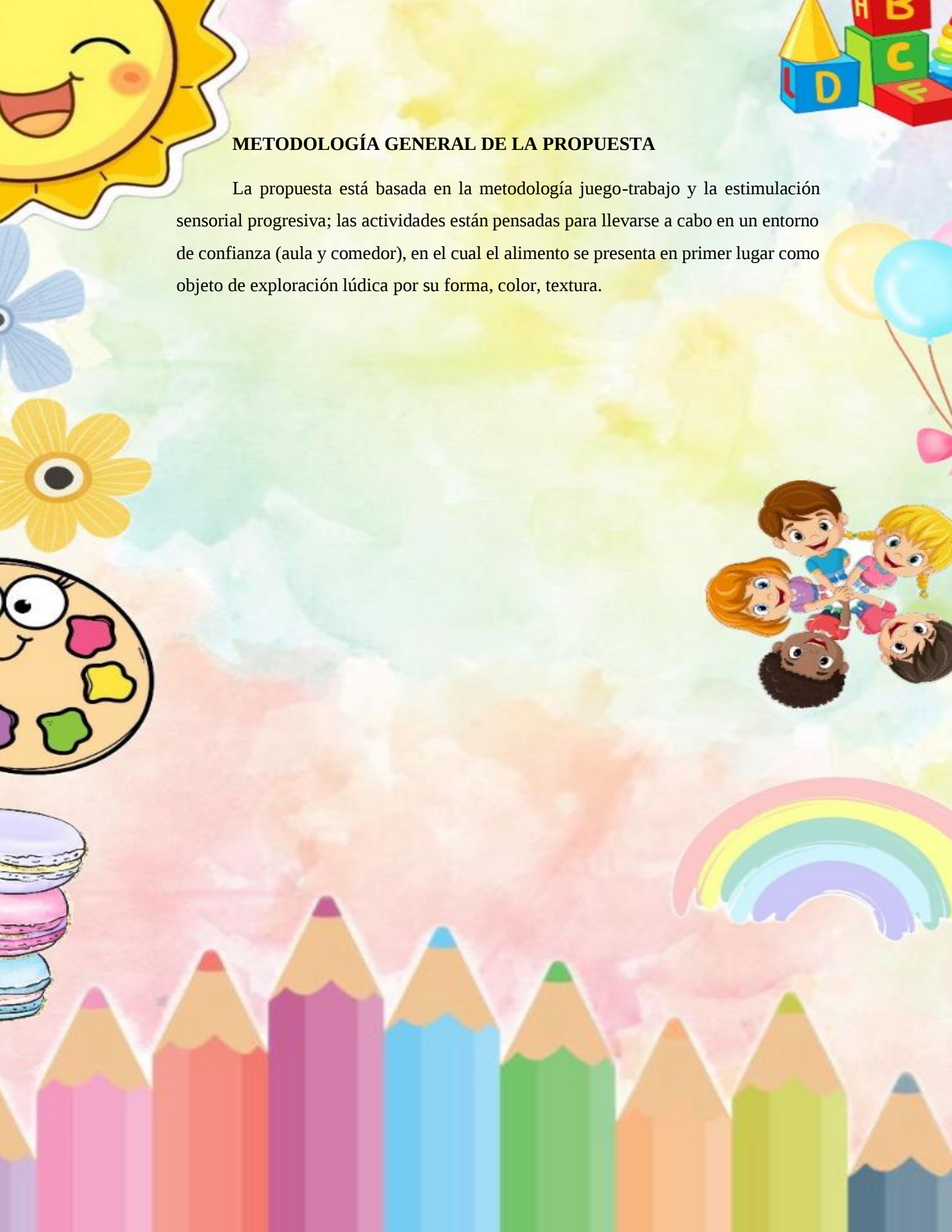




OBJETIVO DE LA PROPUESTA

Fomentar hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del CDI
Alegría Infantil de Tagma San José de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar,
periodo 2026.





METODOLOGÍA GENERAL DE LA PROPUESTA

La propuesta está basada en la metodología juego-trabajo y la estimulación sensorial progresiva; las actividades están pensadas para llevarse a cabo en un entorno de confianza (aula y comedor), en el cual el alimento se presenta en primer lugar como objeto de exploración lúdica por su forma, color, textura.



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Edad: 1 año

ACTIVIDAD 1: “Mi canasta de las frutas saludables.”

ACTIVIDAD 2: “Alimentos para el osito saludable”

ACTIVIDAD 3: “El paseo divertido en el tren de colores”

Edad: 2 años

ACTIVIDAD 4: “Mi plato saludable”

ACTIVIDAD 5: “El dado de los alimentos saludables”

ACTIVIDAD 6: “El cartel de las verduras mágicas”

Edad: 3 años

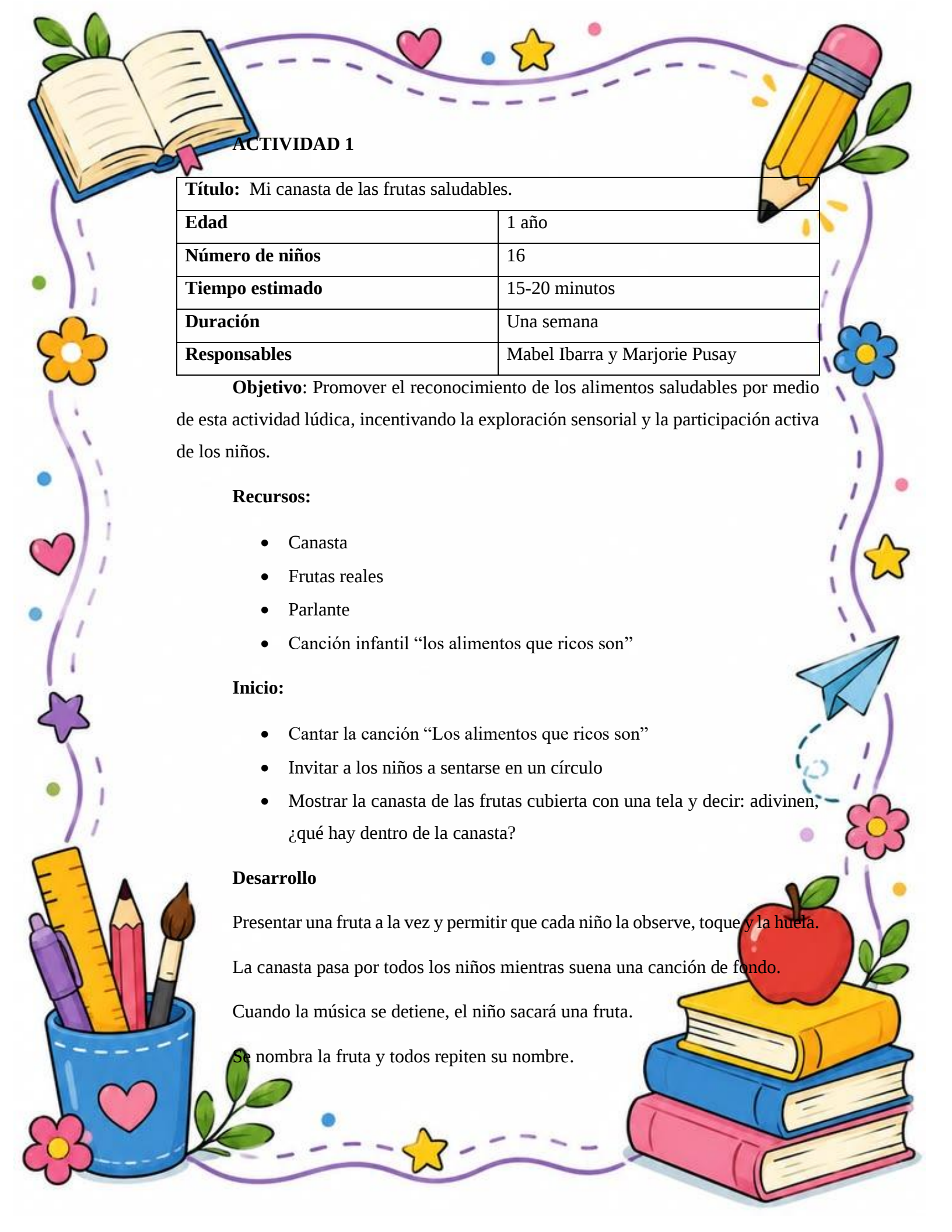
ACTIVIDAD 7: “Pescando mi rico almuerzo”

ACTIVIDAD 8: “El jardín mágico”

ACTIVIDAD 9: “Alimentando al monstruo verde”

ACTIVIDAD 10: “El supermercado sano”





ACTIVIDAD 1

Título: Mi canasta de las frutas saludables.	
Edad	1 año
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Promover el reconocimiento de los alimentos saludables por medio de esta actividad lúdica, incentivando la exploración sensorial y la participación activa de los niños.

Recursos:

- Canasta
- Frutas reales
- Parlante
- Canción infantil “los alimentos que ricos son”

Inicio:

- Cantar la canción “Los alimentos que ricos son”
- Invitar a los niños a sentarse en un círculo
- Mostrar la canasta de las frutas cubierta con una tela y decir: adivinen, ¿qué hay dentro de la canasta?

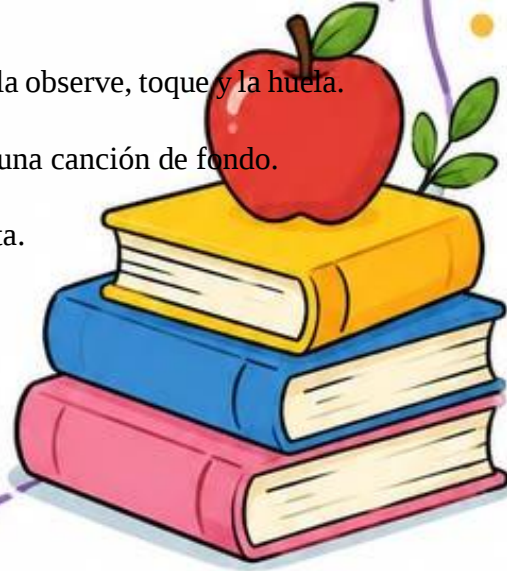
Desarrollo

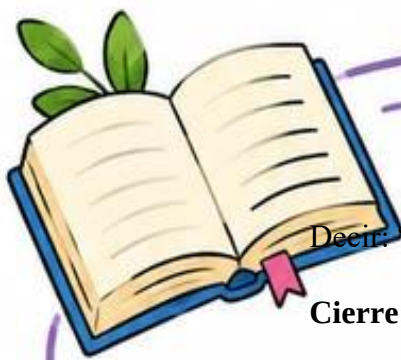
Presentar una fruta a la vez y permitir que cada niño la observe, toque y la huela.

La canasta pasa por todos los niños mientras suena una canción de fondo.

Cuando la música se detiene, el niño sacará una fruta.

Se nombra la fruta y todos repiten su nombre.





Decir: "Estas frutas son ricas y saludables; me ayudan a crecer fuerte y sano."

Cierre:

Todos muestran su fruta

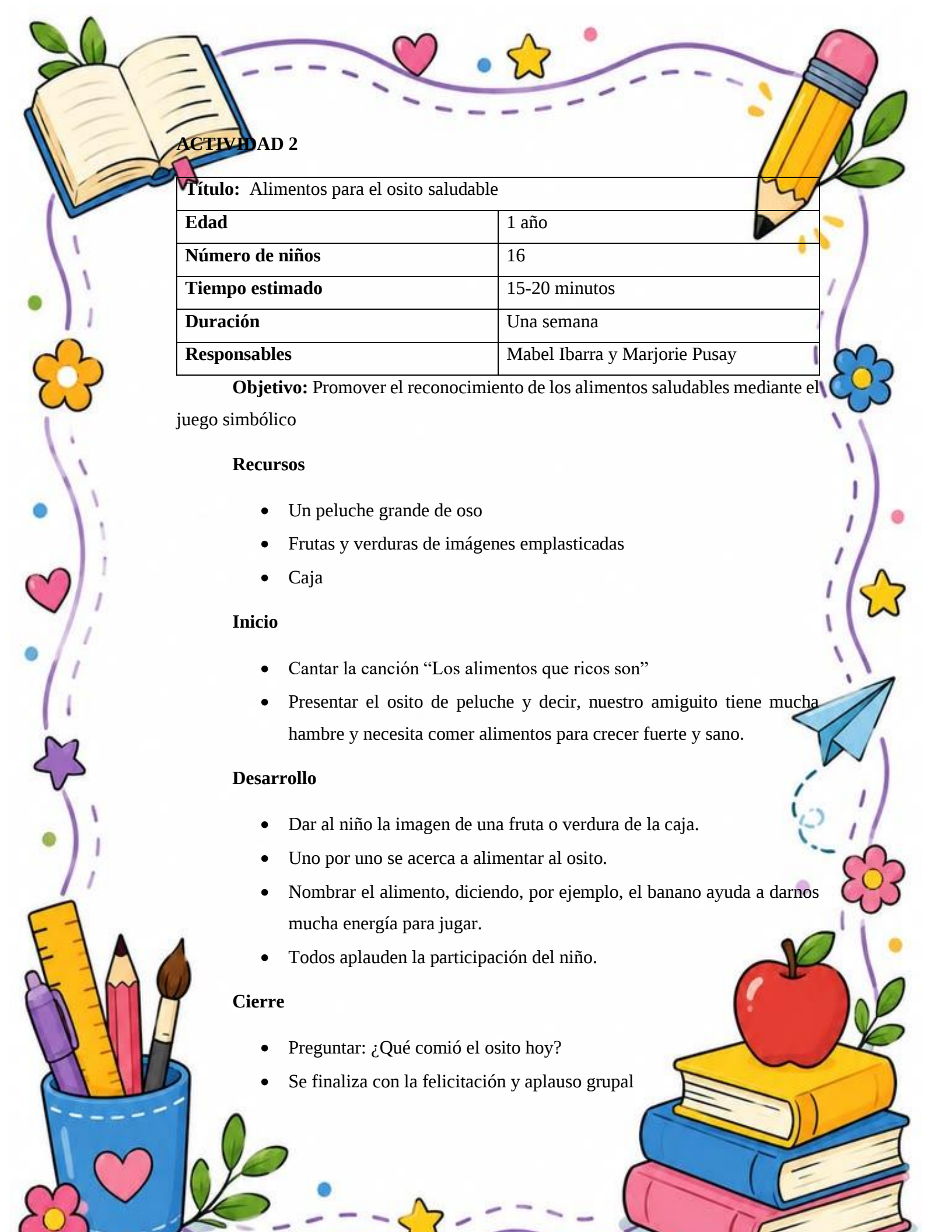
Felicitar al niño por la participación

Se finaliza cantando el coro de la canción inicial

Evaluación:

Indicador	Sí	No	Observación
Demuestra interés por conocer alimentos saludables			
Participa en la actividad grupal			





ACTIVIDAD 2

Título: Alimentos para el osito saludable

Edad	1 año
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Promover el reconocimiento de los alimentos saludables mediante el juego simbólico

Recursos

- Un peluche grande de oso
- Frutas y verduras de imágenes emplastificadas
- Caja

Inicio

- Cantar la canción “Los alimentos que ricos son”
- Presentar el osito de peluche y decir, nuestro amiguito tiene mucha hambre y necesita comer alimentos para crecer fuerte y sano.

Desarrollo

- Dar al niño la imagen de una fruta o verdura de la caja.
- Uno por uno se acerca a alimentar al osito.
- Nombrar el alimento, diciendo, por ejemplo, el banano ayuda a darnos mucha energía para jugar.
- Todos aplauden la participación del niño.

Cierre

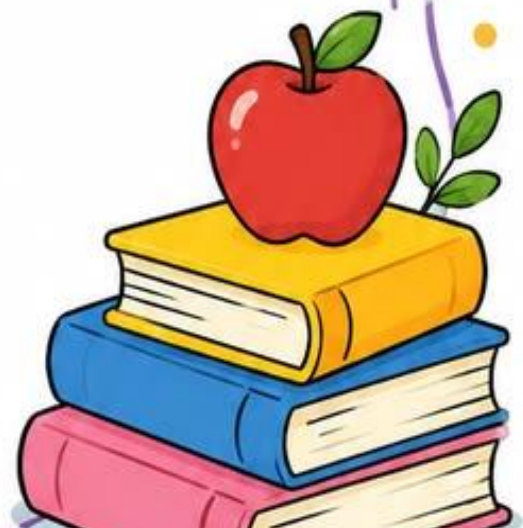
- Preguntar: ¿Qué comió el osito hoy?
- Se finaliza con la felicitación y aplauso grupal

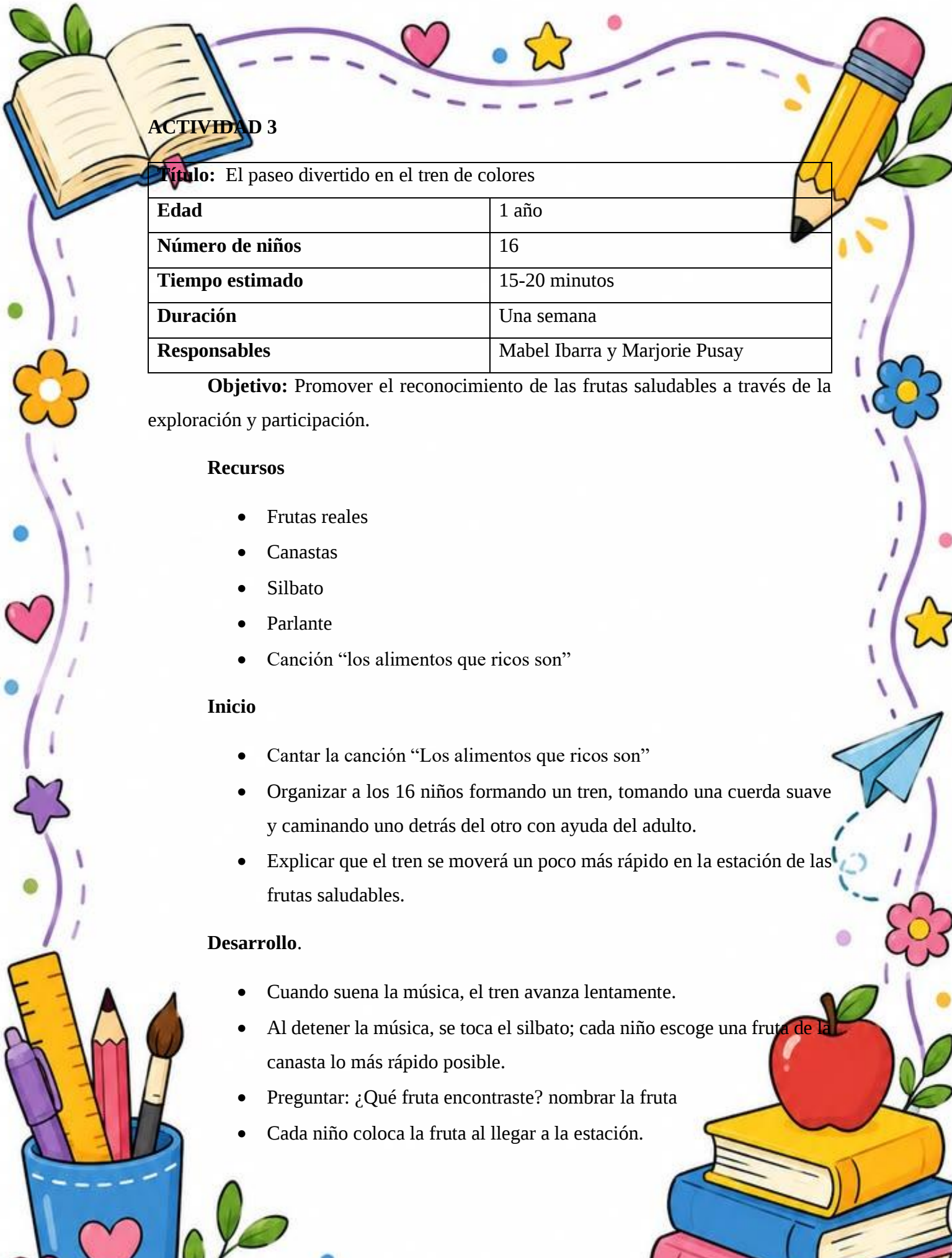


Evaluación:



Indicador	Sí	No	Observación
Participa en el juego grupal			
Identifica algunos alimentos saludables			





ACTIVIDAD 3

Título: El paseo divertido en el tren de colores

Edad	1 año
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Promover el reconocimiento de las frutas saludables a través de la exploración y participación.

Recursos

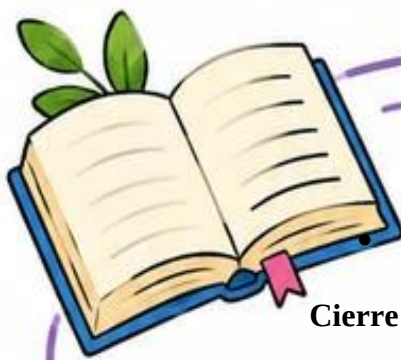
- Frutas reales
- Canastas
- Silbato
- Parlante
- Canción “los alimentos que ricos son”

Inicio

- Cantar la canción “Los alimentos que ricos son”
- Organizar a los 16 niños formando un tren, tomando una cuerda suave y caminando uno detrás del otro con ayuda del adulto.
- Explicar que el tren se moverá un poco más rápido en la estación de las frutas saludables.

Desarrollo.

- Cuando suena la música, el tren avanza lentamente.
- Al detener la música, se toca el silbato; cada niño escoge una fruta de la canasta lo más rápido posible.
- Preguntar: ¿Qué fruta encontraste? nombrar la fruta
- Cada niño coloca la fruta al llegar a la estación.



Continuar hasta que todos hayan participado.

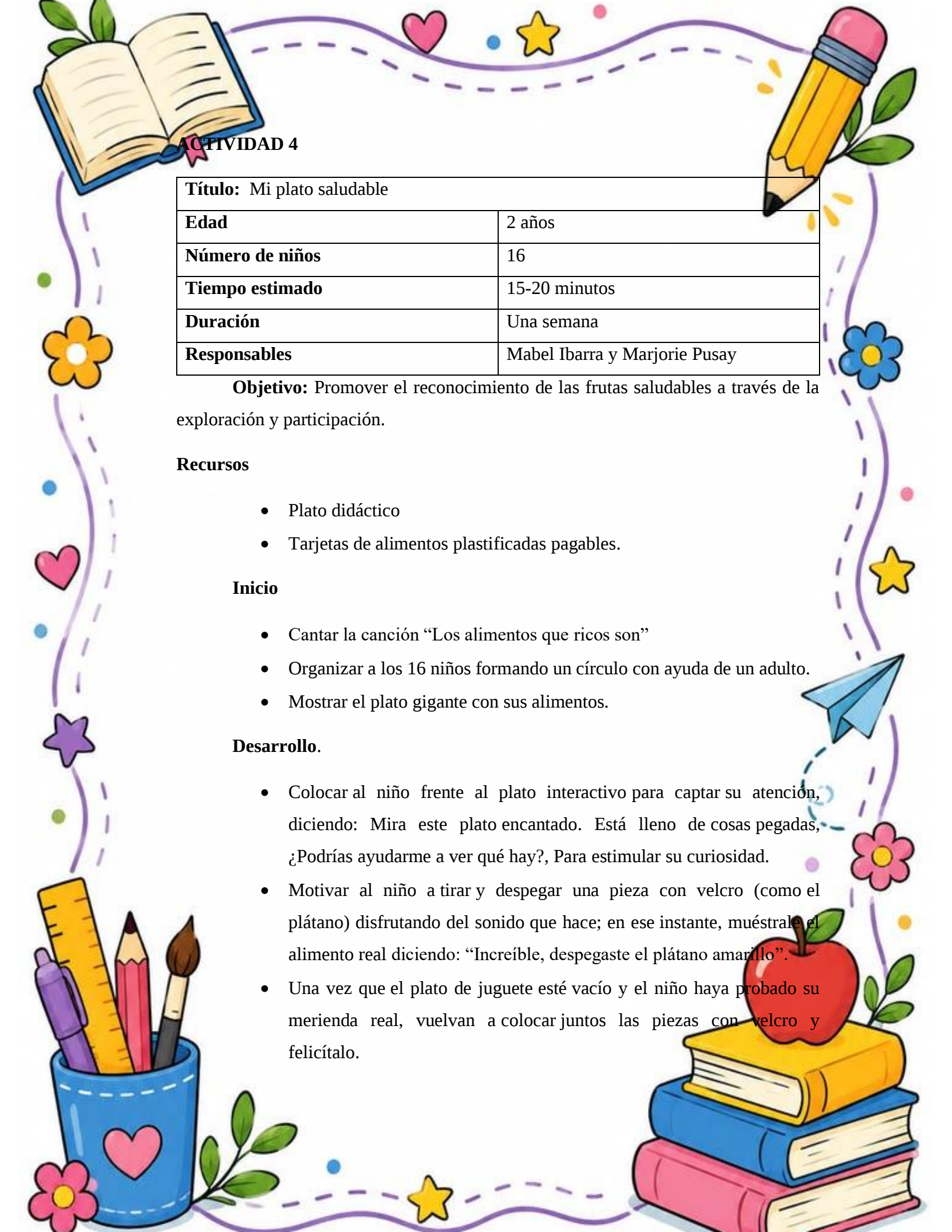
Cierre

- Observar las frutas reunidas en la canasta y repetir sus nombres.
- Se finaliza con la felicitación y aplauso grupal

Evaluación:

Indicador	Sí	No	Observación
Participa en el recorrido del tren			
Identifica algunos alimentos			





ACTIVIDAD 4

Título: Mi plato saludable	
Edad	2 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Promover el reconocimiento de las frutas saludables a través de la exploración y participación.

Recursos

- Plato didáctico
- Tarjetas de alimentos plastificadas pagables.

Inicio

- Cantar la canción “Los alimentos que ricos son”
- Organizar a los 16 niños formando un círculo con ayuda de un adulto.
- Mostrar el plato gigante con sus alimentos.

Desarrollo.

- Colocar al niño frente al plato interactivo para captar su atención, diciendo: Mira este plato encantado. Está lleno de cosas pegadas, ¿Podrías ayudarme a ver qué hay?, Para estimular su curiosidad.
- Motivar al niño a tirar y despegar una pieza con velcro (como el plátano) disfrutando del sonido que hace; en ese instante, muéstrale el alimento real diciendo: “Increíble, despegaste el plátano amarillo”.
- Una vez que el plato de juguete esté vacío y el niño haya probado su merienda real, vuelvan a colocar juntos las piezas con velcro y felicítalo.

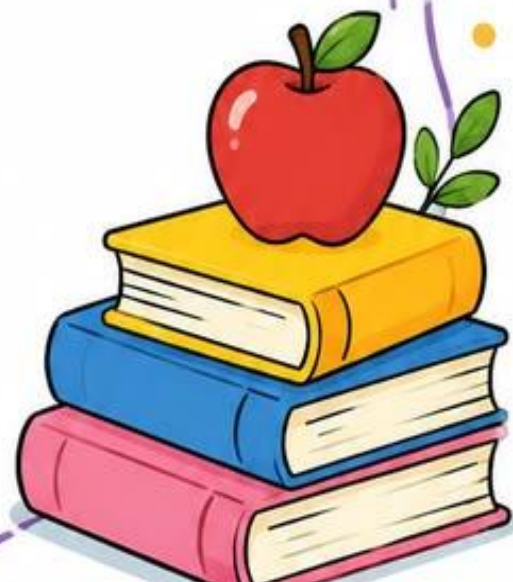


Cierre

- Guardamos los juguetes y decimos que tu pancita está llena de alimentos saludables para que seas muy fuerte.
- Se finaliza con la felicitación y aplauso grupal

Evaluación:

Indicador	Sí	No	Observación
Participa colocando la comida en el plato	☐	☐	
Identifica algunos alimentos	☐	☐	



ACTIVIDAD 5

Título: El dado de los alimentos saludables

Edad	2 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Reforzar el reconocimiento de alimentos saludables a través del juego.

Recursos

- 2 dados elaborados de cartón.
- Imágenes de alimentos ricos y sanos.

Inicio

- Escuchar y cantar la canción “Del cerdito enojón”
- Mostrar los datos de los alimentos

Desarrollo.

- Indicar que cada lado del dado muestra una imagen de un alimento sano.
- Por parejas con ayuda del docente, lanzan los dados.
- El niño identifica el alimento que aparece y pregunta si ha visto alguna vez ese alimento.

Cierre.

- Se finaliza con la felicitación y aplauso grupal

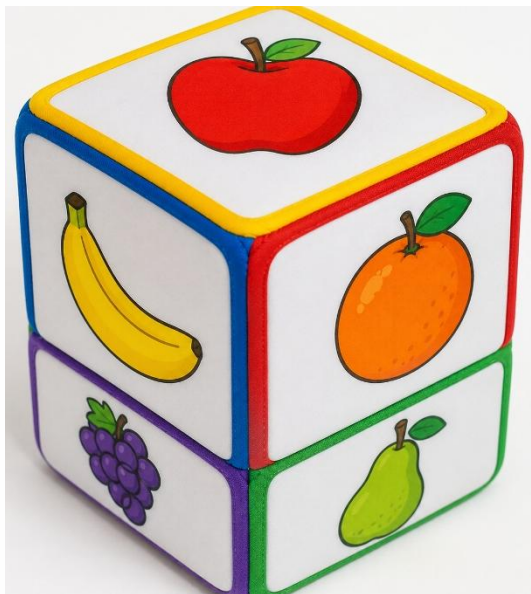
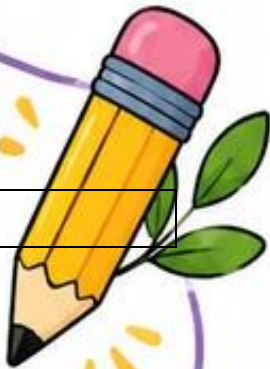
Evaluación:

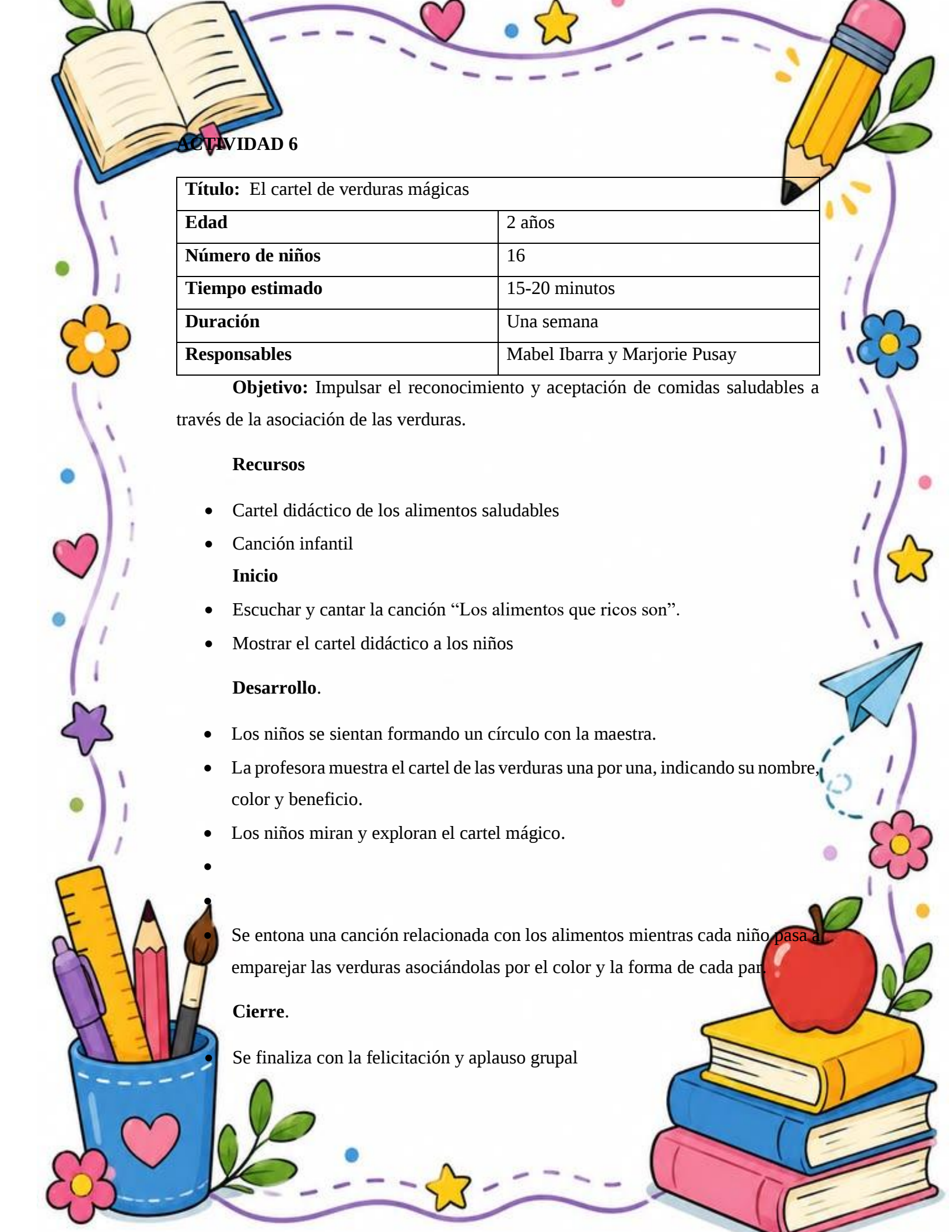
Indicador	Sí	No	Observación
Participa en la actividad con el dado			



Reconoce algunos alimentos

--	--	--	--





ACTIVIDAD 6

Título: El cartel de verduras mágicas	
Edad	2 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Impulsar el reconocimiento y aceptación de comidas saludables a través de la asociación de las verduras.

Recursos

- Cartel didáctico de los alimentos saludables
- Canción infantil

Inicio

- Escuchar y cantar la canción “Los alimentos que ricos son”.
- Mostrar el cartel didáctico a los niños

Desarrollo.

- Los niños se sientan formando un círculo con la maestra.
- La profesora muestra el cartel de las verduras una por una, indicando su nombre, color y beneficio.
- Los niños miran y exploran el cartel mágico.
-
-
- Se entona una canción relacionada con los alimentos mientras cada niño pasa a emparejar las verduras asociándolas por el color y la forma de cada parte.

Cierre.

- Se finaliza con la felicitación y aplauso grupal



Evaluación:



Indicador	Sí	No	Observación
Participa en la actividad del cartel didáctico			
Reconoce algunos alimentos			





ACTIVIDAD 7



Título: Pescando mi rico almuerzo saludable	
Edad	3 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Fomentar el interés por degustar diferentes alimentos saludables a través del juego de pesca y la estimulación sensorial directa.

Recursos

- Peces de cartón con imágenes de comida.
- Cañas magnéticas para pescar.
- Piscina de cartón.
- Plato con porciones de alimentos.
- Cuento “El gran partido de la fresita”

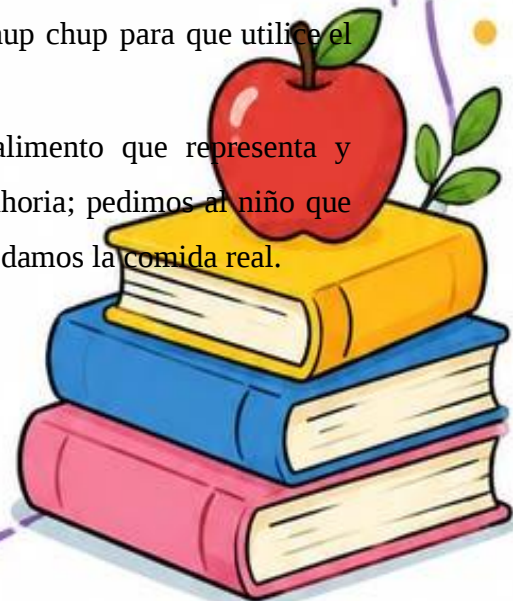
Inicio

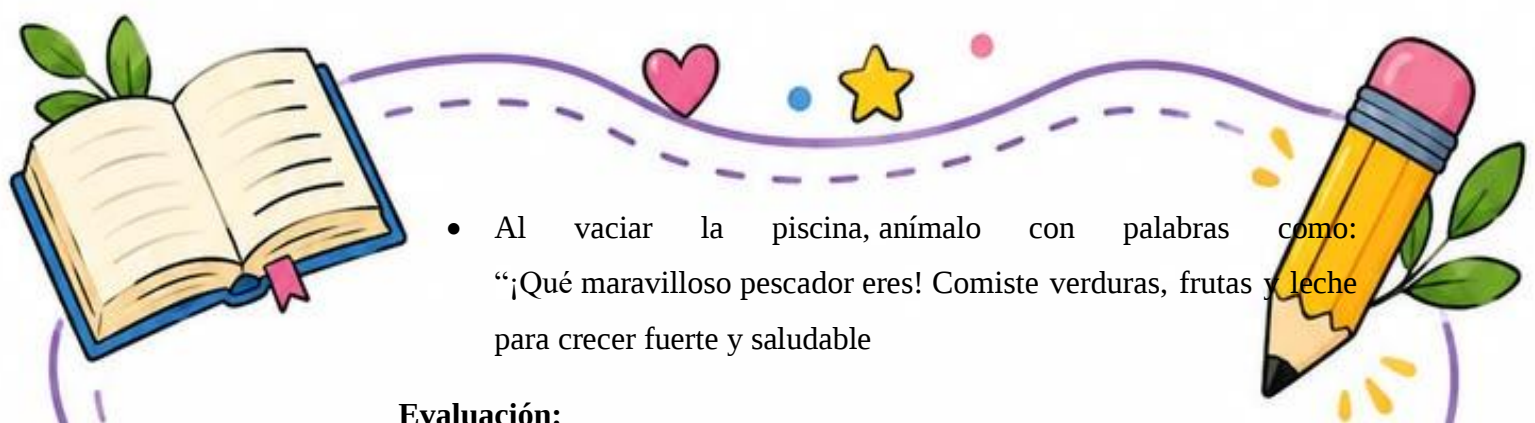
- Contar el cuento “El gran partido de la fresita”

Desarrollo

- Colocar los peces dentro de las piscinas
- Dales al niño una caña para pescar y dile: “¡Vamos a pescar algo delicioso! A ver qué puedes atrapar, chup chup para que utilice el imán.
- Al atrapar un pez, se menciona el alimento que representa y decimos: wao, atrapamos un pez-zanahoria; pedimos al niño que imite la forma de comer ñam, ñam, y le damos la comida real.

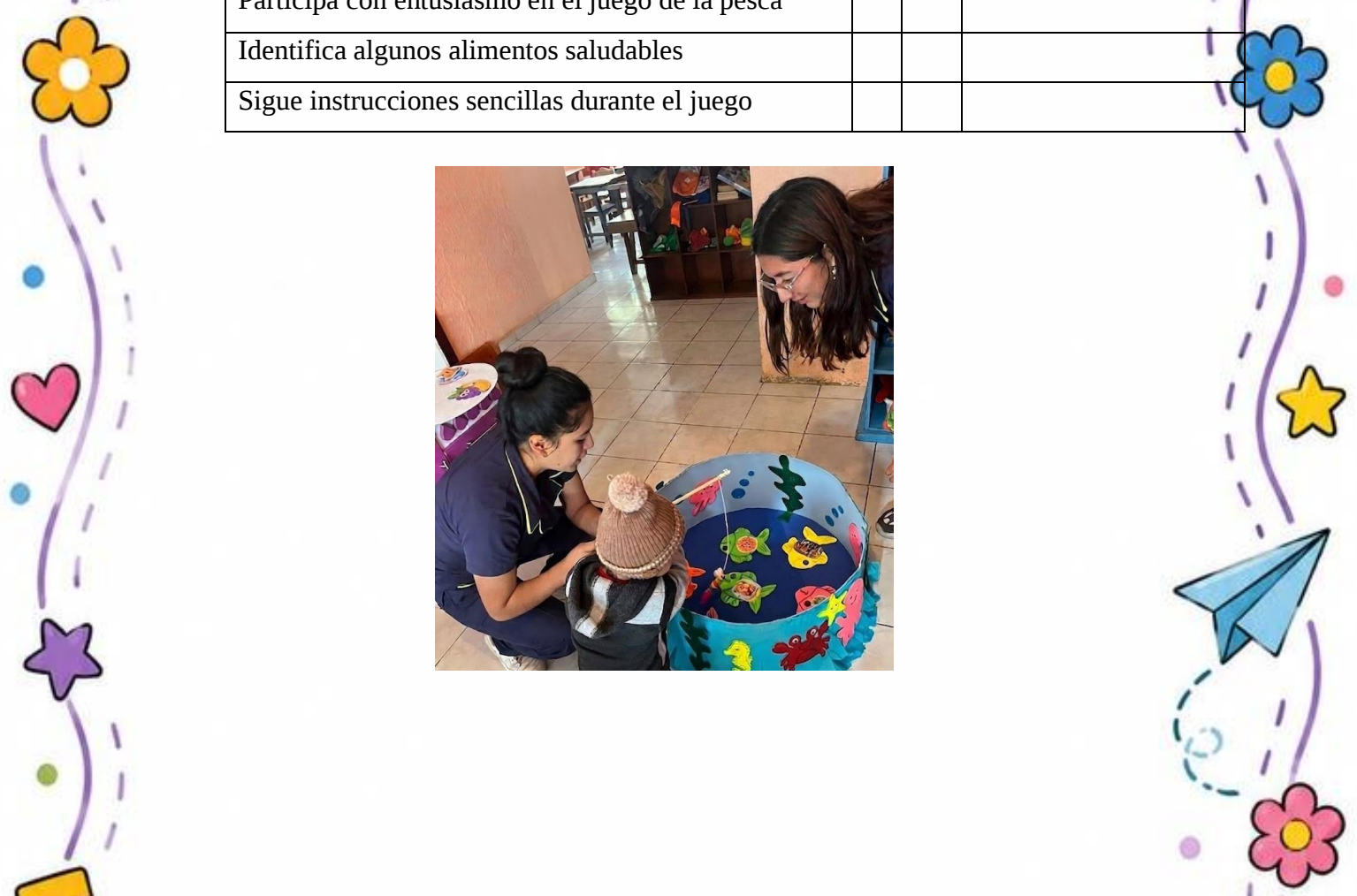
Cierre

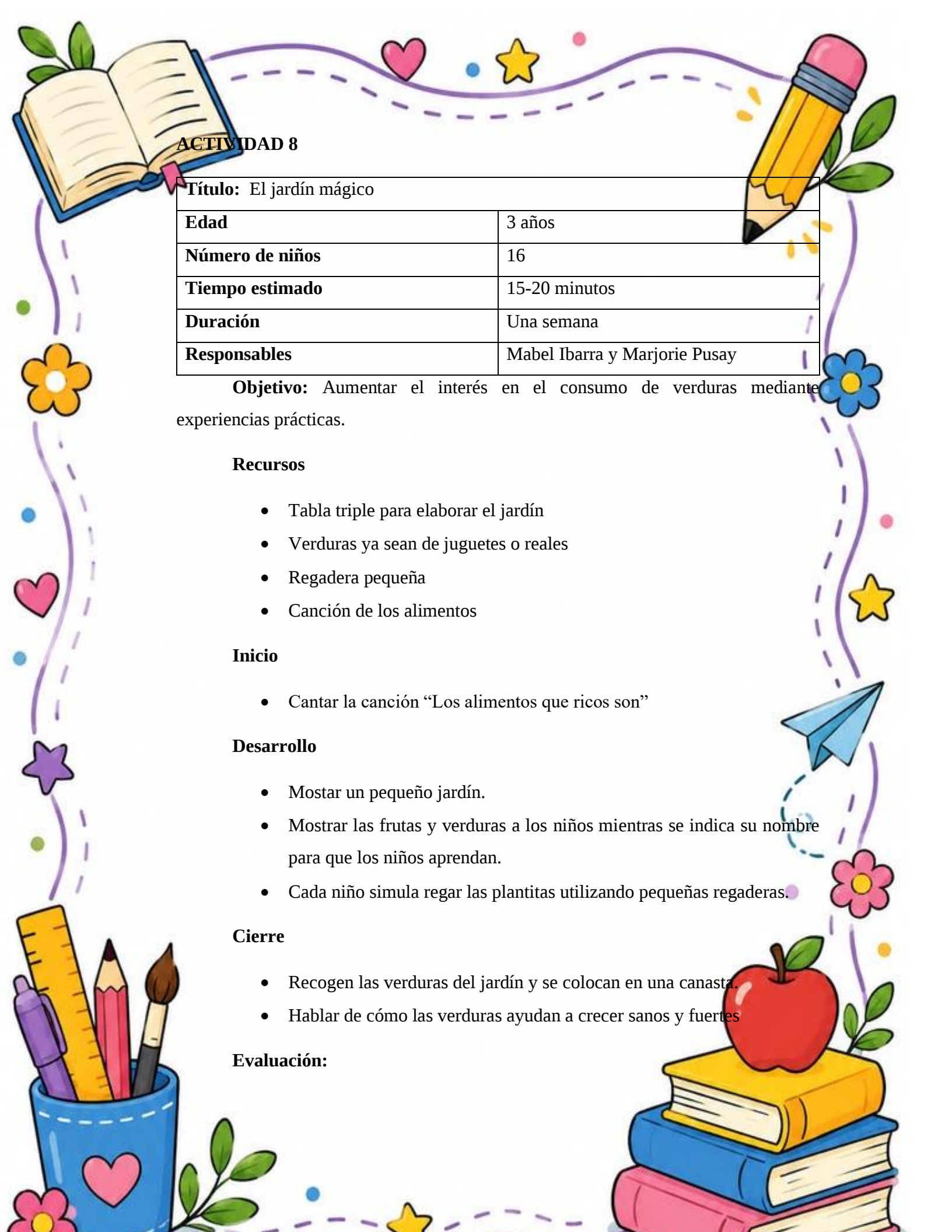


- 
- Al vaciar la piscina, álmalo con palabras como:
“¡Qué maravilloso pescador eres! Comiste verduras, frutas y leche
para crecer fuerte y saludable

Evaluación:

Indicador	Sí	No	Observación
Participa con entusiasmo en el juego de la pesca			
Identifica algunos alimentos saludables			
Sigue instrucciones sencillas durante el juego			





ACTIVIDAD 8

Título: El jardín mágico

Edad	3 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Aumentar el interés en el consumo de verduras mediante experiencias prácticas.

Recursos

- Tabla triple para elaborar el jardín
- Verduras ya sean de juguetes o reales
- Regadera pequeña
- Canción de los alimentos

Inicio

- Cantar la canción “Los alimentos que ricos son”

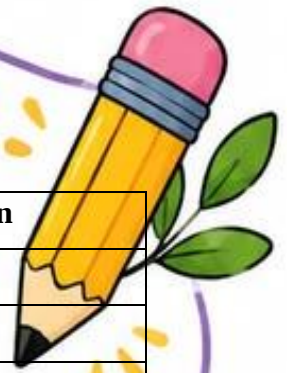
Desarrollo

- Mostrar un pequeño jardín.
- Mostrar las frutas y verduras a los niños mientras se indica su nombre para que los niños aprendan.
- Cada niño simula regar las plantitas utilizando pequeñas regaderas.

Cierre

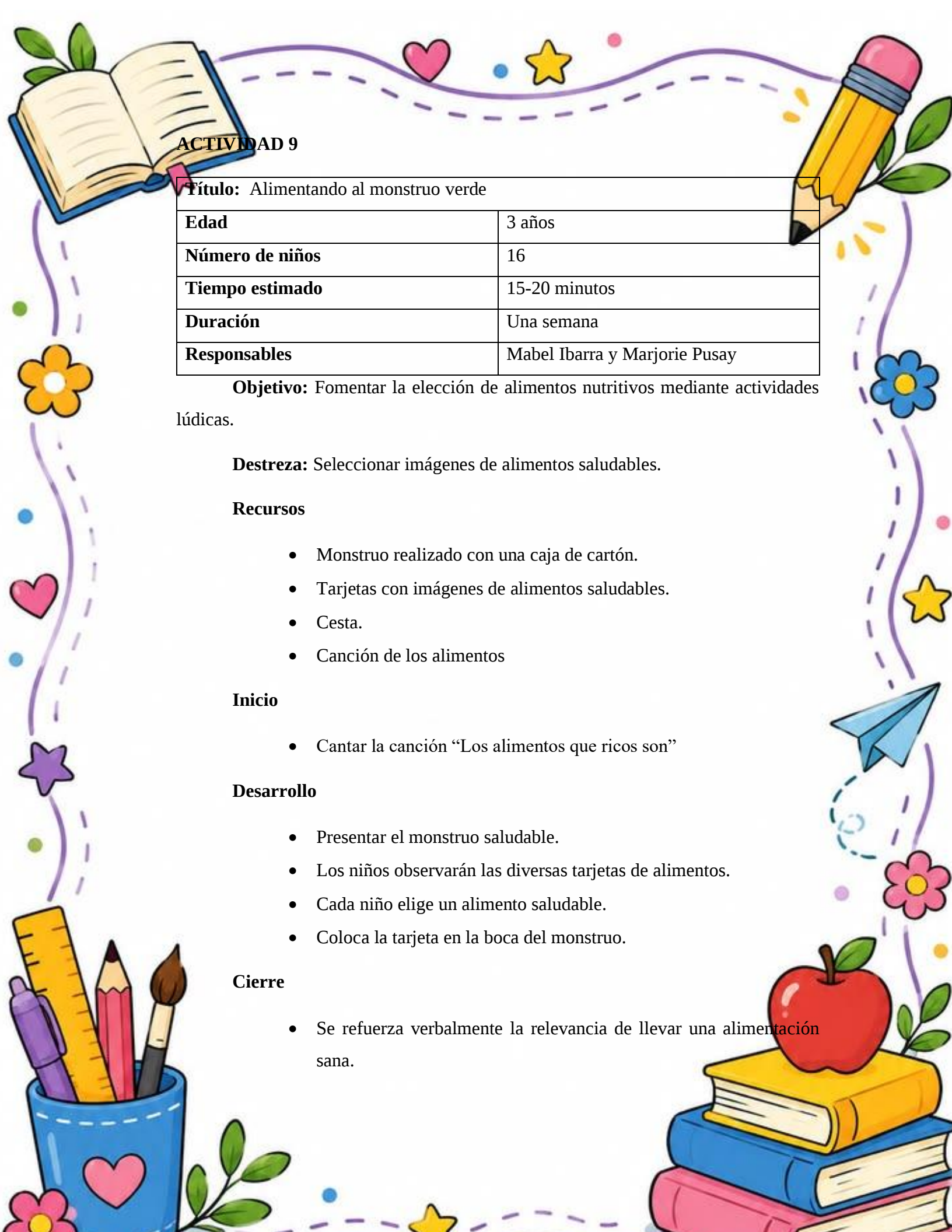
- Recogen las verduras del jardín y se colocan en una canasta.
- Hablar de cómo las verduras ayudan a crecer sanos y fuertes

Evaluación:



Indicador	Sí	No	Observación
Participa en el juego del jardín			
Identifica frutas y verduras			
Sigue instrucciones sencillas durante el juego			





ACTIVIDAD 9

Título: Alimentando al monstruo verde

Edad	3 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Fomentar la elección de alimentos nutritivos mediante actividades lúdicas.

Destreza: Seleccionar imágenes de alimentos saludables.

Recursos

- Monstruo realizado con una caja de cartón.
- Tarjetas con imágenes de alimentos saludables.
- Cesta.
- Canción de los alimentos

Inicio

- Cantar la canción “Los alimentos que ricos son”

Desarrollo

- Presentar el monstruo saludable.
- Los niños observarán las diversas tarjetas de alimentos.
- Cada niño elige un alimento saludable.
- Coloca la tarjeta en la boca del monstruo.

Cierre

- Se refuerza verbalmente la relevancia de llevar una alimentación sana.

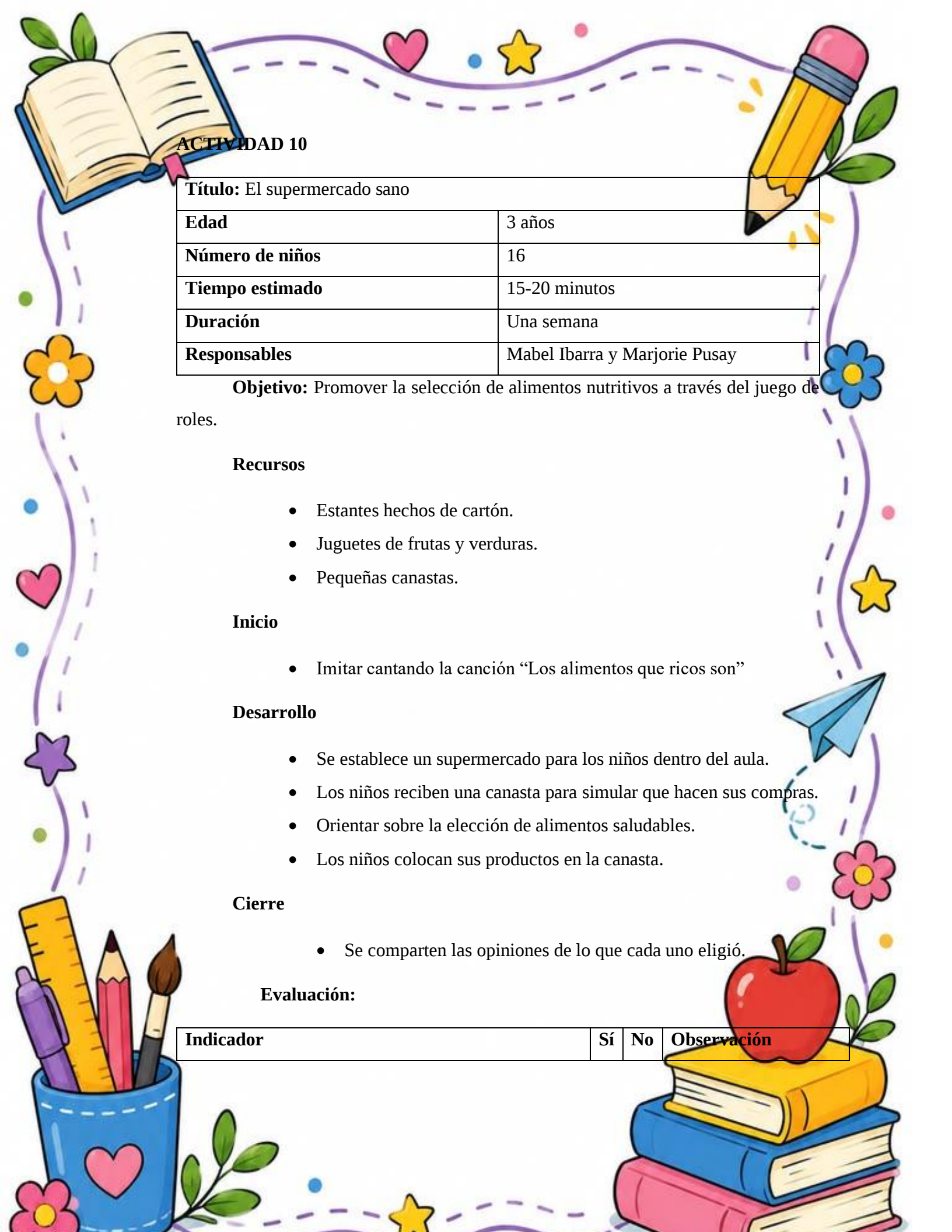


Evaluación:



Indicador	Sí	No	Observación
Participa con entusiasmo en el juego de la pesca			
Coloca correctamente las tarjetas dentro de la boca del monstruito			
Selecciona imágenes de alimentos saludables			





ACTIVIDAD 10

Título: El supermercado sano	
Edad	3 años
Número de niños	16
Tiempo estimado	15-20 minutos
Duración	Una semana
Responsables	Mabel Ibarra y Marjorie Pusay

Objetivo: Promover la selección de alimentos nutritivos a través del juego de roles.

Recursos

- Estantes hechos de cartón.
- Juguetes de frutas y verduras.
- Pequeñas canastas.

Inicio

- Imitar cantando la canción “Los alimentos que ricos son”

Desarrollo

- Se establece un supermercado para los niños dentro del aula.
- Los niños reciben una canasta para simular que hacen sus compras.
- Orientar sobre la elección de alimentos saludables.
- Los niños colocan sus productos en la canasta.

Cierre

- Se comparten las opiniones de lo que cada uno eligió.

Evaluación:

Indicador	Sí	No	Observación
-----------	----	----	-------------



Participa con entusiasmo en el juego del supermercado

Identifica algunos alimentos saludables

Sigue instrucciones sencillas durante el juego



11. Bibliografía

- Alban, A., & Armijos, R. (2024). Ingesta alimentaria asociado al estado nutricional en niños de 1 a 3 años del. *Repositorio UEB*. Obtenido de <https://dspace.ueb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8b690b36-2f18-4e6d-b559-27933898daf2/content>
- Amangandi, G. (2024). *La alimentación saludable en el comportamiento escolar de los niños y niñas de 4 a 5 años de edad del centro de educación inicial " Teresa León de Noboa*. GURANDA. Obtenido de <https://dspace.ueb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f4c6367b-d42f-4867-a4ff-7842dc244323/content>
- Asamblea Nacional. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Obtenido de https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Ávila, F., & Caneda, M. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los. *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
- Caballero, A. (2024). Educación alimentaria nutricional a través del juego: una revisión sistemática. *RACP*. Obtenido de https://revistasan.org.ar/articulo_html.php?ida=2024_25_1_9
- Caballero, A., Telis, M., & Becerra, M. (2024). Educación alimentaria nutricional a través del juego: una revisión sistemática. *researchgat*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/379538231_EDUCACION_ALIMENTARIA_NUTRICIONAL_A_TRAVES_DEL_JUEGO_UNA_REVISION_SISTEMATICA

- Cacao del pezo, J. (2022). *Las técnicas lúdicas en el aprendizaje*. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fc8cf418-4042-4cfc-8c2b-4b1f9bbdac62/content>
- Calpa, J., & Chalpartar, J. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Universidad Pedagógica Nacional*. Obtenido de <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/14548?>
- Castro , M. (2023). Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10. Recuperado el 28 de Mayo de 2026, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152299>
- Congreso Nacional. (2022). *Código de la niñez y adolescencia*. Obtenido de <https://www.ecuadorlegalonline.com/biblioteca/codigo-de-la-ninez-y-adolescencia/>
- Cuzco, G. (2025). *El juego como estrategia educativa: rol del docente en educación inicial y preparatoria*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/fb04c222-f132-4833-ba53-c0d980ebe6ec>
- Función Ejecutiva. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Obtenido de https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/08/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI.pdf
- Gabino, R. (2025). Neofobia alimentaria: qué hacer cuando tu hijo rechaza alimentos nuevos. *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/psicologia/neofobia-alimentaria-que-hacer-cuando-tu-hijo-rechaza-alimentos-nuevos>
- García, J., Ruiz, E., & Miñana, M. (2024). Análisis crítico de las nuevas directrices de la OMS sobre alimentación complementaria en el lactante de 6 a 23 meses de edad. *Pediatría Atención Primaria*. doi:<https://doi.org/10.60147/17e0ce48>

- Gomez, G., & Crespo, D. (2022). Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en niños/as de 1 a 3 años que asisten al centro de desarrollo infantil. *Más Vita: Revista de Ciencias de la Salud*. Obtenido de <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/467>
- González, M., & Rodríguez, M. (2018). *Las actividades lúdicas como estrategias metodológicas*. Obtenido de <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4139/2/LAS%20ACTIVIDADES%20L%C3%9ADICAS%20COMO%20ESTRATEGIAS%20METODOL%C3%93GICAS%20EN%20LA%20EDUCACI%C3%93N%20INICIAL.pdf>
- González, B. (2025). Cómo ayudar a tu hijo a superar la neofobia alimentaria y disfrutar de nuevos alimentos. *Psicología y Formación*. Obtenido de <https://www.somospsicologos.es/blog/neofobia-alimentaria/>
- Grillo, M., & Rodrigo, M. (2012). *Características evolutivas*. Obtenido de <https://guao.org/sites/default/files/buenas%20practicas/El%20ni%C3%B1o%20de%200%20a%203%20a%C3%B1os.pdf>
- Herrera, K., & Bolaño, M. (2024). Estrategias lúdico - pedagógicas en la promoción de hábitos alimenticios en los niños de. *Repositorio Digital Institucional de CECAR, REDISE*. Obtenido de <https://repositorio.cecarr.edu.co/entities/publication/b27450df-394b-45a9-a65d-1ab8cc4abb7d>
- Ligia, Z., & Vélez, J. (2022). Gamificación como estrategia didáctica para el desarrollo del aprendizaje significativo en estudiantes de educación inicial. *researchgate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/364056476_Gamificacion_como_es_trategia_didactica_para_el_desarrollo_del_aprendizaje_significativo_en_estudiantes_de_educacion_inicial

- López, L., & Luna, A. (2022). *Actividades lúdico-pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en*. Obtenido de <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/838>
- Méndez. (2025). *Propuesta didáctica de hábitos alimenticios saludables para el desarrollo cognitivo*. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/e7fc8ef8-0bf5-4b47-a820-8cab50dae789>
- Méndez, M., & Cabrera, G. (2021). *Promoción de hábitos alimenticios saludables a través del juego en estudiantes de grado*. Obtenido de <https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b8c2b2da-9cdd-4d3e-be68-4bd13fbf392a/content>
- Ministerio de Educación. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Obtenido de https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/curr.ed_inicial.ec_9028.pdf
- Ministerio de Educación y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social, & Instituto Nacional de Nutrición. (2023). *Formación de hábitos*. *unemi.edu.e*. Obtenido de https://sga.unemi.edu.ec/media/archivomateria/2021/01/19/archivomaterial_2021119123115.pdf
- Miranda, M., & Blanca, C. (2023). *Importancia de la lúdica en educación inicial para un desarrollo integral*. *Revista Científica Multidisciplinar*. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6159
- Miranda, M., & Chachipanta, B. (2023). *Ciencia Latina*. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6159>
- Naciones Unidas Ecuador. (2026). *Objetivo de Desarrollo Sostenible*. Obtenido de <http://ecuador.un.org/es/sdgs/2>
- Nutrallia. (9 de Diciembre de 2025). *Estrategias educativas en nutrición: juegos y dinámicas*. Obtenido de *Estrategias educativas en nutrición: juegos y*

dinámicas: <https://www.nuttralia.com/estrategias-educativas-alimentacion-ninos-adolescentes/>

OMS. (2023). Alimentación del lactante y del niño pequeño. OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

OMS. (2023). *Directrices de la OMS para la alimentación complementaria de lactantes y niños pequeños de 6 a 23 meses de edad*. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>

OMS. (2026). Alimentación Saludable. *Enciclopedia Humanidades*. Recuperado el 2026, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Pacheco, S., & Novillo, N. (2022). Importancia de la inclusión de la asignatura Nutrición en el currículo de la Carrera de Educación Inicial. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9453712>

Pazmiño, N. (2023). Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Polo del Conocimiento*, 8(4). Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5558>

Peña, V., & Estrella, M. (2023). *Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil "Cristo del Consuelo"*. Obtenido de https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/5435?utm_source=chatgpt.com

Pérez, G., Delgado, V., & Mayorga, C. d. (1 de Abril de 2022). Estado nutricional población pediátrica y funcionalidad familiar en una unidad educativa ecuatoriana. : *Revista Eugenio Espejo*, 16, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5728/572870672011/html/>

- Ruiz, S., & Pincay, Y. (2023). Factores de riesgo que inciden en los hábitos alimenticios en niños menores de 5 años del centro de salud “La Encantada”. *Revista Investigación y educación en Salud*. Obtenido de <https://doi.org/10.47230/unesum-salud.v2.n1.2023.117-127>
- Sampieri, R. (2017). Metodología de la investigación. Obtenido de https://apps.utel.edu.mx/recursos/files/r161r/w24802w/Metodologia_de_investigacion_SAMPIERI.pdf
- Soto , M., & Martin , C. (2021). Análisis de la publicidad alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 55-67. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8245489>
- Tovar, D., & Gómez, J. (2024). *La Lúdica como Estrategia Pedagógica para el Aprendizaje de las Reglas Ortográficas en Quinto de Básica Primaria*. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9174
- Viafara, E. (2022). *El juego de roles, como estrategia pedagógica para fortalecer hábitos saludables*. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/f2ee7fca-ac3f-458a-ac08-4a73c51d3de0/content>

12. Anexos



Anexo N°1:

DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN,
SOCIALES, FILOSÓFICAS
Y HUMANÍSTICAS

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 17 de abril de 2026
RCD-FCESFH-UEB-0247.17 - 2026

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc, Certifica que el Consejo Directivo, en sesión ordinaria (06) del 15 de abril de 2026.

EN RELACION AL DÉCIMO NOVENO PUNTO. - Análisis y resolución de la matriz validado con los temas de los Proyectos de Investigación por los Tutores del proceso de integración Curricular 01-2026 de los estudiantes de octavo ciclo de la Carrera de Educación Inicial, periodo académico PAO I marzo – julio 2026.

EL CONSEJO DIRECTIVO CONSIDERANDO:

QUE, la Constitución de la República del Ecuador, en su artículo 350 dispone: “El Sistema de Educación Superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo”.

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- “El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios.

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar en el Art. 8.- Funciones. - Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son: a) Recrepta, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento. b) Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal.

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 51.-Deberes y Atribuciones del Coordinador/a de Carrera, literal c) que expresa: Presentar informes del desarrollo académico al Decano.

QUE, en oficio-009-CEI-2026 de fecha 14 de abril de 2026, suscrito por la Lic. Dora Lliguisupa Pastor Coordinadora de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Inicial, quién remite la matriz validado con los temas de los Proyectos de Investigación por los Tutores del proceso de integración Curricular 01-2026 de los estudiantes de octavo ciclo de la Carrera de Educación Inicial, periodo académico PAO I marzo – julio 2026.

RESUELVE: “Aprobar el Tema de Trabajo de Integración y/o Proyecto de Investigación, titulado: “**ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL ALEGRÍA INFANTIL DE TAGMA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLIVAR, PERIODO 2026**”, presentado por: IBARRA SOLANO MAYERLY MABEL y PUSAY PUCHA MARJORIE JACQUELINE, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Inicial, proceso de titulación 01-2026, periodo académico PAO I marzo – julio 2026, revisado y validado por el tutor/a: LIC. JANINE MARIBEL TACO, MSc, Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar”.

Notifíquese.

Atentamente,



Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc.
DECANO

JME/Marcela N.

Anexo N°2: Instrumentos

FICHA DE OBSERVACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

DATOS INFORMATIVOS

Nombre del niño(a):

Edad:

Fecha:

Observador(a):

Destrezas	Aspectos a observar	Sí	No
Reconocimiento de alimentos saludables	1. Prueba alimentos nuevos con agrado		
	2. Acepta frutas y verduras sin dificultad		
	3. Muestra resistencia hacia las verduras		
	4. Rechaza texturas sólidas o alimentos nuevos		
Aceptación de alimentos saludables	5. Prueba alimentos nuevos cuando se le ofrece		
	6. Consume frutas sin rechazo		
	7. Consume verduras sin rechazo		
Hidratación saludable	8. Consume agua durante la jornada		
	9. Prefiere agua antes que bebidas azucaradas		
Participación en actividades alimentarias	10. Participa en actividades relacionados con frutas y verduras		
	11. Muestra interés por manipular alimentos saludables		

Actitud hacia la alimentación saludable	12. Muestra agrado al consumir alimentos saludables		
	13. Muestra interés en las frutas y verduras		
	14. Permanece sentado/a durante la hora de la comida		
	15. Muestra autorregulación, come con agrado hasta estar satisfecho		

Observaciones:

.....
.....



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS
Y HUMANÍSTICAS

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE REGISTRO Y
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

1.-Datos del validador:

Nombres y apellidos: Lic. Janine Maribel Taco Vega
Grado académico (área): Nutricionista
Años de experiencia en el área de la investigación de campo: 12 años

2.-Instrucciones

A continuación, encontrará diferentes criterios sobre la estructura del instrumento de recolección de información (ficha de observación) para el tema de investigación: "Actividades lúdicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Alegría Infantil de Tagma San José de la Ciudad Guaranda, Provincia Bolívar, Periodo 2026". Emita sus juicios de acuerdo con las escalas establecidas.

MA: Muy Adecuado; BA: Bastante Adecuado; A: Adecuado; PA: Poco Adecuado; I: Inadecuado

Nº	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I
1	Especificación de la técnica, del instrumento y de la población o grupo al que se aplicará.	α				
2	Datos informativos de la persona a la que se le aplicará el instrumento.	α				
3	Relación de los objetivos de los instrumentos con el tema del proyecto de investigación.	α				
4	Instrucciones para la aplicación de los instrumentos	α				
5	Pertinencia entre objetivos, objeto y campo de estudio, e indicadores con los ítems de los instrumentos.	α				
6	Calidad técnica de cada ítem para el procesamiento estadístico.	α				
7	Adecuación de los ítems al nivel cultural, social y educativo de la población a la que están dirigidos los instrumentos.	α				
8	Lenguaje utilizado en la formulación de los ítems.	α				
9	Pertinencia del número de ítems.	α				
10	Pertinencia de los ítems con las alternativas o escalas utilizadas para las respuestas.	α				

Lic. Janine Taco
CI: 0201844214

Entrevista

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DOCENTE

Datos Informativos

Nombre de la institución: CDI “Alegría Infantil Tagma San José”

Nombre de la docente:

Fecha:

Investigadora: Ibarra Mabel, Pusay Marjorie

Tema de investigación: Actividades lúdicas para el fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables en niños de 1 a 3 años.

Objetivo de la entrevista

Recopilar información sobre las estrategias y actividades lúdicas utilizadas por la docente para fomentar hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años.

Preguntas

- 1. ¿Qué importancia considera usted que tienen los hábitos alimenticios saludables en los niños de 1 a 3 años?**
- 2. ¿Qué tipos de alimentos saludables se promueven con mayor frecuencia dentro del CDI?**
- 3. ¿Ha observado dificultades o rechazo de algunos niños hacia ciertos alimentos saludables?**
- 4. ¿Qué estrategias utiliza para motivar a los niños a consumir alimentos saludables?**

5. **¿Aplica actividades relacionadas con la alimentación saludable?
¿Cuáles?**
6. **¿Considera que el juego ayuda a que los niños aprendan mejores
hábitos alimenticios? ¿Por qué?**
7. **¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas o dinámicas
relacionadas con la alimentación?**
8. **¿Cómo reaccionan los niños durante las actividades relacionadas con
alimentos saludables?**
9. **¿Qué dificultades existen al momento de fomentar hábitos alimenticios
saludables en los niños?**
10. **¿Qué recomendaciones considera importantes para fortalecer los
hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdicas?**

Cierre

Agradecemos su colaboración y el tiempo brindado para el desarrollo de esta investigación.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS
Y HUMANÍSTICAS

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE REGISTRO Y
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

1.-Datos del validador:

Nombres y apellidos: Lic. Janine Maribel Taco Vega
Grado académico (área): Nutricionista
Años de experiencia en el área de la investigación de campo: 12 años

2.-Instrucciones

A continuación, encontrará diferentes criterios sobre la estructura del instrumento de recolección de información (entrevista) para el tema de investigación: "Actividades lúdicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Alegría Infantil de Tagma San José de la Ciudad Guaranda, Provincia Bolívar, Periodo 2026". Emita sus juicios de acuerdo con las escalas establecidas.

MA: Muy Adecuado; BA: Bastante Adecuado; A: Adecuado; PA: Poco Adecuado; I: Inadecuado

Nº	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I
1	Especificación de la técnica, del instrumento y de la población o grupo al que se aplicará.	✓				
2	Datos informativos de la persona a la que se le aplicará el instrumento.	✓				
3	Relación de los objetivos de los instrumentos con el tema del proyecto de investigación.	✓				
4	Instrucciones para la aplicación de los instrumentos	✓				
5	Pertinencia entre objetivos, objeto y campo de estudio, e indicadores con los ítems de los instrumentos.	✓				
6	Calidad técnica de cada ítem para el procesamiento estadístico.	✓				
7	Adecuación de los ítems al nivel cultural, social y educativo de la población a la que están dirigidos los instrumentos.	✓				
8	Lenguaje utilizado en la formulación de los ítems.	✓				
9	Pertinencia del número de ítems.	✓				
10	Pertinencia de los ítems con las alternativas o escalas utilizadas para las respuestas.	✓				


.....
Lic. Janine Taco
CI: 0201844214

ANEXO 3. FORMATO PARA EL INFORME DE TUTORÍAS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas Carrera: Educación Inicial						
Modalidad de Titulación: Modalidad Curricular		Opción: Proyecto de Investigación				
Título del proyecto: ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL ALEGRÍA INFANTIL DE TAGMA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026.						
Estudiantes:		Cedula:	Teléfono:	E-mail:		
Mayerly Mabel Ibarra Solano		0202234597	0939434675	mayerly.ibarra@ueb.edu.ec		
Marjorie Jacqueline Pusay Pucha		0202422665	0994543696	marjorie.pusay@ueb.edu.ec		
Docente Tutor:		Cedula:	Teléfono:	E-mail:		
Lic. Janine Maribel Taco Vega		0201844214	0980223424	jtaco@ueb.edu.e		
2. REGISTRO DE TUTORÍAS ACADÉMICAS EN LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR						
No	Fecha	Tema Tratado/ Académica Realizada	Actividad	Horas de Tutoría	Firma del dirigido/a	Observaciones
1.	09/04/2026	Revisión del Tema		1 hora		
2.	16/04/2026	Revisión de antecedentes y objetivos		1 hora		
3.	23/04/2026	Revisión de objetivos		1 hora		

4.	30/04/2026	Revisión de la justificación	1 hora		
5.	07/05/2026	Revisión del problema	1 hora		
6.	14/05/2026	Revisión del marco teórico	1 hora		
7.	18/05/2026	Revisión del marco teórico	1 hora		
8.	21/05/2026	Revisión del marco legal	1 hora		
9.	22/05/2026	Revisión marco referencial	1 hora		
10.	28/06/2026	Revisión de instrumentos de recolección de datos	1 hora		
11.	04/06/2026	Revisión del marco metodológico	1 hora		
12.	09/06/2026	Revisión del marco metodológico 2	1 hora		
13.	11/06/2026	Revisión análisis de resultados	1 hora		

14	15/06/2026	Revisión de la propuesta	1 hora		
15	16/05/2026	Revisión de la propuesta 2	1 hora		
16	17/06/2026	Revisión del informe final	1 hora		



Lic. Janine Maribel Taco Vega
Docente Tutor


Lic. Dora Marcela Liguissupa Pastor
Coordinador de la Unidad Integración curricular



Anexo N° 4: Certificado de plagio



Analysis attestation

Compilatio Magister+ | UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR (UEB)

Tesis general terminada con indice

ID : dcf7e466516524feef28919143ec9801a19ec001



2%

Suspicious texts

File name : Tesis general terminada con indice.txt

Original file size : 2.58 MB

Number of words : 16,674

Number of characters : 113586

Submitter : JANINE MARIBEL TACO VEGA

Submission date : June 18, 2026

Upload type : interface

analysis end date : June 18, 2026



Summary (section 1/2)

Location of suspect texts in the document :



Included in the suspicious text score :



Similarities

80%

Passages with similarities to sources found in different collections.



AI detection

15%

Texts with stylistically similar formulations to AI-generated text.

This rate is an indicator, not proof. Check with the author that he/she has mastered the knowledge mentioned in the document.



Unrecognized languages

2%

Passages in which some of the vocabulary used is not part of the language dictionary. This may be an attempt by the author to modify the text to make detection impossible.



Not included in the percentage of suspicious texts :



Texts between quotes

4%

Passages between quotation marks, often revealing a quotation.

Anexos N° 5: Instrumentos aplicados en la institución

Ficha de observación



Entrevista a la docente



Actividades aplicadas

