



Sistematización de la experiencia

Alimentación saludable con el grado primero en el Colegio Juan José Rondón de Piedecuesta

Stefany Jaimes Hernández

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Oriente

Centro Universitario Bucaramanga

Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Bucaramanga, 2026

Sistematización de la experiencia

Alimentación saludable con el grado primero en el Colegio Juan José Rondón de Piedecuesta

Stefany Jaimes Hernández

Sistematización de experiencia Presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Ciencias
Naturales y Educación Ambiental

Asesor(a)

Diana Yamile Parada Parada

Bióloga. Mcs en Ciencias y Tecnologías Ambientales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Oriente (Santander)

Centro Universitario Bucaramanga (Santander)

Programa Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Junio de 2026

Dedicatoria

Dedico este proyecto principalmente a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesaria para superar cada dificultad y permitirme alcanzar esta importante meta en mi vida académica y personal.

A mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo y ejemplo de esfuerzo, dedicación y amor incondicional. Gracias por acompañarme en cada paso, por creer en mí incluso en los momentos más difíciles y por motivarme siempre a seguir adelante. Este logro es también de ustedes, pues sus sacrificios y enseñanzas hicieron posible la culminación de este sueño.

A mis maestros, por compartir sus conocimientos, orientarme con paciencia y contribuir a mi formación profesional y humana. Sus enseñanzas dejaron huellas importantes en este camino de aprendizaje.

A los estudiantes de la Institución Educativa Juan José Rondón, quienes fueron la inspiración para el desarrollo de este proyecto y quienes, con su alegría, participación y deseos de aprender, motivaron cada una de las actividades realizadas.

Finalmente, dedico este trabajo a todas aquellas personas que estuvieron presentes durante este proceso, brindándome palabras de ánimo, apoyo y confianza para no rendirme y continuar luchando por mis metas.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la oportunidad de culminar este proceso académico, permitiéndome alcanzar una meta más en mi formación profesional y personal.

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante, paciencia y esfuerzo durante cada etapa de este camino. Gracias por creer en mí, motivarme a seguir adelante y enseñarme que con dedicación y perseverancia es posible alcanzar los sueños. Este logro también les pertenece, porque han sido mi mayor inspiración y el motor que me impulsa a superarme cada día.

A mis maestros y docentes asesores, por compartir sus conocimientos, orientaciones y experiencias que contribuyeron significativamente al desarrollo de este proyecto. Gracias por su acompañamiento, dedicación y compromiso durante el proceso de formación, así como por sus aportes y enseñanzas que fortalecieron mi crecimiento académico y profesional.

También agradezco a la comunidad educativa de la Institución Educativa Juan José Rondón, especialmente a los estudiantes, por su participación, entusiasmo y disposición durante la implementación de las actividades desarrolladas en este proyecto.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de una u otra manera hicieron parte de este proceso y contribuyeron al logro de esta meta, brindándome apoyo, motivación y confianza para continuar avanzando

Tabla de contenido

Glosario	8
Resumen	9
Abstract	10
Introducción	11
Justificación.....	12
2	
Objetivos.....	14
Objetivo general	14
<i>Objetivos específicos</i>	<i>14</i>
Contextualizacion.....	¡Error! Marcador no definido.
teorizacion 1	¡Error! Marcador no definido.7
<i>Marco histórico.....</i>	<i>17</i>
<i>Marco teórico.....</i>	<i>19</i>
Metodologia.....	25
<i>Diagnostico.....</i>	<i>28</i>
<i>Planificación.....</i>	<i>30</i>
<i>Observación y acción.....</i>	<i>32</i>
reflexión y lecciones aprendidas.....	36
Prospectiva de la experiencia.....	38

Evidencias	40
Conclusiones.....	49
Recomendaciones.....	51
Referencias.....	54

Lista de figuras

Figura 1 <i>Fase diagnóstica.</i>	¡Error! Marcador no definido.0
Figura 1. Fase de planificación y observación-acción.....	41
Figura 2. "Descubro alimentos saludables y no saludables"	42
Figura 3. "El trompo de los alimentos"	43
Figura 4. "El plato del buen comer"	44
Figura 5. "Armo mi lonchera saludable"	45
Figura 6. "El conejo saludable y el oso no saludable"	46
Figura 7. "Picnic saludable en el colegio"	47
Anexo. " Diario de campo"	48

Lista de tablas

Tabla 1" <i>Matriz de análisis de actores de la sistematización"</i>	522
---	-----

Glosario

- **Alimentación saludable:** Consumo equilibrado de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para el crecimiento y bienestar.
- **Hábitos alimentarios:** Conductas y costumbres relacionadas con la selección y consumo de alimentos.
- **Educación alimentaria y nutricional:** Proceso educativo que promueve conocimientos y decisiones responsables sobre la alimentación.
- **Nutrición:** Proceso mediante el cual el organismo obtiene y utiliza los nutrientes de los alimentos.
- **Alimentos ultra procesados:** Productos industriales con altos contenidos de azúcares, grasas y sodio.
- **Investigación Acción Pedagógica:** Método que busca mejorar la práctica educativa mediante la reflexión y la intervención.
- **Sistematización de experiencias:** Proceso de reconstrucción y análisis crítico de una experiencia para generar aprendizajes.
- **Observación participante:** Técnica de recolección de información basada en la participación directa del investigador en el contexto estudiado.
- **Aprendizaje significativo:** Aprendizaje que relaciona los nuevos conocimientos con experiencias previas del estudiante.
- **Pedagogías activas:** Metodologías que promueven la participación y el protagonismo del estudiante en su aprendizaje.
- **Lonchera saludable:** Conjunto de alimentos nutritivos que favorecen una alimentación equilibrada durante la jornada escolar.
- **Estilos de vida saludables:** Prácticas cotidianas que favorecen la salud y el bienestar integral.

Resumen

El presente proyecto tuvo como objetivo fortalecer los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de grado primero del Colegio Juan José Rondón de Piedecuesta, mediante la implementación de estrategias pedagógicas orientadas a promover el reconocimiento y consumo de alimentos nutritivos desde edades tempranas.

La experiencia se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y se fundamentó en la sistematización de experiencias desde la Investigación Acción Pedagógica. Inicialmente se realizó un diagnóstico a través de la observación participante, identificando el frecuente consumo de alimentos ultra procesados y el limitado conocimiento de los estudiantes sobre alimentación saludable. Posteriormente, se diseñaron e implementaron diversas actividades lúdicas y didácticas como juegos de clasificación de alimentos, el trompo de los alimentos, el plato del buen comer, la construcción de loncheras saludables, cuentos pedagógicos y un picnic saludable. La información fue recopilada mediante diarios de campo, registros de observación y evidencias pedagógicas.

Los resultados evidenciaron un fortalecimiento de los conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, así como una mayor participación e interés de los estudiantes en la adopción de hábitos alimenticios adecuados. Se concluyó que las estrategias pedagógicas participativas favorecen aprendizajes significativos y contribuyen a la promoción de estilos de vida saludables. Asimismo, se reconoció que la participación activa de las familias es fundamental para consolidar cambios duraderos en los hábitos alimentarios de los niños.

Palabras clave: Alimentación saludable, hábitos alimentarios, educación alimentaria, aprendizaje significativo, estrategias pedagógicas, promoción de la salud y participación familiar.

Abstract

This project aimed to strengthen healthy eating habits among first-grade students at Juan José Rondón School in Piedecuesta through the implementation of pedagogical strategies focused on promoting the recognition and consumption of nutritious foods from an early age.

The experience was developed under a qualitative approach and was based on the systematization of experiences through Pedagogical Action Research. Initially, a diagnostic phase was carried out through participant observation, identifying the frequent consumption of ultra-processed foods and the students' limited knowledge about healthy eating. Subsequently, several playful and educational activities were designed and implemented, including food classification games, the food spinning wheel, the healthy plate model, healthy lunchbox activities, educational stories, and a healthy picnic. Information was collected through field journals, observation records, and pedagogical evidence.

The results showed an improvement in students' knowledge and practices related to healthy eating, as well as greater participation and interest in adopting appropriate eating habits. It was concluded that participatory pedagogical strategies promote meaningful learning and contribute to the development of healthy lifestyles. Furthermore, the active involvement of families was identified as a key factor in achieving lasting changes in children's eating habits.

Keywords: Healthy eating, eating habits, food education, meaningful learning, pedagogical strategies, health promotion, family involvement.

Introducción

La presente sistematización tuvo como propósito reflexionar y analizar una experiencia pedagógica orientada al fortalecimiento de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes del Colegio Juan José Rondón del municipio de Piedecuesta. Esta experiencia se desarrolla en el contexto escolar, donde se identifican diversas prácticas alimentarias que influyen en el bienestar, la salud y el aprendizaje de los niños.

La elección de esta experiencia se fundamenta en la importancia de promover desde la escuela una educación que fomente estilos de vida saludables. Asimismo, se relaciona directamente con la labor y formación docente, ya que el maestro cumple un papel fundamental en la orientación de hábitos que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes.

Durante el proceso se implementaron diferentes actividades pedagógicas y formativas que permitieron sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Estas acciones se desarrollaron en un tiempo determinado dentro del proceso escolar y generaron resultados positivos en la participación, el interés y la reflexión de los estudiantes sobre sus hábitos alimenticios.

El impacto observado en el aula, así como el interés de los estudiantes y la pertinencia del tema dentro del proceso educativo, fueron factores que permitieron seleccionar esta experiencia para su sistematización, con el fin de analizarla, comprenderla y aportar aprendizajes significativos al proceso formativo y a la práctica docente.

Justificación

Los hábitos de alimentación saludable son importantes, pues estos proporcionan diferentes nutrientes necesarios para el buen crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo, especialmente en la etapa infantil; por lo cual un plan de nutrición adecuado equilibra y además contribuye al funcionamiento de los sistemas en especial el inmunológico, pero también beneficia el desarrollo cognitivo y mejora la capacidad de atención y aprendizaje en niños y niñas; igualmente, implementar en los niños estos hábitos saludables en edades tempranas permiten promover estilos de vida adecuados y el bienestar integral, permitiendo que los niños desarrollen conductas responsables frente al cuidado de su salud (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2022).

En este sentido la promoción de hábitos saludables es un reto, debido a que es muy frecuente el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos ultra procesados. (FAO, 2019). Por ende, esta situación vincula a la escuela como un escenario fundamental para la implementación de estrategias pedagógicas que orienten a los niños hacia las diferentes practicas saludables, tal como lo plantea la de educación en salud. (Contento, 2016).

Desde la perspectiva de la educación en ciencias, la enseñanza de la alimentación saludable constituye una oportunidad para integrar conocimientos científicos con la vida cotidiana de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de competencias para la toma de decisiones informadas (Furman, 2016). En este sentido, el aula se configura como un espacio privilegiado para el aprendizaje significativo, donde los estudiantes pueden comprender la relación entre la alimentación, la salud y el entorno.

Por otro lado, desde el campo de las ciencias naturales, es importante la enseñanza de la alimentación saludable ya que la articulación de estos conocimientos con su vida cotidiana, favorecen el aprendizaje significativo y el desarrollo de diferentes habilidades para la toma de mejores decisiones (Pozo & Gómez Crespo, 1998). Por eso en este sentido el aula de clases es el espacio donde los estudiantes pueden comprender la relación entre la alimentación, la salud y su entorno, construyendo conocimientos que trascienden el ámbito académico.

De esta manera, la presente sistematización de la experiencia pedagógica desarrollada permite no solo evidenciar los logros alcanzados en la promoción de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de grado primero, sino también reflexionar sobre las prácticas implementadas, identificar fortalezas y oportunidades de mejora, y generar conocimientos que puedan ser replicados en otros contextos educativos. De esta manera, el proyecto contribuye al fortalecimiento de la práctica docente y al mejoramiento de la calidad educativa, impactando positivamente a los estudiantes, sus familias y la comunidad educativa.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la experiencia pedagógica desarrollada para la promoción de hábitos de alimentación saludable en estudiantes de grado primero.

Objetivos específicos

- Describir las estrategias pedagógicas utilizadas para fomentar hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de grado primero.
- Identificar los aprendizajes obtenidos durante la implementación de la experiencia pedagógica.
- Generar aportes pedagógicos que contribuyan al fortalecimiento de la educación alimentaria en el contexto escolar.

1. Contextualización

El presente proyecto de sistematización de prácticas se desarrolló en el municipio de Piedecuesta, departamento de Santander, en la Institución Educativa Juan José Rondón, de carácter privado, específicamente en la sede Palermo II.

Esta institución fue fundada en el año 1968 y, desde entonces, ha venido generando procesos de cambio y transformación orientados al fortalecimiento de la calidad de los servicios educativos ofrecidos a la comunidad Piedecuesta. Actualmente, el colegio desarrolla programas académicos desde el nivel de preescolar hasta la educación media, lo que favorece la continuidad en la formación de los estudiantes desde los primeros grados.

En coherencia con su Proyecto Educativo Institucional (PEI), la institución orienta sus acciones hacia “el desarrollo y la formación integral de las personas”. En el año 2008, se amplió la cobertura mediante la apertura de una nueva sede ubicada en el barrio Palermo II (calle 1 # 4B-27), donde se ofrecen los niveles de preescolar y educación básica primaria. Esta expansión permitió fortalecer el acceso al servicio educativo, manteniendo altos estándares de calidad en la formación integral de niños y niñas.

Filosofía institucional

La institución fundamenta su quehacer pedagógico en la aplicación de una metodología activa e interdisciplinaria, en la cual el estudiante es el eje central de su proceso de formación integral. A través de esta perspectiva, el educando construye conocimiento, desarrolla habilidades y fortalece valores que favorecen la convivencia armónica.

Misión

El Colegio Juan José Rondón, como institución de carácter privado, está comprometido con el mejoramiento continuo de los servicios educativos que ofrece en los niveles de preescolar, básica y media.

Su propósito es formar integralmente a los estudiantes, brindándoles herramientas que les permitan adquirir y generar conocimientos acordes con las exigencias de una sociedad globalizada y en constante transformación, fortaleciendo a su vez valores esenciales para la convivencia.

Visión

El Colegio Juan José Rondón se proyecta como una institución educativa de calidad y de bajo costo, garantizando la continuidad del servicio en todos los niveles que ofrece.

Bajo este enfoque, promueve procesos educativos orientados al desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes y establece metas de mejoramiento continuo, con el fin de fortalecer la cobertura y responder a la demanda del servicio educativo en la comunidad.

1. Teorización

Marco histórico en el que se fundamenta la experiencia

El marco histórico del presente proyecto se fundamenta en diversas normas colombianas que reconocen la alimentación saludable como un derecho fundamental, especialmente en la infancia, garantizando el desarrollo integral y el bienestar de los estudiantes. Estas disposiciones no solo orientan la protección de este derecho, sino que también respaldan la implementación de estrategias pedagógicas dentro del contexto escolar.

En primer lugar, la Constitución Política de Colombia, en su artículo 44, establece que los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás, incluyendo el acceso a una alimentación equilibrada, la salud y el desarrollo armónico. Esta disposición se relaciona directamente con el proyecto, ya que sustenta la necesidad de promover prácticas de alimentación saludable en la escuela como parte del cumplimiento de un derecho fundamental, favoreciendo condiciones adecuadas para el aprendizaje y el crecimiento.

Por su parte, la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) garantiza el derecho de los niños a una buena calidad de vida, lo cual incluye una alimentación adecuada. En este sentido, la institución educativa no solo cumple una función formativa, sino también protectora, al promover hábitos alimenticios saludables que contribuyan al bienestar nutricional de los estudiantes. Esta ley refuerza la responsabilidad compartida entre familia, sociedad y Estado, lo que justifica la inclusión de actividades que involucren a la comunidad educativa.

Asimismo, la Ley 115 de 1994 establece que la educación debe propender por la formación integral del estudiante. Esto implica que las instituciones educativas deben incorporar prácticas que favorezcan el bienestar físico y mental. Desde esta perspectiva, el proyecto de alimentación saludable se convierte en una estrategia pedagógica que integra el aprendizaje con la formación de hábitos,

permitiendo que los estudiantes desarrollen competencias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

De igual manera, la Ley 1355 de 2009 reconoce la obesidad como un problema de salud pública y promueve la adopción de estilos de vida saludables. Esta normativa respalda la implementación de acciones educativas orientadas a la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, fortaleciendo la pertinencia del proyecto al fomentar el consumo de alimentos balanceados y la adopción de hábitos saludables desde edades tempranas.

En concordancia con lo anterior, la Ley 2120 de 2021 promueve entornos alimentarios saludables mediante el uso de sellos de advertencia en productos ultra procesados. Esta medida se articula con el proyecto al facilitar procesos de educación alimentaria, permitiendo que los estudiantes y sus familias desarrollen habilidades para interpretar la información nutricional y tomar decisiones más conscientes.

Por último, la Resolución 2674 de 2013 establece las condiciones sanitarias que deben cumplir los alimentos destinados al consumo humano. Esta normativa resulta relevante para el entorno escolar, ya que garantiza que los alimentos ofrecidos en la institución sean seguros, lo cual complementa las acciones pedagógicas orientadas a la promoción de una alimentación saludable.

En conclusión, el marco legal colombiano ofrece un respaldo sólido para la implementación de estrategias de alimentación saludable en el ámbito escolar. Estas normativas no solo reconocen la alimentación como un derecho fundamental, sino que también orientan la acción educativa, permitiendo que el proyecto contribuya al desarrollo integral de los estudiantes mediante la formación de hábitos alimenticios saludables.

Marco teórico en el que se fundamenta la experiencia

En los últimos años, los hábitos alimentarios han experimentado importantes transformaciones debido al aumento del consumo de alimentos procesados y ultra procesados, bebidas azucaradas y productos con altos contenidos de grasas, sodio y azúcares. Esta situación ha generado preocupación a nivel mundial debido al incremento de enfermedades asociadas a una nutrición inadecuada, especialmente en la población infantil. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la mala alimentación constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, entre ellas la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En este contexto, resulta pertinente comprender el concepto de hábitos alimentarios, entendidos como el conjunto de conductas, costumbres y prácticas relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos que las personas adquieren a lo largo de su vida. Estos hábitos se construyen mediante la interacción de factores familiares, sociales, culturales, económicos y educativos. Durante la infancia, los hábitos alimentarios adquieren especial relevancia, ya que es en esta etapa donde se consolidan comportamientos que pueden mantenerse durante la adolescencia y la adultez.

Relacionadas con los hábitos alimentarios se encuentran las prácticas de alimentación saludable, las cuales hacen referencia a las acciones concretas que realizan las personas para garantizar una nutrición adecuada, incluyendo la elección de alimentos nutritivos, el consumo equilibrado de los diferentes grupos alimenticios, la hidratación adecuada y la adopción de rutinas alimentarias favorables para la salud. Según el Ministerio de Salud y Protección Social y la FAO (2016), estas prácticas constituyen una estrategia fundamental para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente durante la infancia, etapa en la que se establecen patrones de comportamiento que influyen en la calidad de vida futura.

La construcción de prácticas alimentarias saludables no depende exclusivamente del individuo, sino también de los contextos en los cuales se desarrolla. En este sentido, el entorno escolar desempeña un papel fundamental en la formación de hábitos y comportamientos relacionados con la salud. La escuela representa un espacio privilegiado para la promoción de estilos de vida saludables debido a su capacidad para influir en los conocimientos, actitudes y comportamientos de los estudiantes. Además de impartir contenidos relacionados con la nutrición, la institución educativa puede promover ambientes saludables mediante actividades pedagógicas, proyectos institucionales y estrategias que involucren a toda la comunidad educativa.

De acuerdo con UNICEF (2022), una nutrición adecuada fortalece los sistemas del cuerpo humano, mejora la capacidad de atención y concentración y favorece el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, el Programa Mundial de Alimentos (WFP, 2024) señala que los programas de alimentación escolar contribuyen significativamente a mejorar la asistencia, permanencia y desempeño académico de los niños y niñas, evidenciando la estrecha relación existente entre alimentación y aprendizaje.

La importancia de promover hábitos saludables desde la escuela puede comprenderse desde diferentes perspectivas pedagógicas. Entre ellas, la teoría de la educación experiencial propuesta por John Dewey aporta elementos fundamentales para entender cómo los estudiantes construyen aprendizajes significativos relacionados con su bienestar. Dewey (1938) sostiene que la educación debe estar vinculada con las experiencias reales de los estudiantes y responder a las necesidades de su contexto. Para este autor, el aprendizaje ocurre cuando los individuos interactúan activamente con su entorno, reflexionan sobre sus experiencias y construyen nuevos conocimientos a partir de ellas.

Aplicada al ámbito de la alimentación saludable, esta perspectiva permite comprender la importancia de desarrollar experiencias pedagógicas prácticas que involucren a los estudiantes en actividades relacionadas con el reconocimiento de alimentos saludables, la preparación de recetas nutritivas, la observación de sus hábitos alimentarios y la reflexión sobre sus elecciones de consumo. De esta manera, el aprendizaje deja de ser únicamente teórico para convertirse en una experiencia significativa que puede transformar las prácticas cotidianas de los niños y niñas.

De igual manera, la teoría del aprendizaje significativo propuesta por David Ausubel (1983) ofrece fundamentos importantes para la comprensión de los procesos educativos relacionados con la alimentación saludable. Este autor plantea que los nuevos conocimientos adquieren significado cuando pueden relacionarse con los saberes previos que posee el estudiante. En consecuencia, el aprendizaje no consiste únicamente en memorizar información, sino en integrarla de manera coherente a las estructuras cognitivas ya existentes.

Desde esta perspectiva, la educación alimentaria debe partir de los conocimientos, experiencias y costumbres que los estudiantes han construido en sus hogares y comunidades. Reconocer estos saberes previos permite que los nuevos contenidos relacionados con nutrición y hábitos saludables sean comprendidos con mayor facilidad y aplicados de manera consciente en la vida cotidiana. Así, los estudiantes pueden establecer relaciones entre sus experiencias personales y los conocimientos adquiridos en la escuela, favoreciendo cambios duraderos en sus comportamientos alimentarios.

Las teorías de Dewey y Ausubel permiten comprender que la promoción de hábitos de alimentación saludable requiere procesos educativos participativos, contextualizados y significativos. No

basta con transmitir información acerca de los beneficios de determinados alimentos; es necesario generar experiencias de aprendizaje que involucren activamente a los estudiantes, promuevan la reflexión sobre sus prácticas cotidianas y favorezcan la construcción de nuevos conocimientos aplicables a su realidad.

Por otra parte, una de las principales problemáticas asociadas a los hábitos alimentarios inadecuados es la obesidad infantil. Según Ruiz Delgado (2020), la obesidad infantil constituye uno de los problemas de salud pública más importantes a nivel mundial debido a sus repercusiones físicas, psicológicas y sociales. Esta condición se encuentra estrechamente relacionada con el consumo excesivo de alimentos de alta densidad calórica, la disminución de la actividad física y el aumento del sedentarismo.

La obesidad durante la infancia incrementa significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida, tales como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. Además, puede afectar la autoestima, las relaciones sociales y el rendimiento académico de los estudiantes. Por esta razón, organismos internacionales y entidades gubernamentales coinciden en la necesidad de implementar acciones preventivas desde edades tempranas, promoviendo estilos de vida saludables mediante procesos educativos integrales.

En consecuencia, la promoción de la alimentación saludable en el contexto escolar debe concebirse como una estrategia integral que involucre a estudiantes, docentes, familias e instituciones educativas. Desde esta perspectiva, la educación se convierte en una herramienta fundamental para

fortalecer conocimientos, transformar hábitos y fomentar prácticas alimentarias que contribuyan al bienestar, la salud y la calidad de vida de los niños y niñas.

Marco conceptual en el que se fundamenta la experiencia

Alimentación saludable

La alimentación saludable es importante para el buen desarrollo integral de todos los estudiantes, ya que influye en su crecimiento y bienestar de su diario vivir. En los contextos escolares, es importante fomentar hábitos de alimentación adecuados desde edades tempranas, promoviendo el consumo de alimentos nutritivos y estilos de vida saludables. Este proyecto no solo busca fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes frente a la alimentación, sino también sistematizar las experiencias vividas durante su implementación, permitiendo reflexionar sobre las estrategias aplicadas, reconocer los logros y dificultades, y mejorar continuamente el proceso educativo en beneficio de la comunidad escolar.

Educación alimentaria y nutricional

Es importante resaltar la educación alimentaria y nutricional ya que debe ser un proceso continuo que permita a los estudiantes obtener conocimientos, desarrollar actitudes positivas y tomar buenas decisiones responsable sobre la selección de su alimentación. Esto no implica solo enseñar los tipos de alimentos saludables, si no impulsar a la reflexión sobre los beneficios de una dieta equilibrada y las consecuencias del consumo de alimentos inadecuados. (Alzate Yepes, 2019).

Prácticas de alimentación saludable

Una buena alimentación saludable no solo implica el consumo de alimentos nutritivos, si no también hace parte las prácticas como los horarios adecuados para la alimentación, la higiene en los todos los alimentos y la educación nutricional. En este sentido, autores como Hernández Sampieri

(2014) destacan la importancia de integrar el aprendizaje significativo en contextos reales, lo cual favorece la adopción de hábitos saludables en los estudiantes.

Importancia de la alimentación saludable

La alimentación saludable es fundamental para el bienestar humano y el desarrollo integral, especialmente en la población infantil. De acuerdo con el *Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos* (2009), “una buena alimentación y una correcta nutrición son esenciales para la vida, la salud y el bienestar”. Esta afirmación resalta la importancia de garantizar dietas equilibradas que contribuyan no solo al crecimiento físico, sino también al desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes.

Dietas adecuadas y equilibrio alimenticio

Se establece que no existen alimentos malos en sí mismos, sino dietas inadecuadas, afirmando que según *Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos* (2009), “no hay alimentos que sean malos, sino malas dietas”. Esto es clave en la educación alimentaria escolar, ya que orienta a promover el equilibrio, la variedad y la moderación en el consumo de alimentos. En el ámbito escolar, esta relación cobra gran relevancia, ya que los hábitos alimentarios se forman desde la infancia. Promover una alimentación saludable en la escuela contribuye a prevenir enfermedades a largo plazo y a mejorar la calidad de vida de los estudiantes

2. Metodología

El presente proyecto se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, el cual permite comprender e interpretar fenómenos sociales y educativos a partir de las experiencias, percepciones y significados contruidos por los participantes (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Este enfoque resultó pertinente debido a que el interés principal estuvo centrado en comprender y reflexionar sobre una experiencia pedagógica orientada al fortalecimiento de hábitos de alimentación saludable en estudiantes de grado primero.

La investigación se enmarcó en la sistematización de experiencias como modalidad de producción de conocimiento pedagógico, entendida como un proceso de reconstrucción, organización, análisis e interpretación crítica de una práctica educativa con el propósito de generar aprendizajes y conocimientos a partir de ella (Jara, 2018). Dentro de esta perspectiva se adoptó el enfoque de Investigación Acción Pedagógica, ya que permitió identificar una problemática presente en el contexto escolar, diseñar estrategias de intervención, implementarlas, observar sus resultados y reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos durante el proceso.

La experiencia seleccionada surgió durante el desarrollo de la práctica pedagógica realizada en el grado primero del Colegio Juan José Rondón del municipio de Piedecuesta. Su elección respondió a los hallazgos obtenidos durante las observaciones iniciales, donde se evidenció que muchos estudiantes llevaban en sus loncheras alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y productos con bajo valor nutricional. Asimismo, se identificó un conocimiento limitado sobre la importancia de una alimentación equilibrada y de los beneficios que aportan los alimentos saludables al crecimiento y desarrollo infantil.

Estas situaciones evidenciaron la necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas orientadas a promover hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas.

La experiencia se desarrolló durante el período de práctica pedagógica correspondiente al año académico 2026 . Durante este tiempo se llevaron a cabo diferentes actividades didácticas enfocadas en la promoción de hábitos saludables, involucrando activamente a los estudiantes en experiencias de aprendizaje significativas. Los principales impactos observados estuvieron relacionados con el fortalecimiento de conocimientos sobre alimentación saludable, el reconocimiento de alimentos nutritivos, la participación activa en las actividades propuestas y la sensibilización de las familias frente a la importancia de adoptar hábitos alimentarios adecuados.

La población participante estuvo conformada por los estudiantes de grado primero del Colegio Juan José Rondón, quienes se encuentran en una etapa fundamental para la formación de hábitos y estilos de vida saludables. De manera indirecta participaron también los padres de familia, debido a la influencia que ejercen en la selección y consumo de alimentos de los niños y niñas.

Para la recolección de la información se empleó principalmente la observación participante, técnica que permitió registrar de manera directa los comportamientos, actitudes, aprendizajes y cambios evidenciados por los estudiantes durante el desarrollo de las actividades pedagógicas. Como instrumentos se utilizaron los diarios de campo, los registros de observación y las evidencias pedagógicas obtenidas durante la implementación de las estrategias. La elección de estos instrumentos respondió a la necesidad de recopilar información detallada y contextualizada sobre la experiencia, favoreciendo la comprensión de los procesos educativos desarrollados y de los cambios observados en los participantes.

El proceso metodológico se desarrolló en cinco fases. La primera correspondió al diagnóstico, mediante la observación inicial de los estudiantes y la identificación de necesidades relacionadas con los hábitos alimentarios. La segunda fase fue la planeación, en la cual se diseñaron las estrategias pedagógicas, actividades didácticas, recursos y materiales necesarios para abordar la problemática identificada. La tercera fase correspondió a la implementación, donde se ejecutaron talleres, juegos, actividades lúdicas y experiencias de aprendizaje orientadas a fortalecer los conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable. La cuarta fase consistió en el registro y documentación de la experiencia mediante los diarios de campo, registros de observación y recopilación de evidencias pedagógicas. Finalmente, en la quinta fase se realizó la reflexión y sistematización de la experiencia, permitiendo analizar los resultados obtenidos, identificar aprendizajes significativos, reconocer fortalezas y dificultades, y generar conclusiones derivadas del proceso desarrollado.

El análisis de la información se realizó mediante un proceso de organización, clasificación e interpretación de los datos obtenidos. Inicialmente se revisaron los registros consignados en los diarios de campo y las evidencias recopiladas durante la experiencia. Posteriormente, la información fue agrupada en categorías relacionadas con los objetivos específicos del proyecto, tales como conocimientos sobre alimentación saludable, reconocimiento de alimentos nutritivos, participación de los estudiantes y cambios observados en sus prácticas alimentarias. Este procedimiento permitió identificar patrones, tendencias y aprendizajes emergentes que evidenciaron el impacto de las estrategias implementadas. Finalmente, se desarrolló una reflexión crítica sobre la experiencia, permitiendo comprender sus alcances, aportes pedagógicos y posibilidades de mejora para futuras intervenciones educativas.

Reconstrucción narrativa de la experiencia

Diagnóstico.

Como docente en formación, se dio inicio a la práctica profesional en el Colegio Juan José Rondón del municipio de Piedecuesta durante el mes de febrero de 2025. Durante las primeras semanas se desarrolló un proceso de observación participante que permitió conocer las dinámicas institucionales, las características del grupo de grado primero y las necesidades presentes en el contexto escolar. Esta observación se realizó tanto en los espacios académicos como en los momentos de descanso, alimentación e interacción entre los estudiantes.

Mi participación dentro del aula incluyó el acompañamiento permanente a las actividades pedagógicas, la interacción directa con los estudiantes, el apoyo a la docente titular y el seguimiento de las rutinas diarias del grupo. Este acercamiento favoreció el reconocimiento de diferentes aspectos relacionados con el comportamiento, las relaciones interpersonales y los hábitos cotidianos de los niños y niñas.

Durante las jornadas de descanso y consumo de alimentos se observó de manera recurrente que gran parte de los estudiantes llevaba en sus loncheras productos ultra procesados como paquetes, galletas rellenas, dulces, chocolates, bebidas azucaradas y jugos industrializados. En contraste, fue poco frecuente encontrar frutas, verduras o alimentos preparados en casa que aportaran un mayor valor nutricional. Asimismo, algunos estudiantes manifestaban preferencia por este tipo de productos debido a su sabor, presentación o influencia de la publicidad.

A través de conversaciones informales desarrolladas durante las actividades de aula, también se evidenció que varios estudiantes presentaban conocimientos limitados sobre la clasificación de los

alimentos y los beneficios que estos aportan al organismo. Algunos asociaban la alimentación saludable únicamente con el consumo de frutas, mientras que otros desconocían la importancia de incluir diferentes grupos alimenticios en su alimentación diaria.

La participación de los padres de familia y docentes permitió ampliar la comprensión de esta situación. Se identificó que, en algunos casos, las decisiones relacionadas con las loncheras estaban influenciadas por la facilidad de acceso a productos empacados, la falta de tiempo para la preparación de alimentos saludables y ciertos hábitos alimentarios presentes en el entorno familiar. Estas situaciones evidenciaron la necesidad de fortalecer los procesos de educación alimentaria tanto en los estudiantes como en la comunidad educativa.

Con el propósito de analizar de manera más detallada la problemática identificada, se realizó una matriz DOFA. Dentro de las fortalezas se destacó el interés y la disposición de los estudiantes para participar en actividades lúdicas y pedagógicas relacionadas con el cuidado de la salud. Como oportunidades se identificó el apoyo institucional para el desarrollo de proyectos pedagógicos y la posibilidad de integrar la temática de alimentación saludable en diferentes áreas del conocimiento. Entre las debilidades se encontró el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y el desconocimiento de algunos conceptos básicos sobre nutrición. Finalmente, como amenazas se identificaron las costumbres alimentarias inadecuadas presentes en algunos hogares, la influencia de la publicidad de productos poco saludables y la facilidad de acceso a este tipo de alimentos.

A partir de los hallazgos obtenidos durante esta fase diagnóstica, se reconoció la necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas orientadas a fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación saludable en los estudiantes de grado primero, promoviendo hábitos que contribuyan a su bienestar y desarrollo integral.

7.1.2 Planificación.

Para la planificación de la sistematización de las experiencias sobre la temática de la alimentación saludable en el grado primero de primaria, la docente en formación realizó una serie de actividades durante su práctica, después de observar de manera exhaustiva la problemática durante los descansos la alimentación y las loncheras escogidas poco saludables de los niños.

Basado en la observación la maestra en formación planteó actividades lúdicas y estrategias dinámicas para elaborar un plan de acción que aborda las debilidades y fortalezas. Este plan integra las actividades a la mejora y al fortalecimiento de la alimentación saludable. Un punto clave es el interés por el tema de la alimentación y esto facilita la incorporación de todas las actividades y la participación de todos los estudiantes.

7.1.3 Observación y acción.

Desde el primer día de la implementación de la fase operativa del proyecto, se logró dar cumplimiento a los objetivos planteados, permitiendo el desarrollo de todas las actividades programadas orientadas al fortalecimiento de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes. La observación y participación activa de los niños durante cada actividad permitió evidenciar el interés, la motivación y el aprendizaje significativo frente al reconocimiento de los alimentos saludables y no saludables.

La actividad denominada “Juego de clasificación de alimentos saludables y no saludables” permitió a los estudiantes identificar de manera dinámica los diferentes tipos de alimentos según sus beneficios o afectaciones para la salud. A través del juego, los niños participaron activamente clasificando imágenes relacionadas con alimentos cotidianos. Esta estrategia favoreció el aprendizaje lúdico y el trabajo colaborativo, aunque se observó que algunos estudiantes aún presentaban confusión

frente a ciertos alimentos procesados, lo que evidenció la necesidad de continuar fortaleciendo estos conocimientos desde edades tempranas.

La “Guía de clasificación de alimentos” fue utilizada como herramienta pedagógica para reforzar los contenidos trabajados en clase. Los estudiantes desarrollaron ejercicios de identificación y asociación de alimentos, logrando reconocer cuáles aportan beneficios al organismo y cuáles deben consumirse con moderación. La actividad facilitó la comprensión de los temas abordados y permitió evidenciar avances en el reconocimiento de hábitos alimenticios saludables.

En la actividad “Descubro alimentos saludables y no saludables”, los estudiantes exploraron imágenes, colores y ejemplos de alimentos presentes en su entorno cotidiano. La metodología implementada despertó la curiosidad y participación de los niños, quienes compartieron experiencias relacionadas con los alimentos que consumen en casa y en la escuela.

Esta actividad permitió fortalecer la reflexión sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada para el cuidado de la salud.

La estrategia pedagógica “El trompo de los alimentos” resultó ser una actividad innovadora llamativa para los estudiantes. Mediante el uso del juego, los niños identificaron grupos de alimentos y aprendieron sobre la importancia de consumir variedad de nutrientes. La actividad favoreció el aprendizaje significativo y la interacción grupal, generando un ambiente dinámico y participativo dentro del aula.

Por medio de “El plato del buen comer”, los estudiantes reconocieron la distribución adecuada de los grupos alimenticios en una comida balanceada. La actividad permitió explicar la función de frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos dentro de la alimentación diaria. Los niños mostraron gran interés al construir y decorar sus propios platos saludables, fortaleciendo sus conocimientos sobre nutrición y hábitos adecuados de alimentación.

La actividad “Armo mi lonchera saludable” permitió sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos durante la jornada escolar. Los niños participaron seleccionando alimentos adecuados para una lonchera balanceada, diferenciando entre opciones saludables y productos ultra procesados. Esta experiencia generó reflexión tanto en los estudiantes como en sus familias sobre la necesidad de mejorar los alimentos que llevan al colegio.

El cuento pedagógico “El conejo saludable y el oso no saludable” fue una estrategia didáctica que captó la atención de los estudiantes más pequeños. A través de los personajes y la narración, los niños comprendieron las consecuencias positivas y negativas de los hábitos alimenticios. La actividad promovió valores relacionados con el autocuidado y el bienestar, permitiendo que los estudiantes expresaran sus opiniones y aprendizajes de manera espontánea y creativa.

Finalmente, la actividad “Picnic saludable en el colegio” se desarrolló como una experiencia práctica y significativa donde los estudiantes compartieron alimentos saludables preparados con el apoyo de sus familias. Esta actividad fortaleció la convivencia escolar, el trabajo en equipo y la apropiación de hábitos alimenticios saludables. Se observó gran entusiasmo y participación por parte de los estudiantes, quienes demostraron mayor conciencia frente a la importancia de elegir alimentos nutritivos para su crecimiento y desarrollo.

En general, las actividades implementadas durante el proyecto permitieron fortalecer los conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable en los estudiantes. Las estrategias lúdicas, pedagógicas y participativas facilitaron un aprendizaje significativo, favoreciendo la creación de hábitos saludables desde la infancia. Asimismo, las observaciones y evaluaciones realizadas permitieron identificar fortalezas y aspectos por mejorar, constituyendo una base importante para la continuidad y sostenibilidad de futuras acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables en la institución educativa.

7.1.4 Evaluación.

La evaluación de la experiencia pedagógica permitió realizar una reflexión crítica sobre el proceso desarrollado y los aprendizajes construidos durante la implementación de las estrategias orientadas a la promoción de hábitos de alimentación saludable en estudiantes de grado primero. Desde una perspectiva cualitativa, la evaluación se centró en la descripción, interpretación y análisis de las experiencias vividas por los participantes, más que en la medición de resultados cuantificables.

Uno de los principales hallazgos identificados durante el proceso fue el reconocimiento de que los hábitos alimentarios de los estudiantes no dependen exclusivamente de los conocimientos adquiridos en la escuela, sino que están estrechamente relacionados con las prácticas, costumbres y dinámicas familiares. Durante el desarrollo de las actividades se evidenció que muchas de las decisiones relacionadas con la alimentación de los niños y niñas son tomadas en el hogar, por lo que la participación de las familias constituye un factor determinante para la consolidación de hábitos saludables. Esta situación permitió comprender que las acciones pedagógicas desarrolladas en la institución educativa requieren del acompañamiento y compromiso familiar para lograr transformaciones más significativas y sostenibles en el tiempo.

Dentro de las fortalezas de la experiencia se destaca la participación activa de los estudiantes en las diferentes actividades propuestas. Las estrategias implementadas favorecieron espacios de interacción, exploración, diálogo y reflexión que permitieron a los niños reconocer la importancia de una alimentación saludable para su crecimiento y bienestar. Asimismo, las actividades facilitaron la identificación de alimentos saludables y no saludables, promoviendo la construcción de nuevos conocimientos a partir de sus experiencias cotidianas.

Otro aspecto relevante fue la implementación de pedagogías activas como estrategia central del proceso educativo. El uso de juegos, actividades lúdicas, clasificación de alimentos, talleres, material didáctico y experiencias participativas favoreció el aprendizaje significativo de los estudiantes. Estas metodologías permitieron que los niños asumieran un papel activo en la construcción de sus conocimientos, relacionando los contenidos trabajados con situaciones reales de su contexto. En este sentido, se evidenció que los aprendizajes fueron más significativos cuando los estudiantes participaron directamente en experiencias prácticas que les permitieron explorar, descubrir, dialogar y reflexionar sobre sus hábitos alimentarios.

Entre las oportunidades identificadas se encuentra la posibilidad de dar continuidad a las acciones desarrolladas mediante proyectos institucionales permanentes que involucren de manera articulada a estudiantes, docentes y familias. Asimismo, se reconoce la importancia de fortalecer la participación de los padres de familia mediante espacios formativos que permitan sensibilizar sobre la influencia que tienen las prácticas alimentarias del hogar en la salud y el desarrollo de los niños. Igualmente, se identificó la posibilidad de integrar la educación alimentaria de manera transversal en las diferentes áreas del conocimiento, favoreciendo una formación integral.

Durante la experiencia también se identificaron algunas dificultades. Una de ellas estuvo relacionada con la limitada participación de algunas familias en las actividades propuestas, situación que dificultó la consolidación de ciertos aprendizajes fuera del contexto escolar. Asimismo, se evidenció que algunos estudiantes requerían mayor acompañamiento para comprender determinados conceptos relacionados con nutrición y alimentación balanceada, lo que llevó a replantear algunas estrategias metodológicas para hacerlas más accesibles y acordes con sus características y necesidades.

Como docente en formación, el proceso de evaluación también implicó una autoevaluación permanente de la práctica pedagógica. Esta reflexión permitió reconocer la importancia de diseñar actividades acordes con los intereses y características de los estudiantes, así como la necesidad de mantener una actitud flexible frente a los retos que surgen durante la intervención educativa. Del mismo modo, se comprendió que la promoción de hábitos saludables requiere procesos continuos y articulados que trasciendan actividades aisladas y favorezcan la participación de toda la comunidad educativa.

La experiencia permitió fortalecer competencias relacionadas con la observación, la planificación, la implementación de estrategias pedagógicas y la reflexión crítica sobre la práctica docente. Además, posibilitó comprender que los cambios en los hábitos alimentarios constituyen procesos progresivos que se construyen a largo plazo y que dependen de múltiples factores sociales, culturales, económicos y familiares.

Finalmente, se identificaron algunas amenazas que podrían limitar la sostenibilidad de los aprendizajes promovidos durante el proyecto. Entre ellas se encuentran la influencia constante de la publicidad de alimentos ultra procesados, la disponibilidad de productos poco saludables en diferentes entornos y la permanencia de prácticas alimentarias arraigadas en algunos contextos familiares. Sin embargo, la experiencia permitió evidenciar que la escuela constituye un escenario privilegiado para promover procesos de sensibilización y educación alimentaria que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes y al fortalecimiento de estilos de vida saludables

8. Interpretación crítica de la experiencia reconstruida: reflexión y lecciones aprendidas

La interpretación crítica de la experiencia reconstruida permitió reflexionar sobre el impacto y los aprendizajes obtenidos durante el desarrollo del proyecto de alimentación saludable. A partir de las actividades implementadas, se evidenció que las estrategias lúdicas, participativas y dinámicas favorecieron significativamente el interés y la motivación de los estudiantes hacia el reconocimiento de alimentos saludables y no saludables. Actividades como “El trompo de los alimentos”, “Armo mi lonchera saludable” y el “Picnic saludable en el colegio” facilitaron un aprendizaje significativo, ya que permitieron relacionar los contenidos trabajados con situaciones de la vida cotidiana de los niños.

La experiencia también permitió comprender que el aprendizaje en los estudiantes se fortalece cuando las actividades pedagógicas son desarrolladas mediante el juego, la exploración y la participación activa. Los estudiantes mostraron mayor disposición para aprender cuando podían manipular materiales, participar en dinámicas grupales y expresar sus ideas y experiencias personales relacionadas con la alimentación.

Esto evidenció la importancia de implementar metodologías innovadoras que promuevan la construcción de conocimientos de manera creativa y significativa desde las primeras etapas escolares.

Asimismo, se reconoció que la alimentación saludable no depende únicamente del trabajo realizado en la institución educativa, sino también del acompañamiento y compromiso de las familias. Durante el desarrollo del proyecto se identificó que algunos estudiantes mantenían hábitos poco saludables debido a prácticas alimenticias aprendidas en el hogar. Esta situación permitió reflexionar sobre la necesidad de fortalecer la participación de los padres de familia en los procesos pedagógicos, promoviendo acciones conjuntas entre escuela y familia para generar cambios más estables y duraderos en los hábitos alimenticios de los niños.

Otra lección aprendida fue la importancia de adaptar los contenidos y estrategias a la edad y nivel de comprensión de los estudiantes. Algunas actividades evidenciaron dificultades en la

comprensión de ciertos conceptos relacionados con nutrición y alimentación balanceada, lo que demostró la necesidad de utilizar un lenguaje más sencillo, ejemplos cercanos y recursos visuales que faciliten el aprendizaje. Esto permitió reconocer que la planeación de actividades debe ser flexible y responder a las necesidades e intereses de los estudiantes para garantizar una mayor comprensión y participación.

De igual manera, la experiencia permitió valorar la importancia del trabajo colaborativo y la transversalidad en el desarrollo de proyectos pedagógicos. La participación de docentes, estudiantes y familias contribuyó al fortalecimiento de la conciencia sobre el cuidado de la salud y la adopción de hábitos saludables. Además, se comprendió que la promoción de la alimentación saludable puede integrarse en diferentes áreas del conocimiento, favoreciendo un aprendizaje integral y continuo.

Finalmente, la reflexión sobre la experiencia permitió concluir que las estrategias pedagógicas enfocadas en la alimentación saludable generan impactos positivos en los estudiantes cuando son desarrolladas de manera constante, participativa y contextualizada. Las lecciones aprendidas evidencian la necesidad de continuar fortaleciendo espacios educativos que promuevan estilos de vida saludables desde la infancia, contribuyendo no solo al bienestar físico de los estudiantes, sino también a su desarrollo integral y calidad de vida.

9. Prospectiva de la experiencia

La implementación del plan de acción sobre alimentación saludable en la Institución Educativa Institución Educativa Juan José Rondón permitió fortalecer los conocimientos, hábitos y prácticas relacionadas con una adecuada alimentación en los estudiantes, promoviendo estilos de vida saludables dentro y fuera del entorno escolar. Las actividades desarrolladas proporcionaron espacios de aprendizaje significativo donde los niños lograron reconocer la importancia de consumir alimentos saludables y disminuir el consumo de productos no saludables. Sin embargo, para garantizar la

efectividad y sostenibilidad del proyecto a largo plazo, es necesario establecer conclusiones y recomendaciones basadas en las experiencias y aprendizajes obtenidos durante la implementación.

En primer lugar, resulta fundamental fortalecer la participación activa de los estudiantes en la promoción de hábitos saludables dentro de la institución educativa. La creación de grupos o brigadas escolares orientadas a la promoción de la alimentación saludable permitirá dar continuidad a las estrategias implementadas y motivar a otros estudiantes a participar en actividades relacionadas con el autocuidado y el bienestar.

Estos grupos pueden liderar campañas, jornadas pedagógicas, actividades lúdicas y espacios de sensibilización sobre la importancia de mantener hábitos alimenticios adecuados. De esta manera, se fortalecerá el liderazgo estudiantil, el trabajo colaborativo y el compromiso con el cuidado de la salud.

Asimismo, la integración curricular del tema de alimentación saludable representa una estrategia importante para ampliar el impacto del proyecto. Se recomienda incorporar de manera transversal contenidos relacionados con nutrición, hábitos saludables y bienestar en las diferentes áreas académicas, permitiendo que los estudiantes comprendan la importancia de una buena alimentación desde distintos contextos de aprendizaje.

Del mismo modo, es importante establecer procesos de evaluación continua que permitan identificar avances, dificultades y oportunidades de mejora en las actividades implementadas. Estas evaluaciones deben considerar no solo la participación de los estudiantes, sino también los cambios en sus hábitos alimenticios y actitudes frente al consumo de alimentos saludables.

Por otra parte, fortalecer el trabajo conjunto entre la institución educativa y las familias será fundamental para garantizar mejores resultados en la formación de hábitos saludables. Se recomienda desarrollar campañas de sensibilización, talleres y actividades pedagógicas dirigidas a padres de familia, con el propósito de promover prácticas alimenticias adecuadas también desde el hogar. La participación

activa de las familias contribuirá significativamente a reforzar los aprendizajes adquiridos por los estudiantes en la escuela, favoreciendo la permanencia de hábitos saludables en la vida cotidiana.

Igualmente, se considera importante establecer alianzas con entidades de salud, organizaciones comunitarias y otras instituciones educativas para fortalecer el desarrollo del proyecto. Estas alianzas permitirán compartir experiencias, recursos y estrategias que enriquezcan las prácticas pedagógicas relacionadas con la alimentación saludable. Además, favorecerán la realización de actividades conjuntas, jornadas de promoción de la salud y espacios de formación para toda la comunidad educativa.

En cuanto al proceso de sistematización de la experiencia, se evidenció que el tiempo destinado para la implementación y análisis del proyecto resultó limitado al desarrollarse de manera simultánea. La sistematización requiere espacios de reflexión, análisis crítico y evaluación detallada de las experiencias vividas, por lo que se recomienda disponer de un tiempo adicional que permita organizar, interpretar y analizar de manera más profunda los resultados obtenidos. Esta separación facilitará la identificación de fortalezas, debilidades y aspectos por mejorar, contribuyendo a la construcción de propuestas pedagógicas más efectivas y contextualizadas.

Finalmente, se recomienda continuar fortaleciendo proyectos pedagógicos orientados a la promoción de estilos de vida saludables dentro de la Institución Educativa Juan José Rondón, garantizando la continuidad de actividades dinámicas, participativas y contextualizadas que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes. Las experiencias desarrolladas evidencian que la educación alimentaria desde edades tempranas contribuye significativamente a la formación de hábitos saludables, promoviendo una mejor calidad de vida y una mayor conciencia sobre el cuidado de la salud.

10. Evidencias

Se realizó una charla introductoria sobre la importancia de mantener una buena alimentación. Posteriormente, los estudiantes observaron un video animado que reforzó este tema. Al finalizar la proyección, se entregaron a los estudiantes diferentes imágenes de alimentos saludables y no saludables. Ellos debían clasificarlos y pegarlos en dos círculos ubicados en el tablero: uno con cara feliz para los alimentos saludables y otro con cara triste para los no saludables (Figura 1). La actividad permitió que los niños identificaran y clasificaran cada alimento de manera adecuada.

Figura 8. Fase diagnóstica. Juego de clasificación de alimentos saludables y no saludables.

Fuente. Elaboración propia



Los estudiantes desarrollaron una guía que consistía en recortar y pegar imágenes de alimentos saludables y no saludables en el cuadro correspondiente, Figura 2. Esta actividad reforzó lo aprendido y permitió evaluar la comprensión de cada estudiante sobre la clasificación de alimentos.

Figura 9. Fase de planificación y observación-acción actividad clasificación alimentos saludables



y no saludables.

Fuente. Elaboración propia

Los niños dibujaron en su cuaderno dos grupos de alimentos (Figura 3). En un lado dibujarán alimentos saludables, como frutas, verduras, agua y alimentos naturales. En el otro lado dibujarán alimentos no saludables, como dulces, gaseosas, fritos y comida chatarra. Luego, explicaron sus dibujos y mencionaron por qué creen que esos alimentos son buenos o no para su cuerpo.

Figura 10. "Descubro alimentos saludables y no saludables"



Fuente. Elaboración propia

El trompo de los alimentos es una forma divertida de aprender a comer bien. Les enseña a los niños qué alimentos son buenos para crecer sanos, fuertes y con mucha energía Figura 4. El trompo tiene varias partes donde están los alimentos organizados en grupos. En una parte están las frutas y verduras, que ayudan a cuidar el cuerpo. En otra están los carbohidratos, que dan energía para jugar y aprender. También están las proteínas, como la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las lentejas, que ayudan a que el cuerpo crezca fuerte. Los lácteos como la leche, el queso y el yogur ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Además, están las grasas y los dulces, que se deben comer poquito porque en exceso pueden hacer daño. Y no se debe olvidar tomar agua, porque es muy importante para el cuerpo. Si los niños comen de todos estos alimentos en la cantidad adecuada, podrán crecer sanos, felices y con mucha energía.



Figura 11. “El trompo de los alimentos”

Fuente. Elaboración propia

El plato del buen comer es una actividad que ayuda a los niños a aprender sobre los alimentos. El plato está dividido en dos partes Figura 5. En un lado del plato, los niños colocan o dibujan los alimentos buenos o saludables, como frutas, verduras, agua y comida natural. Este lado tiene una carita feliz porque estos alimentos ayudan a crecer sanos y fuertes. En el otro lado, los niños colocan o dibujan los alimentos no saludables, como dulces, gaseosas y fritos. Este lado tiene una carita triste porque estos alimentos, si se consumen en exceso, pueden hacer daño al cuerpo. Con esta actividad, los niños aprenden a reconocer qué alimentos deben consumir más y cuáles deben comer con moderación para cuidar su salud.



Figura 12. “El plato del buen comer”

Fuente. Elaboración propia

Los niños recortaron imágenes diferentes alimentos. Luego, seleccionarán aquellos que son adecuados para una lonchera saludable, como frutas, jugos naturales, agua, sándwiches y alimentos nutritivos (Figura 6). Después, los niños armaron su lonchera pegando los alimentos escogidos en una hoja o cuaderno. Finalmente, podrán compartir su trabajo y explicar por qué eligieron esos alimentos.

Figura 13. “Armo mi lonchera saludable”



Fuente. Elaboración propia

En esta actividad, a cada niño se le entregan imágenes o recortes de diferentes alimentos. En el aula hay dos cajas: una del conejo saludable y otra del oso no saludable (Figura 7). Los niños deben observar cada alimento y decidir si es saludable o no. Luego, lo colocan en la caja que corresponde: en la del conejo si es un alimento bueno para el cuerpo, o en la del oso si es un alimento que se debe comer en poca cantidad. Al finalizar, la docente revisa junto con los niños las cajas y dialoga sobre por qué cada alimento fue ubicado en ese lugar.

Figura 14. "El conejo saludable y el oso no saludable"



Fuente. Elaboración propia

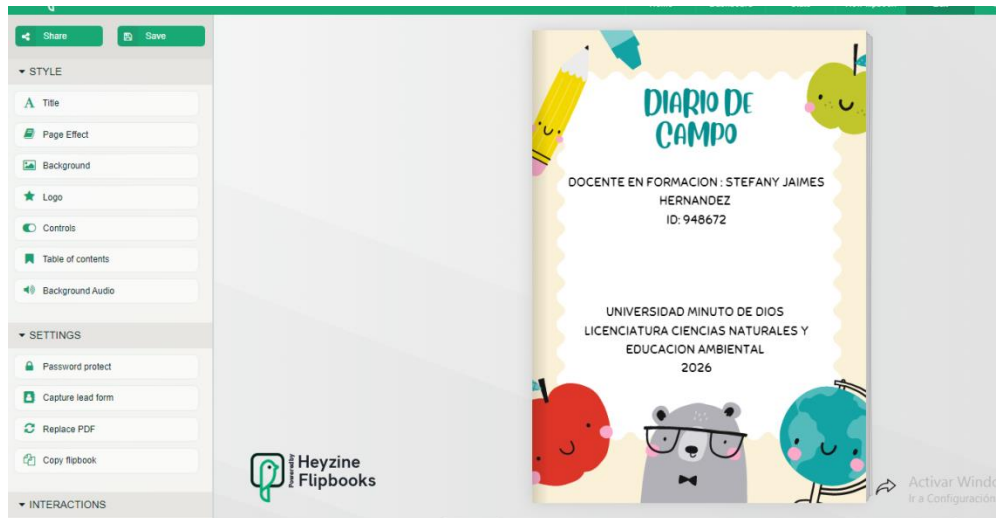
Los niños participaron en un picnic dentro del colegio donde cada uno llevo una lonchera con alimentos saludables, como frutas, jugos naturales, agua, sándwiches y alimentos nutritivos (Figura 8). Durante el picnic, los niños se sentaron en grupo, compartieron sus alimentos y hablaron sobre por qué son buenos para el cuerpo. La docente en formación realizo preguntas: ¿Qué trajiste?, ¿Por qué es saludable?, ¿Cómo te ayuda este alimento?

Figura 15. "Picnic saludable en el colegio"



Fuente. Elaboración propia

Los niños participaron en un picnic dentro del colegio donde cada uno llevo una lonchera con alimentos saludables, como frutas, jugos naturales, agua, sándwiches y alimentos nutritivos. Durante el picnic, los niños se sentaron en grupo, compartieron sus alimentos y hablaron sobre por qué son buenos para el cuerpo. La docente en formación realizo preguntas: ¿Qué trajiste?, ¿Por qué es saludable?, ¿Cómo te ayuda este alimento?



<https://heyzine.com/flip-book/8add44da20.html>

Diario de campo

11. Conclusiones

La reconstrucción de la experiencia pedagógica permitió comprender de manera crítica el proceso desarrollado para la promoción de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de grado primero. A través de la sistematización fue posible recuperar las diferentes etapas de la intervención, desde el diagnóstico inicial hasta la evaluación de las actividades implementadas, identificando las situaciones que dieron origen al proyecto, las estrategias desarrolladas y los resultados obtenidos. Este proceso evidenció la importancia de planificar acciones pedagógicas contextualizadas que respondan a las necesidades reales de los estudiantes y de su entorno.

En relación con la identificación de los aprendizajes obtenidos durante la implementación de la experiencia pedagógica, se concluye que las estrategias didácticas basadas en la participación activa, el juego, la exploración y la reflexión favorecieron la construcción de conocimientos relacionados con la alimentación saludable. Los estudiantes lograron reconocer la importancia de consumir alimentos nutritivos para su crecimiento y bienestar, así como reflexionar sobre algunas de sus prácticas alimentarias cotidianas. De igual manera, se evidenció que los procesos de formación en hábitos saludables requieren continuidad y acompañamiento permanente para generar transformaciones significativas y sostenibles en el tiempo.

Respecto a la generación de aportes pedagógicos para fortalecer la educación alimentaria en el contexto escolar, la experiencia permitió reconocer que la promoción de hábitos saludables debe abordarse desde una perspectiva integral que involucre no solo a los estudiantes, sino también a las familias, docentes y demás actores de la comunidad educativa. Asimismo, se identificó la necesidad de incorporar la educación alimentaria de manera transversal en las diferentes áreas del currículo, favoreciendo experiencias de aprendizaje significativas que relacionen los contenidos escolares con la vida cotidiana de los niños y niñas.

La sistematización también permitió comprender que los hábitos alimentarios están influenciados por factores familiares, culturales, sociales y económicos, por lo que la escuela, aunque cumple un papel fundamental en la formación de estilos de vida saludable, requiere del trabajo articulado con las familias para fortalecer los aprendizajes construidos y favorecer cambios duraderos en las prácticas alimentarias de los estudiantes.

Como futura pedagoga, esta experiencia representó una oportunidad significativa de aprendizaje profesional y personal. El proceso fortaleció mis competencias en observación, planificación, implementación y evaluación de estrategias pedagógicas, permitiéndome reconocer la importancia de la reflexión crítica sobre la práctica docente. Asimismo, comprendí que el papel del docente trasciende la transmisión de conocimientos, convirtiéndose en un mediador que promueve experiencias significativas capaces de generar transformaciones en la vida de los estudiantes. Esta experiencia reafirmó mi compromiso con el desarrollo de propuestas educativas contextualizadas, participativas y orientadas al bienestar integral de la infancia.

Finalmente, se concluye que la promoción de hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas constituye una estrategia fundamental para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes, prevenir riesgos asociados a una alimentación inadecuada y contribuir a la construcción de estilos de vida saludables que impacten positivamente su calidad de vida presente y futura.

Recomendaciones

Fortalecer de manera constante los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de grado primero mediante actividades lúdicas, dinámicas y participativas acordes a las edades. Realizar campañas y jornadas pedagógicas sobre la importancia de una alimentación nutritiva y balanceada y sus beneficios para la salud.

Integrar el tema de alimentación saludable en diferentes áreas del conocimiento, permitiendo que los estudiantes relacionen los hábitos saludables con su vida diaria. También se debe promover espacios escolares saludables, incentivando el consumo de meriendas nutritivas y disminuyendo al consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas.

Se debe continuar desarrollando proyectos pedagógicos que fomenten estilos de vida saludables y el bienestar integral de la comunidad educativa del Colegio Juan José Rondón.

Por otro lado la motivación a los estudiantes mediante actividades prácticas y diferentes como huertas pequeñas, preparación de recetas saludables y juegos educativos relacionados con la nutrición.

Tabla 1
Matriz de análisis de actores de la sistematización

Etapas del Proceso de la Sistematización			MATRIZ DE ANÁLISIS DE ACTORES		
Experiencia	Actores	Rol en la Experiencia	Información a Recolectar	Técnicas	Instrumentos
Sensibilización, formación y ejecución.	Estudiantes primero primaria	Observar cómo los estudiantes eligen y consumen sus alimentos en el entorno escolar, identificando si practican hábitos de alimentación saludable. Se busca reconocer si diferencian entre alimentos sanos y no saludables, y cómo aplican estos conocimientos en su vida diaria. Además, se evalúa la actitud de los estudiantes frente a las actividades y campañas de alimentación saludable, analizando cómo estas influyen en sus decisiones y en el cuidado de su salud.	Hábitos y comportamientos alimenticios de los estudiantes, tipos de alimentos que consumen y frecuencia de su consumo, así como la eficacia de las estrategias de sensibilización sobre alimentación saludable.	observación participante y no participante	Observación directa
Sensibilización, formación, ejecución y supervisión	Profesores	Por medio de su conocimiento pedagógico, los docentes integran la alimentación saludable en el currículo para educar y sensibilizar a los estudiantes, promoviendo buenos hábitos alimenticios. Proponen actividades prácticas, actúan como ejemplo y fomentan la participación de la comunidad educativa, logrando que los estudiantes comprendan la importancia de una buena alimentación y que el proyecto contribuya al bienestar y la salud a largo plazo.	Información general de los estudiantes, integración de la alimentación saludable en los ejes curriculares, conocimientos y actitudes frente a los hábitos alimenticios, así como la colaboración y participación de la comunidad educativa.	Observación participante y no participante	Entrevistas
Sensibilización y formación	Padres de familia	El éxito del proyecto de alimentación saludable en la escuela depende también del apoyo de las familias, al reforzar en casa los hábitos aprendidos, participar en las actividades propuestas y servir como ejemplo de una buena alimentación para los estudiantes.	Apoyo y fortalecimiento en los hábitos de la alimentación saludable	observación participante y no participante	Encuesta
Planificación, diseño, sensibilización,	Coordinadora	El proyecto se orienta por las directrices del PEI de la institución	Información sobre los estudiantes	Entrevista	Entrevista semiestructurada

formación, gestión	educativa, contando con el respaldo de la autoridad institucional y el liderazgo del docente encargado del proceso. Esto garantiza la organización, el seguimiento y el cumplimiento de los objetivos del proyecto en beneficio de la comunidad educativa.	como trabajar con ellos recursos y materiales.
---------------------------	--	--

Elaboración propia.

11. Referencias Bibliografía

- Aranceta Bartrina, J. (2013). Promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 15(1), 11–16.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/17866/15355>
- Díaz-Beltrán, M. D. P. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(2), 237-245.
<file:///C:/Users/USER/Downloads/576363529010.pdf>
- Furman, M. (2016). *Educar mentes curiosas : la formación del pensamiento científico y tecnológico en la infancia : documento básico, XI Foro Latinoamericano de Educación*.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4776>
- García Fernández, A. (2020). La importancia de una buena alimentación en Educación Infantil [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. Universidad de Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41283/TFG-B.%201480.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612&utm>
- Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles (1.ª ed. colombiana). Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (CINDE).
[https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20\(edici%C3%B3n%20colombiana\).pdf](https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20(edici%C3%B3n%20colombiana).pdf)

Milena T. Pozo Y Gomez - Aprender y Enseñar Ciencia.pdf. Scribd. Published 2020. Accessed April 1, 2026. <https://es.scribd.com/document/473411603/Pozo-Y-Gomez-Aprender-y-Ensenar-Ciencia-pdf>

Morales Carrasco, L. A., & Moreno Rodríguez, R. (2022). La alimentación saludable en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes. Hacedor, 6(2).

<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2120/2676>

Olivia L. Importancia del estado nutricional de la niñez en su desarrollo cognitivo. ALERTA Revista Científica del Instituto Nacional de Salud. 2024;7(2):191-197. doi: <https://doi.org/10.5377/alerta.v7i2.17862>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Programa Mundial de Alimentos, & Organización Mundial de la Salud. (2023). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. FAO.

Sandín Esteban, M. P. (2003). Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones. McGraw-Hill. <https://dpp2017blog.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/disec3b1o-de-la-investigac3b3n-cualitativa.pdf>

UNICEF. (2023). Nutrition global annual results report 2022. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/145641/file/Nutrition%20Global%20Annual%20Results%20Report%202022.pdf>

UNICEF Colombia. (s.f.). Estrategia de información, educación y comunicación en seguridad alimentaria y nutricional (IEC) en SAN. <https://www.territoriosamigosdelaninez.com.unicef.org.co/sites/default/files/2022-09/9%20%20ESTRATEGIA%20DE%20INFORMACI%C3%93N%2C%20EDUCACI%C3%93N%20Y%20COMUN>

[ICACI%C3%93N%20EN%20SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20Y%20NUTRICIONAL%20-IEC-%20en%20SAN.pdf](#)