



Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar

Stimulating healthy eating habits in the preschool educational System

Estimular hábitos alimentares saudáveis no sistema educacional pré-escolar

Narcisa Cecibel Pazmiño-Moreira I

ccy_negrita@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-3250-7145>

Correspondencia: ccy_negrita@hotmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

***Recibido:** 20 de febrero de 2023 ***Aceptado:** 21 de marzo de 2023 * **Publicado:** 30 de abril de 2023

- I. Magíster en Educación Mención en Pedagogía, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Docente de la Unidad Educativa Joaquín Gallego Lara, Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador.

Resumen

El objetivo general de este estudio fue realizar una reflexión sobre la preponderancia de estimular hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. La metodología utilizada fue de enfoque cualitativo, de tipo documental descriptiva–interpretativa. La búsqueda de información se llevó a cabo vía online en base de datos como Google académico, revistas indexadas, repositorios digitales de universidades nacionales e internacionales y páginas web de organismos como la FAO, UNICEF, AAP, entre otras. La muestra de análisis quedó conformada por 10 publicaciones seleccionadas bajo criterios preestablecidos que suponen un muestreo intencional. Los resultados de la revisión de los trabajos empíricos muestran que los factores familiares y educativos dentro de las principales causas de la problemática de hábitos poco saludables en los niños; también se encuentra en la literatura consultada diversas propuestas, estrategias y actividades, como los canticuentos, los dibujos, el diálogo, guías didácticas para la preparación de loncheras nutritivas, representaciones artísticas para concientizar a los padres en familia y escolares, videos, entre otros, que bien se puede implementar en cualquier centro de enseñanza aprendizaje del nivel parvulario de la nación, para de forma efectiva y eficaz estimular hábitos alimenticios sanos en este nivel educacional. Se concluye que la estimulación de hábitos alimenticios sanos, es una tarea ineludible que deben acometer diariamente los padres en el hogar y en el entorno escolar, de la mano de los docentes de preescolar para coadyuvar en el desarrollo integral de niños y niñas.

Palabras Claves: Estilos Saludables; Alimentación; Educación Inicial; Desarrollo Integral.

Abstract

The general objective of this study was to reflect on the preponderance of stimulating healthy eating habits in the preschool educational system. The methodology used was a qualitative approach, of a descriptive-interpretative documentary type. The information search was carried out online in databases such as Google academic, indexed journals, digital repositories of national and international universities and web pages of organizations such as FAO, UNICEF, AAP, among others. The analysis sample was made up of 10 publications selected under pre-established criteria that suppose an intentional sampling. The results of the review of the empirical works show that family and educational factors are among the main causes of the problem of unhealthy habits in children; Also found in the literature consulted are various proposals, strategies and activities, such as songs, drawings, dialogue, didactic guides for the preparation of nutritious lunch boxes, artistic

representations to raise awareness among parents, families and schoolchildren, videos, among others, that it can be implemented in any kindergarten learning center in the nation, to effectively and efficiently stimulate healthy eating habits at this educational level. It is concluded that the stimulation of healthy eating habits is an unavoidable task that parents must undertake daily at home and in the school environment, hand in hand with preschool teachers to help in the integral development of boys and girls.

Keywords: Healthy Styles; Diet; Initial Education; Comprehensive Development.

Resumo

O objetivo geral deste estudo foi refletir sobre a preponderância do estímulo à alimentação saudável na educação pré-escolar. A metodologia utilizada foi uma abordagem qualitativa, de tipo documental descritivo-interpretativo. A busca de informações foi realizada online em bases de dados como Google acadêmico, periódicos indexados, repositórios digitais de universidades nacionais e internacionais e páginas web de organizações como FAO, UNICEF, AAP, entre outras. A amostra de análise foi composta por 10 publicações selecionadas sob critérios pré-estabelecidos que supõem uma amostragem intencional. Os resultados da revisão dos trabalhos empíricos mostram que fatores familiares e educacionais estão entre as principais causas do problema de hábitos pouco saudáveis em crianças; Também são encontradas na literatura consultada diversas propostas, estratégias e atividades, como músicas, desenhos, diálogos, guias didáticos para o preparo de lancheiras nutritivas, representações artísticas para sensibilizar pais, famílias e alunos, vídeos, entre outros, que pode ser implementado em qualquer centro de educação infantil do país, para estimular de forma eficaz e eficiente hábitos alimentares saudáveis neste nível educacional. Conclui-se que a estimulação de hábitos alimentares saudáveis é uma tarefa incontornável que os pais devem realizar diariamente em casa e no ambiente escolar, de mãos dadas com os educadores de infância para ajudar no desenvolvimento integral de meninos e meninas.

Palavras-chave: Estilos Saudáveis; Alimentando; Educação Inicial; Desenvolvimento Integral.

Introducción

Es indudable el papel que desempeña la alimentación en la edad infantil para asegurar el mantenimiento de la salud y procurar el óptimo desarrollo y crecimiento de los infantes, sobre este

particular, refiere Fore, (2019) para todos los niños y los jóvenes de todo el mundo, la comida es la representación de la vida, un derecho fundamental y la base de una nutrición sana y un desarrollo físico y mental sólido. De esta manera, la orientación proporcionada en el hogar en primera instancia por los padres, y posteriormente en el contexto escolar por los educadores, es fundamental para la adquisición de hábitos de alimentación saludables a corto y largo plazo.

En este entendimiento, la educación también está diseñada para que pueda apoyar y colaborar con las familias en la tarea de fomentar pautas y entornos de buenas prácticas alimenticias desde la infancia, lo cual es especialmente importante en los primeros años de escolaridad, pues, según estiman (Hernández Nicolás et al, (2021) en la edad preescolar de 3 a 5 años y escolar de los 4 a los 8 años, considerado como la etapa estable de crecimiento, llevar una correcta alimentación, adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables y realizar bastante ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia.

Por tratarse de un hecho cotidiano, familiar a todas las personas y comunidades, se considera que la educación alimentaria se convierte en un desafío para la escuela, que obliga a examinarla en toda su amplitud y complejidad. Borches et al, (2009). En especial en la población infantil, toma un papel relevante, ya que los hábitos alimentarios se establecen en los primeros años de vida y se mantienen en el tiempo. González Calderón & Expósito de Mena, (2020). La educación como medida de prevención, se constituye como un elemento capital, especialmente en niños y adolescentes, para inculcar conocimientos básicos que les hagan entender que la forma en que nos alimentamos tiene consecuencias muy importantes sobre la salud. Rivero Urgell et al, 2015).

En esta línea de ideas, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), destaca que el enfoque de la educación alimentaria y nutricional en la escuela, para que tenga éxito debe ser holístico y ha de tener alcance más allá del aula e implicar a los niños y adolescentes en experiencias alimentarias significativas que lleguen a toda la escuela, el hogar y la comunidad en general. FAO, (2011). También expresa el citado organismo, la educación está pasando a ser indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización cuyos regímenes alimentarios son objetos de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados baratos con alto contenido de azúcar, grasa y sal. FAO, (2011).

Sobre este punto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) enfatiza, las prácticas de alimentación deficientes provocan malnutrición en la primera infancia que perjudica profundamente el crecimiento y el desarrollo de los niños con repercusiones para alcanzar su pleno

potencial, de ahí, se debe otorgar prioridad a las necesidades nutricionales específicas de los niños en los sistemas alimentarios y en los sistemas de apoyo de salud, agua y saneamiento, educación y protección social. UNICEF, (2019).

En el sistema de educación inicial, a decir de Mora Diaz & Arcos Guevara (2021) la acción docente durante la primera infancia puede constituirse en factor determinante para reducir las alarmantes cifras de malnutrición; por ser protagonista de procesos enfocados a transmitir a las familias y a vivenciar con los infantes hábitos de alimentación saludable y sanadora. Como cita FAO (2011), la educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio.

En concordancia con estos planteamientos Mora Diaz & Arcos Guevara, (2021) denotan, la alimentación en el proceso educativo puede constituirse en un instrumento pedagógico esencial, pues, más allá de afianzar la parte social, puede fortalecer la ingesta de alimentos nutritivos y contribuir a estructurar hábitos saludables que fortalecen los sistemas neuro sensoriales, metabólicos y cardio respiratorio, relacionados con la salud; así, la acción educativa del docente puede estructurar una cultura de alimentación sana, segura y soberana.

En atención a lo expresado, en el reporte emitido por la American Academy of Pediatrics (AAP) se pone de manifiesto que durante los años del preescolar, el niño debe comer los mismos alimentos que el resto de la familia, con énfasis en los que tienen un valor nutritivo, y restringiendo de la dieta del infante, la denominada comida chatarra y las bebidas azucaradas. AAP, (2016). En este mismo orden, la guía de alimentación del Ecuador asegura que los niños deben comer cinco veces al día (desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y merienda) optando por los cinco grupos de alimentos básicos que agrupan las verduras, fruta, cereales, lácteos y proteínas. Ministerio de Educación del Ecuador y Ministerio de Salud (2017).

En este sentido, el conocimiento en materia nutricional del infante debe ser incorporado en los centros educativos como una prioridad de formación de forma continua, para promover el autocuidado desde edades tempranas, y es el docente el responsable de conducir dicho proceso de aprendizaje. De La Cruz Sánchez, (2018).

A lo largo de la existencia, el niño recibe de diversas fuentes (hogar, escuela, amigos, conocidos, comunidad) una serie de mensajes en torno a la alimentación que, de acuerdo a las pautas culturales,

pueden ser considerados positivos o negativos. En este contexto, De La Cruz Sánchez, (2018) argumenta que, el educador en este escenario adquiere una relevancia fundamental, al constituirse para muchos niños en un referente de promoción de hábitos saludables o no, lo cual es y será un determinante para muchos infantes. En estas edades, los modelos de identidad de los niños son los padres y docentes y, debido a que estos aprenden por imitación su papel en la educación alimentaria es determinante. Hernández Nicolás et al, (2021).

De ahí, la relevancia de que en el ambiente áulico en particular y en el entorno escolar en general, los docentes se conviertan en modelos de conducta positiva de alimentación y, educar con el ejemplo a los estudiantes más pequeños en esta tan significativa etapa de formación.

De acuerdo con los señalamientos que se han venido realizando, el objetivo general de este estudio tiene como núcleo hacer una reflexión sobre la preponderancia de estimular hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar, bajo en enfoque de revisión de la literatura sobre la temática en cuestión.

Metodología

La presente indagación se asume de enfoque cualitativo, de tipo documental descriptiva-interpretativa, y de revisión. De acuerdo con Arias, (2012) la investigación documental “es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales impresas, audiovisuales o electrónicas” (p.27). Así también, este mismo autor sobre la investigación descriptiva señala: “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere” (p.24). En cuanto al método interpretativo, permite percibir y abordar la realidad en la pretensión de comprender, valorar y explicar el significado del fenómeno en estudio. Romo Beltrán, (2002).

La estrategia empleada para la búsqueda de información fue mediante el empleo de palabras clave “alimentación saludable “educación de preescolar” en base de datos como Google académico, revistas indexadas, repositorios digitales de universidades nacionales e internacionales y páginas web de organismos como la FAO, UNICEF, AAP, entre otras.

De esta forma se tuvo acceso a fuentes documentales como artículos científicos, libros electrónicos, trabajos de titulación, de maestría y tesis doctorales, reportes e informes de diversos autores y/o

instituciones de reciente data, sin embargo, también se tomó en consideración fuentes bibliográficas de fechas más antiguas por considerarlas relevantes para la conformación del cuerpo teórico del presente trabajo.

En este sentido, los documentos consultados oscilaron entre 40 fuentes bibliográficas en formatos tipo artículos/tesis/libros/reportes/informes, los cuales fueron posteriormente sometidos a un proceso de selección mediante el uso de criterios como aportes de datos relevantes, relación con el área educativa y nivel preescolar, idioma español, entre otros, logrando una muestra de análisis final de 10 publicaciones destacadas de procedencia de universidades tanto nacionales como internacionales. En estimaciones de Arias, (2012) la muestra “es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” (p. 83).

Una vez realizada la selección de las fuentes bibliográficas, se elaboró una tabla sintética de las publicaciones escogidas como muestra de análisis, contentiva del autor(es), año de publicación, universidad de procedencia y un resumen de los principales resultados y/o conclusiones emitidas por los investigadores consultados. Sobre esta base se efectuó la respectiva discusión de resultados y se establecieron las conclusiones de rigor.

Resultados

En este segmento, se presenta de forma ordenada la información recopilada que sirve de base para realizar el análisis concerniente al objetivo general sobre la estimulación de hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar.

Tabla 1.

Resultados Fuentes Documentales seleccionadas para el análisis

Autor (es)/año/Institución	Resultados y/o conclusiones
Chacón et al, (2022) Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá. Colombia	Se ponen de manifiesto que las principales causas de la problemática de hábitos poco saludables en los niños están relacionadas con factores socioeconómicos, familiares y educativos; por esta razón, se plantea la implementación de actividades artísticas, para la concientización de padres de familia y escolares, en la apropiación de hábitos de vida saludables, con el arte como eje central para tal fin. Los principales hábitos que promueve son nutrición, actividad

	física, manejo del tiempo y cuidado de la salud a través de estrategias artísticas desde las clases de educación artística.
Martel Alvarado et al, (2022) Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL), Huánuco, Perú.	La aplicación de los canticuentos influyó significativamente en la formación de hábitos alimenticios de los niños de cuatro años de la Institución Educativa, donde el 85% de niños lograron una selección, preparación y consumo saludable de los alimentos, asimismo práctica de modales durante la hora de las meriendas.
Mora Diaz & Arcos Guevara , (2021) Universidad de la Fuerzas Armadas-ESPE, Ecuador	La información fue recopilada mediante un cuestionario validado por especialistas en nutrición infantil y se aplicó a docentes ecuatorianos de centros educativos de Educación Inicial en las provincias de Pichincha y Manabí. Los datos recabados dan cuenta que existe cierta claridad sobre los beneficios y perjuicios que la alimentación tiene sobre la salud; sin embargo, se constata que en la cotidianidad se incrementa y se naturaliza el consumo de alimentos procesados y ultra procesados.
López Acevedo, (2021) Universidad Nacional Agraria. Managua, Nicaragua	Se analizó la oferta de bebidas y alimentos en los centros educativos. La información primaria se recopilada arrojó que La oferta de alimentos en los kioscos escolares está basada en la Guía de Nutrición e Higiene para Kioscos Escolares del MINED, no obstante, también se encontró la oferta de bebidas y alimentos no nutritivos. Los estudiantes en su mayoría, 52.50 % tienen un consumo no nutritivo. El 83% de los centros educativos elabora murales, carteles y/o afiches informativos referente a temas de nutrición y alimentación saludable. Se infiere que las personas mayores de 20 años deben aconsejar a los niños sobre los alimentos que deben consumir en la escuela.
Cardona Hurtado, (2021) Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Colombia	El video como recurso educativo digital para el aprendizaje en la educación infantil para mejorar los procesos pedagógicos que ejecutan los docentes en la necesidad del fortalecimiento de hábitos de vida saludable de los niños y las niñas de preescolar, se reconoce que las estrategias y contenidos entre otros, tuvieron un impacto positivo en el trabajo con los niños y las niñas, quienes comprenden el contenido de aprendizaje propuesto en los videos educativos donde se logró captar la atención y por lo tanto el deseo de realizar las actividades diseñadas.
Sarango Suquitana, (2020) Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC). Latacunga. Ecuador	La elaboración de un programa de alimentación “Carga las baterías” para, a través de actividades pedagógicas enseñar buenos hábitos alimenticios garantizando una mejor calidad de vida y mejor nutrición para el proceso de aprendizaje. ayudó a

	consolidar las actividades idóneas para las necesidades de los estudiantes, incitando resultados inherentes a la educación nutricional que permiten mejorar los hábitos alimenticios en los infantes de 4 años de edad y su educación
Russo, (2020) Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, España	La investigación, parte de la idea de que los maestros y los padres deben ayudar conjuntamente a los niños a desarrollar el conocimiento y la conciencia de los hábitos alimentarios sanos y a promoverlos. El uso por parte de los niños de un diario semanal de aperitivos en la escuela contribuye a la mejora de los hábitos alimentarios.
(Díaz Montecino & Echeverría Arango, (2020) Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD de Colombia	El diseño e implementación de herramientas pedagógicas para la enseñanza de los hábitos alimenticios en los niños y niñas de la primera infancia, son herramientas esenciales dentro de la educación inicial, principalmente porque apoyan la transformación social, fomentan el uso de los avances tecnológicos en el aula y favorecen los intereses propios de los estudiantes más pequeños.
Salinas Guzmán, (2020) Acervo Digital Educativo. Gobierno de México	La propuesta se plantea una oportunidad de incidir con una educación oportuna para modificar el tipo de alimentos que componen la dieta cotidiana a edad temprana. Recurre a la lectura de un cuento “Alimentación Saludable”, recupera saberes previos sobre la alimentación en correspondencia con el cuento; en el segundo, señala actividades en donde el dibujo y el diálogo resultan herramientas importantes, así como el libro “Mi álbum”, también orienta sobre la preparación de algunas recetas. Propone el diario de la educadora la comunicación sostenida con las familias de los alumnos en cuanto a la vida saludable y sus hábitos.
Valero Valero & Lascano Guevara, (2019) Universidad pública en Babahoyo, Ecuador	Se conoció que el consumo de alimentos de preferencia que los padres envían en la lonchera escolar esta principalmente conformado por comida chatarra en un 57% y galletas azucaradas en un 43% y si a esto le añadimos que 66% de las loncheras llevan jugos envasados de alto contenido de azúcares la lonchera escolar posee una sobrecarga de azucaros y no mantiene un equilibrio nutricional. Se observa la necesidad de realizar campañas de educación nutricional y concientización para la formación de mejores hábitos alimenticios y además la realización de una guía para mejorar la elaboración de una lonchera escolar nutritiva y de calidad.

Nota. Elaboración propia (2023). Fuente: Instrumento de recolección de datos

Discusión

De acuerdo con el análisis de la información documental recopilada relacionada con la estimulación de hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar, se encuentra una notable coincidencia en el hecho de la responsabilidad que tienen y deben asumir plenamente los adultos responsables de la educación del infante, en inculcar hábitos de alimentación saludables, primero en el entorno familiar y luego en el contexto escolar, tal como reflejan Chacón et al, (2022) quienes señalan, entre otros, los factores familiares y educativos dentro de las principales causas de la problemática de hábitos poco saludables en los niños, asimismo, Mora Diaz & Arcos Guevara (2021) ofrecen información en su estudio sobre el hecho de que, en los docentes ecuatorianos abordados, existe cierta claridad sobre los beneficios y perjuicios que la alimentación tiene sobre la salud; sin embargo, se constata que en la cotidianidad se incrementa y se naturaliza el consumo de alimentos procesados y ultra procesados por parte de los infantes.

En el mismo marco, López Acevedo (2021) analizó la oferta alimenticia en los kioscos escolares que ofrecen las personas adultas a cargo, y encontró que la misma está basada la Guía de Nutrición e Higiene para Kioscos Escolares del Ministerio de Educación del país (MINED), sin embargo, también se ofrece bebidas y alimentos no nutritivos, de preferencia por los niños de los centros escolares analizados, en clara contraposición con las normativas nutricionales emanadas del ente rector en materia de educación, además de la evidente permisividad de los responsables del manejo de las instituciones de educación que atienden niños en edad preescolar, quienes deben evitar que se dispensen estos tipos de alimentos en la escuela.

Asimismo, Valero Valero & Lascano Guevara (2019) se dan a la tarea de observar los alimentos de preferencia que los padres envían en la lonchera escolar, siendo que la comida poco saludable como los alimentos procesados, galletas dulces y jugos envasados de alto contenido de azúcares, es la que disponen para la merienda del escolar del niño.

En contrapartida con los señalamientos anteriores, también se encuentran en los trabajos empíricos revisados diversas propuestas, estrategias y actividades, que bien se puede implementar en cualquier centro de enseñanza aprendizaje del nivel parvulario de la nación, para de forma efectiva y eficaz estimular hábitos alimenticios sanos en este nivel educacional. En este sentido, Chacón et al, (2022) plantean la implementación de actividades artísticas, para la concientización de padres de familia y escolares, en la apropiación de hábitos de vida saludables, por otro lado Martel Alvarado et al, (2022) establecieron la aplicación de los canticuentos, los mismos influyen

significativamente en la formación de hábitos alimenticios de los niños de cuatro años; por su parte, Cardona Hurtado (2021) proponen el video como recurso educativo digital para el aprendizaje en la educación infantil de buenas prácticas alimenticias, con resultados positivos en aspectos como la comprensión del contenido, así mismo, se logró captar la atención y por lo tanto el deseo de realizar las actividades diseñadas, por parte de los niños y las niñas,

En el mismo orden, Sarango Suquitana, (2020) presentan un programa denominado “Carga las baterías” contentivo de actividades pedagógicas para enseñar buenos hábitos alimenticios en los infantes de 4 años de edad. En esta misma vertiente, Russo (2020) argumentó que el uso por parte de los niños de un diario semanal de aperitivos en la escuela contribuye a la mejora de los hábitos alimentarios. En estas consideraciones, Salinas Guzmán, (2020) recurrió a la lectura de un cuentos, al dibujo, al diálogo y a la preparación de recetas saludables como estrategias para estimular los buenos hábitos alimenticios en los párvulos, y propone el diario de la educadora para la comunicación sostenida con las familias de los estudiantes en cuanto a la vida saludable y sus hábitos desarrollados cotidianamente en la escuela por los niños.

Siguiendo esta orientación, Valero Valero & Lascano Guevara (2019) observa la necesidad del diseño de una guía para la elaboración de una lonchera escolar nutritiva y de calidad, en la idea de educar a los padres en el fomento de buenos hábitos nutricionales en los escolares.

Visto lo precedente, si bien se evidencia en la literatura consultada la prevalencia de hábitos alimenticios poco saludables devenidos del hogar en los niños de preescolar, también es cierto, que existen diversas propuestas, estrategias y actividades, que puede aplicar el docente de aula en conjunto con los padres, representantes o responsables del cuidado de los niños en edad preescolar para estimular estilos de nutrición adecuados en los pequeños, tendientes a que los acompañen a lo largo de toda su vida y, de este modo en el transcurrir del tiempo disfruten de una existencia digna, plena y sana, todo lo cual está en correspondencia con la normativa emitida, tanto por el ministerio de educación como el de salud del Ecuador.

Conclusiones

En esta indagación destinada al análisis de la estimulación de hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar, a partir de la revisión de fuentes documentales de reciente data sobre la temática, se encuentra en primer lugar que el hogar y la escuela son los sistemas más importantes donde se puede implementar las buenas prácticas de alimentación saludable.

En segundo lugar, un buen número de investigaciones ofrecen alternativas para concientizar a los adultos responsables en el deber que tienen de ofrecer a los infantes alimentos nutritivos, lo cual repercute grandemente en el mantenimiento de la salud, en su óptimo desarrollo y crecimiento y en el fomento de todas sus potencialidades para que siempre disfruten de una vida plena.

En tercer lugar, existen diversas propuestas, estrategias y actividades que pueden reforzar de forma eficaz la práctica pedagógica del docente de preescolar, en cuanto a la estimulación de hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional y adaptadas al desarrollo cognitivo del niño, entre las cuales se apuntan, los canticuentos, los dibujos, el diálogo, la preparación de recetas con los niños en el entorno escolar, las guías didácticas para la preparación de loncheras nutritivas, las representaciones artísticas para concientizar a los padres en familia y escolares, en la apropiación de hábitos de vida saludables que promueve la nutrición, actividad física, manejo del tiempo y cuidado de la salud, los videos, entre otros.

Todo lo anterior es una tarea ineludible que deben acometer diariamente los padres en colaboración con el entorno escolar, de la mano de los docentes de preescolar para coadyuvar en el desarrollo integral de niños y niñas.

Referencias

1. AAP. (2016). Menú de muestra de un día para un niño en edad preescolar. Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, 6th Edition. American Academy of Pediatrics (AAP). <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Paginas/Sample-One-Day-Menu-for-a-Preschooler.aspx#:~:text=Estos%20in> .
2. Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.
3. Borches, E., Corbacho, V., Squillace, S., Bahamonde, N., Bulwik, M., Rodríguez, M., y otros. (2009). Educación Alimentaria y Nutricional. Libro Para el Docente. Roma, Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO)/Ministerio de Educación de la Nación, ME), Argentina. .
4. Cardona Hurtado, N. (2021). El Video Educativo como Recurso para la Formación de Hábitos de Vida Saludable en la Educación Infantil. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Colombia.

- <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/44063/nacardonah.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, pp.36.
5. Chacón, Y., Lara, D., Martínez, J., & Pérez, N. (2022). Implementación de actividades artísticas para la concientización de hábitos de vida saludables en la primera infancia. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá. Colombia. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/4762>.
 6. De La Cruz Sánchez, E. (2018). La Educación Alimentaria y Nutricional como Hecho Educativo. Laurus Revista de Educación Año 17, Número 1, https://www.academia.edu/38454162/La_Educaci%C3%B3n_Alimentaria_y_Nutricion_al_como_Hecho_Educativo.
 7. Díaz Montecino, A., & Echeverría Arango, Y. (2020). Implementación de herramientas pedagógicas para favorecer la enseñanza de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la primera infancia de la Institución Educativa Distrital Rodrigo de Bastidas, sede 17 de diciembre de Municipio de Santa Marta. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD de Colombia. Trabajo de Titulación. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/38071>.
 8. FAO. (2011). La Importancia de la Educación Nutricional. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Roma. <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>, pp.1-16.
 9. Fore, H. (2019). Prefacio. En UNICEF, Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición, crecer bien en un mundo en transformación (pág. pp.4). York, NY, Estados Unidos: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
 10. González Calderón, O., & Expósito de Mena, H. (2020). Alimentación del Niño Preescolar, Escolar y del Adolescente. *Pediatría Integral*; XXIV(2). <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>, pp.98 -107.
 11. Hernández Nicolás, A., Garrido Cano, M., Giménez García, S., & Rabal Alonso, J. (2021). Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. *South Florida Journal of*

- Development, Miami, v.2, n.2. ISSN 2675-5459. DOI: 10.46932/sfjdv2n2-136. , pp. 2923-2937.
12. López Acevedo, J. (2021). Hábitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen, Managua, 2019. Universidad Nacional Agraria. Managua, Nicaragua. Trabajo de Maestría. <https://repositorio.una.edu.ni/4302/>.
 13. Martel Alvarado, L., Quiñones Lorenzo, K., & Ventura Castillo, E. (2022). Canticuentos para la formación de hábitos alimenticios en niños de la Institución Educativa Inicial N°514 Huancapata, Ambo, Huánuco 2021. Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL), Huánuco, Perú. Trabajo de Titulación. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7789>.
 14. Ministerio de Educación del Ecuador y Ministerio de Salud. (2017). Guía de alimentación y nutrición para docentes. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIM-DOCENTES-web-07-07-2017.pdf>.
 15. Mora Diaz, L., & Arcos Guevara , M. (2021). Conocimientos de nutrición infantil en docentes de educación inicial. Revista EDUCARE; vol. 25, núm. 1, <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/375/3752262007/html/>.
 16. Rivero Urgell, M., Moreno Aznar, L., Dalmau Serra, J., Moreno Villares, J., Aliaga Pérez , A., García Perea, A., y otros. (2015). Libro blanco de la nutrición infantil en España. Zaragoza. España.
 17. Romo Beltrán, R. (2002). La investigación de corte interpretativo. Aportes a los procesos de producción cultural. revista Educar; Número 12. http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_24/nr_283/a_3664/3664.htm.
 18. Russo , S. (2020). La Educación Alimentaria en los Niños. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm.1. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388050/349863388050.pdf>, pp.516-531.
 19. Salinas Guzmán, H. (2020). Propuesta de Actividades Para Favorecer Nuevos Hábitos Alimenticios en el Jardín de Niños "Miguel de Cervantes". Acervo Digital Educativo. Gobierno de México. https://ade.edugem.gob.mx/bitstream/handle/acervodigitaledu/63433/MLNIPT1739_Prop

uesta%20de%20actividades%20para%20favorecer%20nuevos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios.pdf?sequence=3&isAllowed=y, pp.15.

20. Sarango Suquitana, A. (2020). Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial de la Unidad Educativa " Club Rotario", período 2018-2019. Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC), Latacunga. Ecuador. Trabajo de Grado de Maestría. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/7366>.
21. UNICEF. (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. Resumen Ejecutivo. Nueva York, Estados Unidos: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>.
22. Valero Valero, G., & Lascano Guevara, E. (2019). Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo Los Ríos, segundo semestre octubre 2018 – abril 2019. Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador. Trabajo de Titulación. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5926>.

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).