



Factores Pedagógicos y Familiares Asociados a la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables en
Preescolar: Análisis y Propuesta Educativa para el Colegio Adventista del Sur

Paula Estefanía Obando Cubides

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Licenciatura en Educación Infantil

abril de 2026

Factores Pedagógicos y Familiares Asociados a la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables en
Preescolar: Análisis y Propuesta Educativa para el Colegio Adventista del Sur

Paula Estefanía Obando Cubides

Monografía presentada como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Infantil

Asesor

Mg. Alfonso Manuel Sierra Martes

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Licenciatura en Educación Infantil

abril de 2026

Agradecimientos

Expreso mi más sincero reconocimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible el desarrollo del presente trabajo.

Agradezco a Dios, por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar este proceso académico. De igual manera, a mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante a lo largo de este camino.

De forma especial, al docente asesor, por su orientación, acompañamiento y valiosos aportes, fundamentales para la construcción y mejora de este proyecto. Asimismo, a la institución educativa Adventista del Sur y a la docente titular, por facilitar el desarrollo de la investigación.

Quiero destacar también la participación de los estudiantes y sus familias, cuya disposición, compromiso e interés hicieron posible la implementación de las actividades propuestas.

Finalmente, mi reconocimiento a todas aquellas personas que, de una u otra forma, contribuyeron al logro de este trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Resumen	11
Abstract.....	12
Introducción	13
CAPÍTULO I. CONTEXTO PROBLÉMICO	15
1. Planteamiento del problema	15
1.1 Descripción del problema	15
1.2 Formulación del problema.....	17
1.3 Justificación.....	18
1.4 Objetivos.....	19
1.4.1 <i>Objetivo General</i>	19
1.4.2 <i>Objetivos Específicos</i>	20
CAPÍTULO II SUSTENTO TEÓRICO	21
2. Marco Referencial.....	21
2.1 Antecedentes.....	21
2.1.1 <i>Antecedentes Internacionales</i>	21
2.1.2 <i>Antecedentes Nacionales</i>	25
2.1.3 <i>Antecedentes Locales</i>	28
2.2 Marco legal	30
2.3 Marco Teórico.....	32
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	37

3. Diseño Metodológico	37
3.1 Paradigma de la investigación	37
3.2 Tipo de investigación	37
3.3 Población	38
3.4 Muestra.....	38
3.5 Tipo de muestreo.....	39
3.6 Criterios de inclusión y exclusión.....	39
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información	40
3.8 Análisis de la información	42
3.9 Validación y fiabilidad de los instrumentos	43
3.10 Operacionalización de variables	43
3.11 Cronograma de actividades	44
3.12 Consideraciones éticas	46
3.13 Recursos y logística	46
3.14 Limitaciones metodológicas	46
CAPÍTULO IV RESULTADOS	47
4. Análisis de resultados.....	47
4.1 Resultados del objetivo específico 1	47
4.1.1 Contexto del consumo.....	47
4.1.2 Análisis cuantitativo de la lista de chequeo	48
4.1.3 Mapa semántico del consumo alimentario.....	50
4.1.4 Análisis cualitativo de la observación participante.....	52
4.1.5 Análisis comparativo.....	54

4.2 Resultados del objetivo específico 2	55
4.2.1 Resultados de la encuesta a padres.....	56
4.2.2 Entrevista a la docente.....	59
4.2.3 Integración de resultados: triangulación entre estudiantes, padres de familia y docente.....	61
4.3 Resultados Objetivo específico 3.....	64
CAPITULO V DISCUSIÓN	65
CAPÍTULO VI PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	68
5.1 Justificación.....	68
5.2 Objetivo General.....	69
5.2.1 Objetivos Específicos	69
5.3 Marco Teórico.....	70
5.4 Estructura del Plan de Formación.....	71
5.5 Rol del Docente y los Actores Involucrados.....	73
5.6 Seguimiento y Evaluación de la Propuesta	74
5.6.1 Indicadores de Seguimiento	75
5.6.2 Momentos de Evaluación.....	76
5.7 Cronograma Temático	77
5.8 Desarrollo Temático Mensual.....	78
5.8.1 Mes 1: ¿Qué comemos y por qué?.....	78
5.8.2 Mes 2: Los alimentos y mi cuerpo	80
5.8.3 Mes 3: Sembramos y cosechamos salud.....	82
5.8.4 Mes 4: Somos embajadores de la salud.....	84

CONCLUSIONES.....	87
Referencias.....	89
Anexos	96

Lista de figuras

Figura 1. Mapa Semántico del Consumo Alimentario	51
---	-----------

Lista de tablas

Tabla 1 Síntesis conceptual integrada al problema de estudio	35
Tabla 2 Definición de la muestra para el estudio.	39
Tabla 3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	40
Tabla 4 Operacionalización de la Variables de Estudio	44
Tabla 5. Cronograma de Actividades del Estudio	44
Tabla 6. Clasificación General del Refrigerio	48
Tabla 7. Distribución de Alimentos Saludables	49
Tabla 8. Distribución de Alimentos No Saludables	49
Tabla 9 Resultados de la observación participante	53
Tabla 10 Matriz comparativa de resultados	54
Tabla 11 Creencias alimentarias	56
Tabla 12 Disponibilidad de alimentos en el hogar.....	57
Tabla 13 Hábitos alimentarios en el hogar	58
Tabla 14 estructura general del plan de formación	71
Tabla 15 Rol de los actores en la propuesta “Sembrando Salud”	73

Tabla 16 Indicadores de seguimiento de la propuesta.....	75
Tabla 17 Momentos de evaluación	76
Tabla 18 Cronograma temático del plan de formación “Sembrando Salud”	77
Tabla 19 Sesión en el aula – Exploración sensorial de alimentos.....	79
Tabla 20 Taller para familias – “El refrigerio ideal”	79
Tabla 21 Sesión en el aula – Cuento y juego de roles nutricional	81
Tabla 22 Taller para familias – “Lo que mi hijo necesita”	81
Tabla 23 Sesión en el aula – Huerto escolar pedagógico	83
Tabla 24 Taller para familias – “De la huerta a la lonchera”	83
Tabla 25 Sesión en el aula – Feria “Sembrando Salud”	85
Tabla 26 Taller de cierre – Compromisos y herramientas.....	85

Lista de Anexos

Anexo 1 Registro Fotográfico del Estudio.....	96
Anexo 2 Carta de Revisión y Aprobación de los Instrumentos del Estudio.....	97
Anexo 3 Lista de chequeo nutricional.....	99
Anexo 4 Formato para la observación participante.....	100
Anexo 5 Encuesta para docentes.....	103
Anexo 6 Encuesta para acudientes.....	105
Anexo 7 Consentimiento informado.....	109
Anexo 8 Asentimiento informado.....	111

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue promover hábitos alimentarios saludables en estudiantes de educación preescolar del Colegio Adventista del Sur, mediante el análisis de sus prácticas alimentarias y el diseño de estrategias pedagógicas dirigidas a padres y docentes. La metodología se desarrolló bajo un enfoque mixto, empleando técnicas como la observación participativa, lista de chequeo, encuesta a padres de familia y entrevista a la docente. La muestra estuvo conformada por estudiantes del nivel preescolar, sus padres y la docente del grupo. Los resultados evidenciaron que, aunque existe conocimiento sobre alimentación saludable, persisten prácticas inadecuadas asociadas al consumo de alimentos ultraprocesados y a la influencia del entorno familiar y social. Se concluye que es necesario fortalecer la articulación entre familia y escuela mediante estrategias pedagógicas integrales que favorezcan la consolidación de hábitos saludables desde la primera infancia.

Palabras clave: *Alimentación saludable, hábitos alimentarios, educación inicial, familia y escuela, estrategias pedagógicas.*

Abstract

The main objective of this research was to promote healthy eating habits in preschool students at Colegio Adventista del Sur by analyzing their dietary practices and designing pedagogical strategies aimed at parents and teachers. The methodology was based on a mixed-methods approach, using techniques such as participant observation, a checklist, a survey administered to parents, and a semi-structured interview with the teacher. The sample consisted of preschool students, their parents, and the classroom teacher. The results showed that, although there is general knowledge about healthy eating, inadequate practices persist, mainly related to the consumption of ultra-processed foods and the influence of family and social environments. It is concluded that strengthening the collaboration between family and school through comprehensive pedagogical strategies is essential to foster healthy habits from early childhood.

Keywords: *Healthy eating, eating habits, early childhood education, family and school, pedagogical strategies.*

Introducción

En la actualidad, la alimentación infantil se ha convertido en un tema de creciente interés a nivel educativo y social, debido a su impacto directo en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Diversos estudios han evidenciado que los hábitos alimentarios adquiridos durante la primera infancia influyen significativamente en la salud futura, lo que resalta la importancia de promover prácticas saludables desde edades tempranas. En este contexto, la escuela y la familia se consolidan como escenarios fundamentales en la formación de dichos hábitos.

No obstante, a pesar del reconocimiento general sobre la importancia de una alimentación equilibrada, en muchos contextos escolares se observa la presencia de prácticas alimentarias inadecuadas, caracterizadas por el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bajos en valor nutricional. Esta situación evidencia una brecha entre el conocimiento teórico y las prácticas reales, especialmente en la interacción entre el hogar y la institución educativa, lo que plantea la necesidad de comprender los factores que influyen en las decisiones alimentarias de los niños.

En este sentido, la presente investigación se justifica en la necesidad de analizar las dinámicas familiares y escolares que inciden en la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia, con el fin de generar aportes que contribuyan al fortalecimiento de prácticas saludables. Su relevancia radica en que permite no solo identificar problemáticas, sino también proponer estrategias pedagógicas que involucren a los principales actores del proceso educativo, favoreciendo el bienestar integral de los estudiantes.

De acuerdo con lo anterior, el objetivo general de la investigación consiste en promover hábitos alimentarios saludables en los estudiantes del nivel preescolar del Colegio Adventista del Sur, a través del análisis de sus prácticas alimentarias y el diseño de estrategias pedagógicas dirigidas a padres y docentes. Para ello, se plantean objetivos específicos orientados a caracterizar los hábitos alimentarios, identificar factores influyentes y diseñar propuestas de intervención.

Metodológicamente, el estudio se desarrolla bajo un enfoque mixto, utilizando técnicas como la observación participativa, la lista de chequeo, la encuesta a padres de familia y la entrevista a la docente. Finalmente, el documento se estructura en varios capítulos que abordan el problema de investigación, el marco teórico, los resultados, la discusión y las conclusiones, permitiendo una comprensión integral del fenómeno estudiado.

CAPÍTULO I. CONTEXTO PROBLÉMICO

1. Planteamiento del problema

1.1 Descripción del problema

La educación infantil es un campo fundamental para la formación integral del ser humano, pues en esta etapa se consolidan aprendizajes y hábitos que impactan desarrollos tales como: el cognitivo, del lenguaje, socioemocional, ético y el físico-motriz que implica la salud del niño particularmente lo relacionado con los cambios en tamaño, peso, fuerza, coordinación y control corporal. Todos estos aspectos están interrelacionados y son la base de aspectos que deberán fortalecer a lo largo de la vida.

En este sentido, y particularmente en lo relacionado con el desarrollo físico- motriz, la alimentación ocupa un lugar central, ya que se constituye en un factor determinante para el bienestar físico y emocional de los niños y, al mismo tiempo, en un recurso pedagógico que puede orientar la construcción de estilos de vida saludables.

No obstante, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ha advertido que la malnutrición infantil, entendida como desnutrición, sobrepeso y obesidad; es una problemática de alcance global que se ha incrementado en las últimas décadas, convirtiéndose en uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. El Global Nutrition Report (2020), confirma que la calidad de la dieta infantil constituye un reto inaplazable y que los entornos escolares desempeñan un papel crucial en la configuración de patrones alimentarios.

Además, en América Latina, la situación es particularmente preocupante debido a la llamada “triple carga de la malnutrición”, fenómeno que combina la persistencia de la desnutrición, la deficiencia de micronutrientes y el incremento sostenido del sobrepeso y la obesidad en población infantil.

En este sentido, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), señala que uno de los factores más influyentes en la deficiencia nutricional, ha sido la creciente oferta y consumo de alimentos

ultra procesados, los cuales han desplazado progresivamente el consumo de frutas, verduras y preparaciones tradicionales. Este escenario ha generado un entorno alimentario poco saludable, en el que los niños aprenden y reproducen prácticas de consumo que incrementan el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares desde edades tempranas.

De igual manera, en Colombia la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2015), realizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), evidenció que el 24,4% de los niños entre 5 y 12 años presentan exceso de peso, situación asociada principalmente a patrones alimentarios inadecuados. Aunque el Ministerio de Salud y el ICBF han impulsado políticas de promoción de la alimentación saludable, diversos estudios coinciden en que los alimentos escolares siguen careciendo de calidad nutricional y se caracterizan por un alto contenido de azúcares, grasas y ultra procesados (Reyes Naranjo, 2022). A su vez, investigaciones como la de Pedraza (2023) estiman que la lonchera aporta entre el 15% y el 20% de la ingesta calórica diaria de los niños, lo que significa que su composición tiene un impacto directo en su crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar.

En este contexto, el análisis sobre el nivel de nutrición de los niños de primera infancia se centra en el Colegio Adventista del Sur, ubicado en el municipio de Itagüí, Antioquia. Esta es una institución privada de carácter confesional, parte de la red mundial de colegios adventistas reconocida por su modelo educativo integral. Su propuesta formativa combina la excelencia académica con el desarrollo espiritual, ético y social que procura formar ciudadanos responsables y solidarios. En el nivel preescolar, donde se enfoca este estudio, la institución se compromete con la creación de ambientes protectores, estimulantes y saludables, en línea con las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional. Uno de los principios fundamentales del colegio es la promoción de estilos de vida saludables, coherente con la filosofía adventista que resalta la importancia de la nutrición, la actividad física y la espiritualidad como pilares del bienestar humano. No obstante, enfrenta el reto de lograr que estas orientaciones se

materialicen en prácticas cotidianas, especialmente en la preparación y consumo de alimentos escolares.

Ahora bien, la calidad de los alimentos de los estudiantes de preescolar refleja una problemática multifactorial que involucra condiciones familiares y socioeconómicas como el poco tiempo disponible para el alistamiento de los alimentos por parte de los padres de familia debido a largas jornadas laborales, las limitaciones económicas para adquirir alimentos frescos y el desconocimiento en nutrición infantil, factores que conducen al consumo de opciones rápidas y poco nutritivas. A esto se suma el entorno escolar y social, donde la oferta de productos ultraprocesados y la influencia de los pares crean un ambiente que normaliza el consumo de alimentos de bajo valor nutricional. Además, los factores culturales y mediáticos, como la preferencia infantil por productos empaquetados y la publicidad dirigida a niños, refuerzan la persistencia de prácticas inadecuadas.

Sumado a lo anterior, es necesario mencionar que, en el caso del Colegio Adventista del Sur no se cuenta con un diagnóstico detallado sobre la calidad nutricional de los alimentos de preescolar ni sobre los factores pedagógicos y familiares que inciden en su preparación, lo que dificulta la implementación de estrategias pedagógicas ajustadas a su realidad.

En consecuencia, se plantea la necesidad de llevar a cabo un estudio descriptivo que evalúe la calidad nutricional de los alimentos, analice las condiciones familiares y escolares relacionadas, y proponga acciones pedagógicas dirigidas al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de preescolar del Colegio Adventista del Sur, en Itagüí, Antioquia.

1.2 Formulación del problema

La pregunta problema permitirá delimitar la investigación, lo cual significa precisar el fenómeno de estudio considerando sus dimensiones espaciales, temporales, poblacionales y variables, de manera

que la investigación resulte viable y sus hallazgos puedan ser comprendidos y aplicados con claridad (Hernández et al., 2014).

A partir de ello, se formula la siguiente pregunta orientadora: **¿Cómo inciden los factores familiares y escolares en la calidad nutricional y en la formación de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de preescolar del Colegio Adventista del Sur en Itagüí, Antioquia?**

1.3 Justificación

La infancia es una etapa crítica en la que se consolidan prácticas de vida que repercutirán en el bienestar físico, cognitivo y social a lo largo de los años. Una nutrición adecuada no solo contribuye al crecimiento y desarrollo adecuado de los niños, sino que también influye de manera directa en su capacidad de aprendizaje, en su rendimiento escolar y en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Desde esta perspectiva, el estudio cobra valor teórico porque genera conocimiento sobre un aspecto que, aunque ha sido analizado en términos generales a nivel nacional por parte de las instituciones gubernamentales, carece de análisis contextualizados en instituciones específicas como el Colegio Adventista del Sur.

El proyecto beneficia en primer lugar a los estudiantes de preescolar, quienes son los principales receptores de los hábitos alimentarios que se buscan fortalecer. Asimismo, los padres de familia se convierten en actores fundamentales, pues recibirán orientaciones prácticas que les permitan hacer cambios adecuados en la preparación de los alimentos que sus hijos llevan a la escuela, aun enfrentando limitaciones de tiempo o recursos económicos. Los docentes también se verán beneficiados al contar con estrategias pedagógicas que integren la educación alimentaria en el currículo, de modo que puedan acompañar a los niños en la construcción de una cultura de autocuidado y responsabilidad frente a su alimentación. De manera indirecta, toda la comunidad educativa será favorecida, ya que la promoción

de hábitos saludables repercute en el ambiente escolar, en la reducción de factores de riesgo y en la consolidación de un estilo de alimentación escolar que puede trascender al hogar y a la sociedad.

El aporte del estudio es doble. En el plano práctico, permitirá evaluar de manera objetiva la calidad de los productos que llevan de la casa a la escuela e identificar los factores familiares y pedagógicos que inciden en su preparación, lo que se traducirá en estrategias concretas y adaptadas al contexto institucional. En el plano teórico, enriquecerá el campo de la pedagogía infantil al ofrecer evidencia que vincula el cuidado de la salud y la educación alimentaria como parte esencial de la formación integral en la primera infancia. En el plano social, contribuirá a la construcción de una cultura de corresponsabilidad entre escuela y familia, orientada a la prevención de la malnutrición y a la promoción de entornos saludables.

La viabilidad del proyecto está respaldada en primer lugar, por la institución escolar ya que cuenta con el respaldo del Colegio Adventista del Sur, que dentro de su filosofía promueve estilos de vida saludables y ofrece las condiciones necesarias para implementar actividades de educación alimentaria. En segundo lugar, la factibilidad económica y temporal del estudio se garantiza por el alcance delimitado a un grupo específico de estudiantes y por el uso de recursos que no requieren altos costos

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar la influencia de los factores familiares y escolares en la calidad de la alimentación infantil, con el propósito de diseñar estrategias pedagógicas que promuevan hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de preescolar del Colegio Adventista del Sur de Itagüí, Antioquia.

1.4.2 Objetivos Específicos

- 1.** Evaluar la calidad nutricional de los alimentos que conforman la alimentación diaria de los estudiantes de preescolar, identificando su aporte al crecimiento, desarrollo y bienestar infantil.
- 2.** Examinar los factores familiares, escolares y socioculturales que influyen en las prácticas alimentarias de los niños y niñas de preescolar del Colegio Adventista del Sur.
- 3.** Diseñar estrategias pedagógicas dirigidas a padres y docentes que favorezcan prácticas alimentarias saludables y contribuyan a la formación de hábitos adecuados de nutrición en la población de estudio.

CAPÍTULO II SUSTENTO TEÓRICO

2. Marco Referencial

2.1 Antecedentes

Según Tamayo y Tamayo (2004), “en los antecedentes se trata de hacer una síntesis conceptual de las investigaciones o trabajos realizados sobre el problema formulado con el fin de determinar el enfoque metodológico de la misma investigación” (p. 138). En este sentido, la revisión de estudios anteriores resulta fundamental para identificar avances, vacíos y perspectivas en torno a la educación alimentaria y la formación de hábitos saludables en la infancia. Por ello, a continuación, se presentan los principales antecedentes que sustentan y contextualizan la presente investigación realizada en el Colegio Adventista del Sur.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

El estudio “Revisión sistemática: hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años” de Zambrano Cedeño et al. (2024) tuvo como pregunta central analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el desarrollo integral infantil en la primera infancia. Se trató de una investigación cualitativa, descriptiva y no experimental, sustentada en una revisión sistemática bajo el método PRISMA, con la finalidad de identificar patrones comunes en la literatura sobre alimentación infantil y salud integral. Los hallazgos evidenciaron una alta prevalencia de malos hábitos alimentarios en niños de 1 a 5 años, asociados a riesgos de obesidad, desnutrición y enfermedades crónicas, además de la falta de compromiso familiar y escolar en la formación de hábitos saludables.

Las limitaciones del estudio se centraron en el uso exclusivo de artículos en idioma español y en la ausencia de datos cuantitativos que permitieran contrastar los resultados. En relación con la investigación contextualizada en el Colegio Adventista del Sur de Itagüí, este antecedente resulta

altamente pertinente, ya que coincide en la importancia del rol pedagógico y familiar en la alimentación infantil, pero difiere en que la investigación local propone una intervención pedagógica aplicada y no solo un análisis documental. Además, al centrarse en un contexto educativo colombiano concreto, aporta una mirada situada y aplicable al ámbito preescolar, lo cual fortalece la comprensión de la educación alimentaria como componente del desarrollo integral y de la inclusión educativa, al buscar que todos los niños accedan a una alimentación equilibrada como parte del derecho a la educación de calidad y al bienestar.

Por otro lado, la tesis de investigación desarrollada por Chavarría Ramírez (2024) titulada *“Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa particular Liceo Mi Dulce Angelito Callao 2018”*, realizada en Costa Rica, analiza cómo los factores familiares y escolares influyen en los hábitos alimentarios de los niños en educación inicial, identificando su impacto en la salud y el desarrollo integral en instituciones de educación pública del país. La autora emplea un enfoque mixto, combinando instrumentos cuantitativos y cualitativos para explorar patrones de consumo y percepciones de los actores educativos. Entre sus hallazgos, se evidencia que los hábitos alimentarios se construyen en interacción entre escuela y familia, siendo necesaria la educación nutricional conjunta para fortalecer elecciones saludables desde edades tempranas. Reconoce como limitación el reducido alcance poblacional, lo que dificulta la generalización de los resultados al conjunto del país. Su pertinencia con la presente investigación es directa, pues al igual que en el contexto colombiano, la corresponsabilidad entre hogar e institución educativa es clave para disminuir desigualdades en la salud infantil y promover cambios positivos mediante estrategias pedagógicas contextualizadas en la educación preescolar.

De otra parte, el estudio presentado por Pazmiño Moreira NC (2023), *“Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar”* un artículo de investigación en el campo de Ciencias de la Salud realizado en Ecuador, plantea como problema central la falta de hábitos

alimentarios saludables en los niños del nivel preescolar y la necesidad de fortalecer la educación nutricional desde la escuela y la familia para prevenir enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada. La autora desarrolla una investigación de enfoque pedagógico que incorpora estrategias educativas aplicadas en instituciones preescolares para evaluar su influencia en la adopción de hábitos saludables. Entre los principales hallazgos, identifica que las acciones formativas basadas en el juego, la experimentación con alimentos naturales y la participación familiar favorecen la aceptación de alimentos saludables y la adquisición de rutinas alimentarias adecuadas en los niños. Sin embargo, reconoce como limitación que los resultados se circunscriben a una sola institución educativa, lo que reduce su generalización a nivel nacional. Este estudio resulta directamente pertinente para la presente investigación, ya que refuerza el papel de la escuela como agente clave en la construcción temprana de hábitos alimenticios, demostrando que las estrategias pedagógicas contextualizadas pueden contribuir a disminuir desigualdades en la salud infantil al promover prácticas alimentarias responsables desde el hogar y la institución educativa.

En cambio, el estudio realizado por Guaraca Saquicaray y Riera Durán (2023) titulado *“Desarrollo de hábitos alimentarios saludables de las familias de los infantes de 3 años de la Unidad Educativa Herlinda Toral desde la Educación Popular”* en Ecuador, presentado como un Trabajo de Integración Curricular para optar al título de Licenciadas en Educación Inicial, aborda como problema central la necesidad de fortalecer los hábitos alimentarios saludables en familias de niños de tres años, fundamentándose en el enfoque de la educación popular para lograr una participación activa de los cuidadores en el proceso formativo. Este estudio emplea un enfoque mixto, recopilando información mediante instrumentos aplicados a familias y docentes, a fin de identificar prácticas alimentarias predominantes y desarrollar estrategias de acompañamiento educativo que favorezcan la adopción de decisiones alimentarias más saludables. Entre los hallazgos más significativos, se destaca que la educación nutricional resulta más efectiva cuando se articula con la realidad sociocultural de las familias,

permitiendo mejorar tanto el conocimiento como las prácticas dentro del hogar. Sin embargo, las autoras reconocen como limitación la escasa continuidad del acompañamiento familiar, lo que dificulta la sostenibilidad de los cambios propuestos. La pertinencia de este antecedente para la presente investigación es alta, ya que resalta la corresponsabilidad entre escuela y familia y evidencia la importancia de estrategias pedagógicas situadas que contribuyan a reducir desigualdades en bienestar y salud infantil, coincidiendo con el objetivo de fortalecer hábitos alimentarios saludables en la educación inicial desde el contexto del Colegio Adventista del Sur.

Desde otro punto de vista, la tesis desarrollada por Pampa Roque y Mamani Castro (2023) en Perú titulada *“la alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 niño de La Espina, Juliaca - 2022”*, aborda como problema central si existe una relación significativa entre la alimentación saludable y el rendimiento académico en niños de etapa preescolar, aplicando un diseño descriptivo-correlacional de corte transversal con aplicación de cuestionarios a los estudiantes para medir las variables estudiadas. Entre los principales resultados, se encontró que la mayoría de los niños presenta una alimentación regular o deficiente, y un rendimiento académico mayoritariamente en proceso, pero sin asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, posiblemente por factores como conocimientos insuficientes de las madres sobre nutrición o falta de apoyo profesional desde la institución educativa. El estudio reconoce como limitación la influencia de múltiples factores socioculturales y familiares que también afectan el aprendizaje y no fueron considerados a profundidad, como la situación económica y el entorno escolar. Este antecedente resulta pertinente para el contexto colombiano, pues evidencia que la alimentación infantil es un factor clave en el proceso educativo, especialmente en poblaciones vulnerables con riesgos de malnutrición, lo cual coincide con la realidad de muchas instituciones oficiales. Además, aporta a la comprensión del cambio educativo al demostrar la necesidad de intervenciones pedagógicas complementarias a la alimentación, enfocadas en fortalecer prácticas nutricionales en familia y escuela, subrayando que

mejorar hábitos alimentarios desde la primera infancia puede contribuir a la inclusión, equidad y bienestar educativo a largo plazo.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

El estudio “Factores que afectan los hábitos alimenticios en niños y niñas de la Institución Educativa Litoral Pacífico (INELPAC), sede El Natal, municipio de Olaya Herrera, Nariño” de Salas Anchico LM et al. (2025), plantean como problema central identificar los factores que inciden en los malos hábitos alimenticios durante la primera infancia y cómo estos impactan el desarrollo integral de los estudiantes preescolares. La investigación utilizó un enfoque cualitativo con método de investigación–acción educativa, que permitió explorar el contexto comunitario y diseñar estrategias pedagógicas de intervención mediante la observación directa, entrevistas a padres y actividades lúdicas. Los principales hallazgos evidenciaron que los patrones de alimentación inadecuados se derivan de factores socioculturales, económicos y familiares que condicionan la selección de alimentos; además, se comprobó que la falta de conocimiento nutricional en los hogares y la limitada oferta de alimentos saludables en el entorno escolar agravan el problema. El estudio reconoció como limitaciones la restricción del tiempo de intervención y la dificultad para modificar hábitos profundamente arraigados en las familias. En relación con la presente investigación, ambos trabajos comparten el interés por fortalecer los hábitos alimentarios desde una perspectiva pedagógica e integral; sin embargo, esta propuesta en el Colegio Adventista del Sur se diferencia por orientar la creación de estrategias educativas sistemáticas que integren a docentes y familias en un proceso formativo continuo, contribuyendo así al desarrollo de una cultura escolar saludable y al bienestar integral en la educación infantil.

Por su parte, Herrera González KN & Bolaño Conde MP (2024) en su estudio titulado *Estrategias lúdico-pedagógicas en la promoción de hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto*

José de la Cruz Puche aborda como problema central las dificultades en la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia, buscando cómo la aplicación de estrategias pedagógicas puede favorecer cambios positivos en el comportamiento alimentario. Se desarrolló mediante un enfoque cualitativo con diseño de investigación-acción, en el que participaron docentes y niños, utilizando observación y actividades didácticas para intervenir la problemática. Entre sus hallazgos más relevantes se identificó que la lúdica, al ser una herramienta propia del desarrollo infantil, mejora la motivación, el conocimiento sobre alimentos saludables y la disposición de los niños a consumirlos. No obstante, el estudio reconoce como limitación que los cambios dependen también del respaldo familiar, lo que dificulta la permanencia de los hábitos en el hogar. En relación con la presente investigación, este antecedente es pertinente porque se desarrolla en población preescolar colombiana, evidenciando que los factores escolares constituyen un escenario estratégico para fomentar estilos de vida saludables. Además, aporta una perspectiva de inclusión y cambio educativo al resaltar el rol de la escuela como agente transformador que contribuye a disminuir desigualdades en la salud infantil mediante propuestas pedagógicas contextualizadas.

De otro lado, la tesis sobre la *“Identificación de prácticas sociofamiliares que influyen en los hábitos alimentarios y estado nutricional de niños en edad preescolar en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cartagena, 2018-2019”*, de Cure Bravo D. & Ramos Garcés O. (2019), tuvo como problema central reconocer cómo las prácticas familiares y escolares determinan los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 2 a 5 años en Cartagena. Su metodología incluyó encuesta de frecuencia de consumo a padres, observación de la merienda y evaluación antropométrica en una muestra de 205 niños seleccionados por conveniencia. Dentro de sus hallazgos, el estudio identificó que la publicidad y el entorno influyen más en la elección de alimentos que el nivel socioeconómico, lo que contribuye a la malnutrición y riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la infancia. Aunque aporta evidencia relevante, el estudio presenta limitaciones como su muestra no

probabilística y la focalización exclusiva en Cartagena, lo que reduce la generalización de sus resultados. Su relación con el presente contexto de investigación es directa, pues confirma la influencia crítica de la familia y la escuela en los hábitos alimentarios, reflejando desigualdades por acceso, conocimiento y prácticas nutricionales. Este antecedente aporta sustento para promover intervenciones pedagógicas inclusivas orientadas a fortalecer hábitos saludables desde la educación inicial y comprometer a las familias como agentes corresponsables del bienestar infantil.

El antecedente nacional desarrollado por Tinoco M. (2024), titulado *“Estrategias lúdico–pedagógicas en la promoción de hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto José de la Cruz Puche”*, constituye una tesis de investigación que aborda como pregunta central cómo las estrategias pedagógicas pueden mejorar los hábitos alimentarios saludables en la primera infancia, especialmente aquellos relacionados con el consumo de frutas y verduras. La autora empleó un enfoque cualitativo con diseño investigación–acción, utilizando actividades lúdicas y material didáctico para generar cambios en los comportamientos alimentarios, haciendo seguimiento a través de la observación directa y registros comportamentales. Los principales hallazgos muestran que la inclusión de dinámicas lúdicas favorece el interés y la aceptación de alimentos saludables, lo que evidencia que la escuela es un entorno protector y promotor de bienestar infantil. Sin embargo, se reconoce como limitación que la adopción y mantenimiento de hábitos depende de la participación de las familias, lo que restringe el impacto sostenido de la intervención. Este antecedente es altamente pertinente para la presente investigación, ya que se desarrolla en el mismo nivel educativo y disciplina (educación infantil) y resalta la importancia del rol docente en la formación alimentaria desde el aula, aportando evidencia para comprender cómo la educación puede reducir desigualdades en salud y favorecer cambios positivos en los estilos de vida desde los primeros años.

Por otro lado, el estudio desarrollado por González Gómez (2023), correspondiente a una tesis de investigación titulada *“Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños en edad escolar usuarios de*

una IPS. CAUCASIA. pandemia por sars-cov2”, centra su problema en reconocer cómo los hábitos alimentarios poco saludables en preescolares están relacionados con la alta ingesta de productos ultraprocesados y bajo consumo de frutas y verduras, lo cual representa un riesgo creciente para la salud infantil. Su enfoque es cuantitativo–descriptivo, apoyado en la aplicación de encuestas a padres de familia para identificar el consumo alimentario cotidiano. Los hallazgos revelaron que la preferencia por alimentos procesados se vincula no solo con el acceso económico, sino con la falta de conocimiento nutricional en las familias, lo cual demuestra que promover hábitos saludables requiere acciones más allá del currículo escolar. Aunque la investigación reconoce su limitación en el tamaño de la muestra, resalta la necesidad de intervenciones educativas dirigidas a familias para fortalecer una cultura alimentaria equilibrada. Este estudio es directamente pertinente a la presente investigación, porque se desarrolla en población preescolar colombiana y reafirma que la escuela y la familia son actores corresponsables en la construcción de estilos de vida saludables. Además, aporta un enfoque que permite comprender cómo las desigualdades en el acceso al conocimiento y a alimentos nutritivos generan brechas en la salud y bienestar infantil, lo que fundamenta la importancia de estrategias pedagógicas contextualizadas para la promoción de hábitos alimentarios saludables desde la educación inicial.

2.1.3 Antecedentes Locales

El estudio realizado por Medina Canchila IP & Mosquera Mosquera JA (2022), como trabajo de grado en la Licenciatura en Educación Infantil en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se centró en comprender cómo la alimentación influye en el desempeño escolar de niños en educación preescolar de la I.E. Agrícola Urabá, sede Brisas del Río, en Chigorodó, Antioquia. A través de un enfoque cualitativo, las autoras emplearon entrevistas y observación para identificar carencias nutricionales asociadas al bajo rendimiento y a dificultades atencionales en el aula. Entre sus principales hallazgos,

evidenciaron que los estudiantes con una dieta poco balanceada presentan mayor fatiga y menor participación académica, lo cual resalta la relación entre buena nutrición y procesos cognitivos. Aunque el estudio enfatiza una realidad contextualizada a población local, reconoce límites en la generalización debido al tamaño muestral y a factores socioeconómicos no completamente controlados. Su aporte resulta relevante para esta investigación, pues reafirma que la alimentación infantil constituye un pilar para el aprendizaje oportuno y plantea la necesidad de estrategias pedagógicas que fortalezcan comportamientos alimentarios saludables desde el entorno educativo y familiar, contribuyendo así al cambio y al bienestar escolar en la primera infancia.

Por otro lado, el trabajo desarrollado por Durango Oquendo MT (2018) como tesis de maestría en Educación en la Universidad de Antioquia, se enfocó en transformar las concepciones y actitudes de los estudiantes de educación básica frente a la alimentación saludable mediante una propuesta pedagógica basada en el Modelo de Cambio Conceptual y el Ciclo de Aprendizaje de Soussan. Su pregunta central se orientó a cómo una unidad didáctica puede incentivar hábitos alimentarios más conscientes y responsables. A través de un enfoque cualitativo, apoyado en observación directa y actividades pedagógicas estructuradas, la autora evidenció que los procesos didácticos que vinculan reflexión, experimentación y participación activa contribuyen significativamente al reconocimiento de prácticas alimentarias saludables, generando cambios actitudinales positivos en los estudiantes. Entre sus limitaciones destaca que la intervención se desarrolló en un contexto escolar específico, lo que dificulta la generalización de los hallazgos. Este antecedente es particularmente relevante para la presente investigación, ya que confirma el papel clave de la escuela en la construcción de hábitos alimentarios y demuestra la eficacia de estrategias pedagógicas que integran el aprendizaje activo y la conciencia sobre la alimentación, aportando elementos valiosos para promover inclusión y bienestar en los procesos educativos de la primera infancia.

2.2 Marco legal

A continuación, se describen las bases legales que sirvieron de fundamento para el desarrollo de la investigación. En este sentido, autores como Pérez AG (2009) señala que *“Las bases legales no son más que leyes que sustentan de forma legal el desarrollo del proyecto”* explica que las bases legales *“son leyes, reglamentos y normas necesarias en algunas investigaciones cuyo tema así lo amerite”* (pág. 65).

El derecho a una alimentación adecuada y saludable en la infancia está consagrado en la normativa colombiana como parte esencial del desarrollo integral y de la formación educativa.

La **Constitución Política de Colombia de 1991** establece los principios fundamentales que orientan este derecho. El **Artículo 44** reconoce que los derechos de los niños prevalecen sobre los de los demás, incluyendo expresamente el derecho a la vida, la salud, la alimentación equilibrada, la educación y la recreación, garantizando un entorno protector para su crecimiento físico y emocional.

De igual forma, el **Artículo 49** determina que la atención de la salud es un servicio público esencial a cargo del Estado, el cual debe promover políticas de prevención de enfermedades y fomento de la salud, dentro de las cuales la educación nutricional ocupa un lugar central. Por su parte, el **Artículo 67** define la educación como un derecho y un servicio público con función social, orientado a la formación integral del ser humano, lo que abarca la enseñanza de valores, hábitos saludables y actitudes responsables hacia el autocuidado. Finalmente, el **Artículo 366** establece que el bienestar general y la calidad de vida son finalidades sociales del Estado, y que la salud, la educación, el agua potable y la alimentación básica son servicios prioritarios en los planes y presupuestos de las entidades territoriales. Estos preceptos constitucionales constituyen el fundamento legal de la presente investigación, al reconocer la alimentación y la educación como derechos interdependientes y esenciales para la infancia (Constitución Política de Colombia, 1991).

En el ámbito legislativo, varias normas desarrollan estos mandatos constitucionales y refuerzan el compromiso del Estado con la promoción de hábitos alimentarios saludables en los entornos educativos. La **Ley 1098 de 2006**, conocida como el *Código de la Infancia y la Adolescencia* del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, en su **Artículo 24**, garantiza el derecho de los niños y niñas a recibir alimentos y demás medios necesarios para su desarrollo físico, psicológico y social, responsabilizando a la familia, la sociedad y el Estado de garantizar una nutrición adecuada y equilibrada (Congreso de la República de Colombia, 2006).

La **Ley 2042 de 2020**, en su **Artículo 1**, establece el derecho de los padres y acudientes a ejercer vigilancia y acompañamiento permanente sobre el Programa de Alimentación Escolar, lo que fortalece el control social y garantiza mejores condiciones de calidad y pertinencia nutricional en los alimentos suministrados (Congreso de Colombia, 2020). De manera complementaria, la **Ley 2167 de 2021**, en sus **Artículos 1 y 2**, asegura la continuidad del PAE durante todo el calendario académico, garantizando que los estudiantes cuenten con un servicio alimentario adecuado como parte de su proceso educativo (Congreso de Colombia, 2021.)

Asimismo, la **Ley 2120 de 2021**, en su **Artículo 1** impulsa la creación de entornos alimentarios saludables y la prevención de enfermedades no transmisibles mediante la educación y la información veraz sobre los componentes de los alimentos. Esta ley resalta la importancia de la alfabetización alimentaria y la formación en hábitos saludables desde la infancia, aspectos que se articulan con el propósito pedagógico del presente estudio (Congreso de la República de Colombia, 2021).

Por otra parte, el **Decreto 1852 de 2015**, que reglamenta el funcionamiento del PAE dentro del *Decreto Único Reglamentario del Sector Educación (Decreto 1075 de 2015)*, define los objetivos y lineamientos técnicos del programa, orientados a mejorar los niveles de atención, aprendizaje, desarrollo cognitivo y hábitos saludables en los estudiantes específicamente en su **Artículo 2.3.1.5.5**, reforzando la función

educativa de las instituciones en la protección de la salud y el desarrollo integral de los niños (Ministerio de Educación Nacional, 2015).

2.3 Marco Teórico

El marco teórico constituye uno de los pilares fundamentales de toda investigación, ya que permite establecer las bases conceptuales y científicas que orientan la comprensión del problema y la interpretación de los resultados. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), “consiste en el análisis y exposición de las teorías, los enfoques, las investigaciones y los antecedentes en general que se consideran válidos para el correcto encuadre del estudio” (p. 22). En este sentido, su importancia radica en que organiza y articula los conceptos clave de la investigación, brindando una estructura lógica que conecta el conocimiento previo con el nuevo saber que se pretende generar. Para Tamayo y Tamayo (2003), el marco teórico “no es solo una revisión documental, sino la construcción argumentativa que sustenta el enfoque metodológico y el sentido interpretativo del estudio”.

Teoría del Aprendizaje Social – Albert Bandura (1986)

Enfoque: conductual-cognitivo

La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura sostiene que el comportamiento humano se adquiere principalmente a través de la observación e imitación de modelos significativos en el entorno social, como padres, maestros o compañeros. Bandura (1986) plantea que las personas no aprenden solo mediante la experiencia directa, sino observando las acciones y consecuencias del comportamiento de otros, lo que denomina “aprendizaje vicario” (citado en: McLeod S., 2024).

En el contexto de la educación infantil, esta teoría explica cómo los niños desarrollan hábitos alimentarios a partir de la observación de las prácticas familiares y escolares. Así, cuando los adultos

promueven, refuerzan y modelan el consumo de alimentos saludables, los niños tienden a reproducir estas conductas.

Aporte al estudio:

En consecuencia, esta teoría sustenta la importancia del rol pedagógico y familiar como agentes de aprendizaje, ya que las estrategias educativas deben incluir el ejemplo cotidiano, el refuerzo positivo y la coherencia entre lo que se enseña y se practica en torno a la alimentación. Esta perspectiva permite comprender que los hábitos saludables no se imponen, sino que se aprenden socialmente dentro de contextos afectivos y educativos coherentes.

Teoría del Cuidado Humano – Jean Watson (1979)

Enfoque: humanista / educativa–salud

Jean Watson, desde su Teoría del Cuidado Humano, resalta que el acto de cuidar implica promover el bienestar físico, emocional y espiritual de las personas a través de relaciones empáticas y auténticas. Aunque su propuesta surge en el campo de la enfermería, su enfoque humanista tiene una gran aplicabilidad en la educación infantil, donde el cuidado se convierte en un eje fundamental del proceso pedagógico. Según Watson (1979), “el cuidado auténtico fomenta entornos saludables que estimulan el crecimiento integral del ser humano” (citado en: Orega Villanueva E., 2018).

Aporte al estudio:

En relación con la alimentación infantil, esta teoría aporta una base ética y pedagógica al enfatizar que la enseñanza de hábitos saludables debe partir del amor, la empatía y la comprensión de las necesidades del niño. De este modo, la educación alimentaria se concibe como un acto de cuidado integral que involucra tanto a docentes como a familias, orientado a formar niños sanos, autónomos y conscientes de su bienestar. En la investigación, esta teoría refuerza la idea de que el desarrollo de

hábitos alimentarios saludables requiere una pedagogía del cuidado, donde la escuela y el hogar trabajen conjuntamente para garantizar una nutrición equilibrada y una formación integral.

Teoría del Aprendizaje Significativo – David Ausubel (1983)

Enfoque: Cognitivista – Constructivista

David Ausubel plantea que el aprendizaje se produce cuando los nuevos conocimientos se integran de manera significativa con los saberes previos del individuo, generando comprensión duradera y funcional. Según Ausubel (1983), el aprendizaje significativo ocurre cuando la información nueva se relaciona con los conceptos ya existentes en la estructura cognitiva del estudiante, lo cual resulta fundamental en el proceso de enseñanza de hábitos alimentarios (citado en: Lazo MS, 2009).

Aporte al estudio:

En la educación infantil, esta teoría orienta a los docentes a vincular los contenidos sobre nutrición con las experiencias cotidianas de los niños, utilizando ejemplos concretos y actividades prácticas que fortalezcan su comprensión y su motivación por alimentarse bien. En este sentido, la teoría del aprendizaje significativo aporta a la investigación al destacar la importancia de diseñar estrategias pedagógicas contextualizadas, que conecten el conocimiento nutricional con la vida diaria, fomentando la participación activa de los niños y consolidando aprendizajes que trasciendan el aula.

Determinantes Sociales de la Salud – Organización Mundial de la Salud

Enfoque: salud pública – enfoque socioeconómico

Para la OMS, los determinantes sociales de la salud son los factores en los que nace, crece y vive una persona y que afectan directa o indirectamente su bienestar (OMS, 2010). Aspectos como ingreso familiar, acceso a alimentos, entorno escolar y dinámicas culturales condicionan las decisiones alimentarias desde edades tempranas (Citado en: De La Guardia Gutiérrez MA, 2020).

Aporte al estudio:

La alimentación infantil no depende únicamente del conocimiento, sino de las oportunidades reales. La escuela se convierte en agente de equidad alimentaria y de reducción de riesgos nutricionales.

Modelo Ecológico del Desarrollo Humano – Urie Bronfenbrenner (1987)

Enfoque: sistémico – socioambiental

Bronfenbrenner (1987) propone que el desarrollo se construye dentro de sistemas que interactúan: familia, escuela, comunidad, políticas públicas. La alimentación es una conducta mediada por todos esos niveles (citado en: Gifre Monreal Gifre MG & Monreal ME, 2012).

Aporte al estudio:

Reconoce que los hábitos alimentarios saludables requieren acciones articuladas entre hogar, aula, comunidad, instituciones y programas estatales como el PAE.

A continuación, en la *Tabla 1* se presenta una breve síntesis e interrelación de las teorías expuestas con el problema de estudio.

Tabla 1

Síntesis conceptual integrada al problema de estudio

Dimensión	Aportes clave	Implicación en la investigación
Social y conductual	Aprendizaje por observación (Bandura)	El ejemplo del adulto es determinante
Afectiva y ética	Cuidado y bienestar integral (Watson)	Nutrir también es educar y proteger
Cognitiva y pedagógica	Significatividad del aprendizaje (Ausubel)	Estrategias contextualizadas y participativas

Contexto socioeconómico	Determinantes sociales de la salud (OMS)	La escuela reduce inequidades en el acceso a alimentos saludables
Sistémica y comunitaria	Modelo ecológico (Bronfenbrenner)	Corresponsabilidad familia–escuela–Estado

Elaboración propia a partir de información documental.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3. Diseño Metodológico

La metodología constituye uno de los componentes esenciales en toda investigación, pues orienta el proceso de búsqueda y análisis del conocimiento a partir de procedimientos sistemáticos y verificables. Hernández Sampieri et al. (2014) explican que la metodología *“describe de manera detallada el tipo de investigación, el diseño, los participantes, así como los procedimientos y técnicas para la recolección y análisis de los datos”* (p. 150), garantizando rigor y coherencia con los objetivos planteados. De igual manera, Tamayo y Tamayo (2004) destaca que la metodología permite seleccionar los métodos y estrategias adecuados para comprender el fenómeno de estudio, asegurando que los resultados obtenidos aporten respuestas válidas al problema investigado.

3.1 Paradigma de la investigación

El estudio que se adelanta se ubica en el enfoque mixto, tal como lo definen Hernández Sampieri et al. (2014), este enfoque implica la combinación sistemática de métodos cuantitativos y cualitativos dentro de un mismo estudio, con el objetivo de obtener una visión más completa del fenómeno investigado. Aunque la investigación mixta se basa en la recopilación y análisis tanto de datos cuantitativos como cualitativos, en muchas ocasiones estos se llevan a cabo de manera independiente, sin una integración significativa entre ellos. Además, las preguntas planteadas y las conclusiones extraídas suelen ser predominantemente cualitativas o cuantitativas, sin una fusión efectiva entre ambas modalidades (Pole., 2009, p. 39).

3.2 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo, siguiendo la definición de Hernández et al. (2014) se entiende como *“Investigaciones que se llevan a cabo sin intervenir deliberadamente en las variables,*

enfocándose exclusivamente en observar los fenómenos en su entorno natural para analizarlos posteriormente” (pág. 75). Este tipo de investigación resulta adecuado para comprender cómo se conforman los hábitos alimenticios en los niños y cómo influyen la escuela y la familia, otorgando una base real y objetiva para proponer posteriormente estrategias pedagógicas pertinentes.

3.3 Población

Hernández et al. (2014) definen la población como el conjunto de personas que comparten características específicas y que son objeto de un estudio determinado. En el presente proyecto, la población está conformada por los estudiantes del nivel de educación inicial del Colegio Adventista del Sur, ubicado en el municipio de Itagüí (Antioquia), así como por sus padres o acudientes y el docente responsable del proceso pedagógico. Para el año lectivo 2025, la institución cuenta con 11 niños y niñas activos en el nivel inicial, todos los estudiantes reciben orientación pedagógica en una única aula de clase y están a cargo de un solo docente, lo cual facilita la observación directa, la aplicación de estrategias pedagógicas y el seguimiento del proceso de formación de hábitos alimentarios saludables.

3.4 Muestra

De acuerdo con Vizcaíno Zúñiga P. et al. (2023)., la muestra corresponde a un subconjunto manejable y representativo de la población que permite obtener información pertinente para los objetivos del estudio. En esta investigación se empleó un muestreo por conveniencia, conformado por los estudiantes cuyos padres o acudientes autoricen su participación, junto con el docente encargado del aula. Dado que la población total es de 11 niños, se proyecta la participación de la mayoría de ellos y de sus 11 padres o acudientes, además del único docente titular responsable del nivel inicial. La *Tabla 2* presenta la estimación de la muestra.

Tabla 2

Definición de la muestra para el estudio.

Población	Total	Muestra estimada	Porcentaje de participación
Estudiantes de preescolar	11	11*	100%
Padres o acudientes	11	11*	100%
Docente	1	1	100%

Elaboración propia a partir de información documental.

3.5 Tipo de muestreo

El estudio emplea un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual selecciona participantes accesibles y pertinentes al contexto. Según Hernández et al. (2014), este tipo de muestreo es apropiado cuando *“el investigador selecciona los casos que considera más convenientes y representativos”* (p. 178). Este método facilita la recolección de información directa en el entorno escolar y permite un seguimiento cercano del fenómeno.

3.6 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

1. Estudiantes matriculados en prejardín, jardín o transición del Colegio Adventista del Sur durante el año 2025.
2. Padres o acudientes que otorguen consentimiento informado para la participación en el estudio.
3. Docentes titulares responsables del proceso pedagógico en los tres grupos del nivel inicial.

Criterios de exclusión:

1. Estudiantes con patologías o condiciones médicas que requieran dietas especiales definidas por profesionales de la salud.
2. Niños cuyos padres o acudientes no autoricen la recolección de datos.
3. Estudiantes con matrícula incompleta o en proceso de traslado durante el periodo de recolección de información.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para alcanzar los objetivos específicos de la investigación se emplearán técnicas de recolección de información que, según su naturaleza, permiten comprender el fenómeno desde perspectivas cuantitativas y cualitativas. Cada técnica se selecciona por su pertinencia metodológica y por el tipo de información que proporciona para responder a los propósitos del estudio. A continuación, en la *Tabla 3*, se describen las técnicas e instrumentos, junto con su relación directa con los objetivos específicos.

Tabla 3

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Objetivo específico	Técnica	Definición y aporte	Instrumento	Tipo de dato	Propósito
Evaluar la calidad de los alimentos consumidos por los estudiantes del nivel inicial.	Observación directa	Técnica que consiste en registrar de manera sistemática comportamientos, características o elementos presentes en el entorno natural (Campo G. et al., 2012, p.50).	Lista de chequeo nutricional	Cualitativo y cuantitativo	Identificar la frecuencia y tipo de alimentos consumidos.

		Aporta evidencia objetiva y contextualizada para valorar la presencia de alimentos saludables en el consumo cotidiano.			
Examinar los factores familiares y escolares que influyen en las prácticas alimentarias	Encuesta estructurada	Técnica basada en la aplicación de un conjunto ordenado de preguntas que permiten obtener información estandarizada (Feria Ávila H. et al., 2020, p. 68).	Cuestionario de preguntas cerradas	Cuantitativo	Determinar creencias, disponibilidad de alimentos y hábitos en el hogar y la escuela.
		Aporta datos sobre percepciones, prácticas y condiciones familiares que influyen en la formación de hábitos alimentarios.			
Diseñar estrategias pedagógicas que promuevan hábitos alimentarios saludables.	Grupo focal y observación participativa	El grupo focal permite recopilar opiniones colectivas sobre necesidades pedagógicas. Mientras que la observación participativa permite comprender actitudes, interacciones y comportamientos en el aula (Rodas Pacheco FD & Pacheco Salazar VG, 2020, p. 185).	Guía de discusión y guía de observación participativa	Cualitativo	Analizar percepciones, necesidades y actitudes para fundamentar las estrategias pedagógicas.
		Ambas técnicas aportan insumos para construir estrategias			

contextualizadas y
coherentes con las
dinámicas del aula.

Elaboración propia a partir de información documental.

3.8 Análisis de la información

La información cuantitativa será procesada mediante estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central), utilizando Microsoft Excel para organizar y representar los datos obtenidos. Este análisis permitirá describir patrones relacionados con el consumo de alimentos y las prácticas familiares asociadas.

En cuanto a la información cualitativa, se realizará un análisis de contenido, entendido como un procedimiento sistemático que permite identificar, interpretar y clasificar los significados expresados por los participantes (Cáceres P., 2003, p.54). Este análisis seguirá tres etapas: codificación inicial, en la que se extraen ideas relevantes de las respuestas y registros de observación; agrupación temática, donde dichas ideas se organizan en categorías y subcategorías relacionadas con los objetivos del estudio (por ejemplo: hábitos alimentarios, creencias familiares, prácticas pedagógicas, actitudes de los niños); y formulación de interpretaciones, que permitirá comprender las percepciones, comportamientos y dinámicas presentes en el contexto escolar. Para este proceso se emplearán matrices de análisis cualitativo, que facilitan la comparación entre fuentes de información y la triangulación entre los distintos instrumentos utilizados. De manera articulada, este enfoque permitirá explicar cómo los factores familiares y escolares influyen en la formación de hábitos alimentarios saludables en el nivel inicial.

3.9 Validación y fiabilidad de los instrumentos

Los Para garantizar la pertinencia y calidad de los instrumentos utilizados en la investigación, se llevará a cabo un proceso de validación de contenido, en el cual se solicitará la revisión de tres expertos en: pedagogía infantil, nutrición escolar y metodología de investigación. Estos evaluadores analizarán criterios como claridad, coherencia, pertinencia, suficiencia y relevancia de cada ítem, proporcionando observaciones que permitirán ajustar y mejorar los instrumentos antes de su aplicación. Las sugerencias serán integradas mediante un formato de validación y una tabla de valoración cualitativa.

En cuanto a la fiabilidad, los instrumentos cuantitativos particularmente la encuesta y la lista de chequeo serán revisados por los mismos expertos. Los resultados permitirán calcular la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, asegurando que las preguntas produzcan respuestas estables y coherentes entre sí. Para los instrumentos cualitativos, tales como la guía de grupo focal y la guía de observación, la fiabilidad se respaldará mediante el uso de protocolos estandarizados, la aplicación sistemática de las mismas instrucciones y la utilización de categorías de análisis previamente definidas, lo que contribuye a la trazabilidad y transparencia del proceso investigativo.

Este conjunto de procedimientos asegura que los instrumentos empleados sean válidos, confiables y adecuados para responder a los objetivos planteados, fortaleciendo la rigurosidad metodológica del estudio.

3.10 Operacionalización de variables

A continuación, se presenta la operacionalización de las variables del estudio, la cual permite establecer la relación entre los conceptos teóricos y su medición empírica (ver Tabla 4). En esta se definen las variables, su tipo, los indicadores asociados, así como los instrumentos y escalas utilizadas

para la recolección y análisis de la información, garantizando coherencia con los objetivos planteados en la investigación.

Tabla 4

Operacionalización de la Variables de Estudio

Variable	Tipo	Indicadores	Instrumento	Escala / Criterio
Hábitos alimentarios infantiles	Dependiente	Frecuencia de consumo de frutas, verduras, ultra procesados	Lista de chequeo	Porcentaje de cumplimiento de pautas saludables
Factores familiares y escolares	Independiente	Participación de padres, tiempo de preparación, influencia docente	Encuesta	Escala Likert de 1 a 5
Estrategias pedagógicas	Interviniente	Actividades educativas implementadas, recursos usados	Guía de observación	Categorización cualitativa

Nota. Elaboración propia a partir de los objetivos específicos del estudio y los instrumentos diseñados para la recolección de información.

3.11 Cronograma de actividades

A continuación, en la *Tabla 5* se muestran las actividades a realizar según cada objetivo específico planteado, los recursos necesarios para su ejecución, así como el tiempo proyectado y los responsables de su desarrollo.

Tabla 5.

Cronograma de Actividades del Estudio

	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Objetivo Específico 1	Aplicación de lista de chequeo nutricional y observación	2 Semanas	Listas de chequeo, formatos de observación,	Investigador

alimentos que conforman la alimentación diaria de los estudiantes de preescolar, identificando su aporte al crecimiento, desarrollo y bienestar infantil.	directa en aula. Registro fotográfico y sistematización de los datos recolectados.		cámara, computador, autorización institucional.	
Objetivo Específico 2 Examinar los factores familiares, escolares y socioculturales que influyen en las prácticas alimentarias de los niños y niñas de preescolar del Colegio Adventista del Sur.	Aplicación de encuestas estructuradas a padres y docentes. Recolección y tabulación de datos en Excel y SPSS.	2 Semanas	Encuestas impresas o digitales, hojas de cálculo, consentimiento informado.	Investigador
Objetivo Específico 3 Diseñar estrategias pedagógicas dirigidas a padres y docentes que favorezcan prácticas alimentarias saludables y contribuyan a la formación de hábitos adecuados de nutrición.	Análisis de resultados (cuantitativos y cualitativos). Elaboración de propuesta pedagógica de intervención. Diseño de material educativo y socialización con la comunidad escolar.	2 Semanas	material didáctico, computador, impresiones, aula escolar.	Investigador – Docentes
Síntesis y cierre del proyecto	Redacción del informe final de investigación. Revisión con asesor académico. Presentación y sustentación del	2 Semanas	Computador, impresora, papelería, apoyo del asesor académico.	Investigador

proyecto ante
comité
evaluador.

Fuente: Elaboración propia

3.12 Consideraciones éticas

El estudio se ajusta a la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) y la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales. Se gestionará el consentimiento informado por parte de los padres o acudientes y el asentimiento verbal y escrito de los niños. Se garantizará el anonimato, la confidencialidad y el uso exclusivo con fines académicos. Los datos serán custodiados en archivos protegidos y solo accesibles al equipo investigador. No se expondrá a los niños a ningún riesgo físico o psicológico.

3.13 Recursos y logística

El estudio requerirá materiales impresos (formatos, encuestas, consentimientos), cámara fotográfica para registro visual (con autorización previa), computador con software de análisis, y coordinación con la institución educativa. La logística fue autorizada por la dirección del colegio y el asesor académico.

3.14 Limitaciones metodológicas

Se reconoce como limitación principal el muestreo por conveniencia, que restringe la generalización de los resultados. Además, podrían existir sesgos de autoselección de padres más comprometidos y posibles errores de observador pese a la capacitación previa. No obstante, la triangulación de métodos y fuentes busca minimizar estos sesgos y fortalecer la validez de las conclusiones.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4. Análisis de resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la lista de chequeo nutricional, encuesta a padres, encuesta a la docente y observación participativa. El análisis se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando datos cuantitativos y cualitativos organizados según los objetivos de investigación.

4.1 Resultados del objetivo específico 1

Para el análisis del primer objetivo se emplearon técnicas de recolección de información de carácter cuantitativo y cualitativo. Se aplicó una lista de chequeo nutricional con el fin de registrar sistemáticamente los alimentos que los estudiantes portaban durante el momento del refrigerio escolar. De manera complementaria, se desarrolló un proceso de observación participativa orientado a identificar comportamientos, actitudes e interacciones relacionadas con el consumo alimentario en el contexto escolar. La utilización de estos instrumentos permitió obtener información organizada tanto sobre la frecuencia y tipo de alimentos presentes en los refrigerios como sobre las dinámicas sociales que influyen en su consumo.

4.1.1 Contexto del consumo

La lista de chequeo nutricional fue aplicada a un total de 11 estudiantes durante la jornada escolar, con el fin de identificar el tipo de alimentos que portan y consumen en los momentos de descanso. Es importante precisar que la institución educativa no cuenta con servicio de restaurante escolar ni programa de alimentación institucional, por lo tanto, los estudiantes consumen exclusivamente los alimentos que llevan desde casa.

La jornada contempla dos descansos; aunque existe cafetería, el consumo de productos como helado fue observado únicamente de manera ocasional en uno o dos estudiantes, no constituyendo una práctica frecuente. En consecuencia, el análisis realizado se centra en los alimentos enviados por las familias, lo cual permite evaluar indirectamente los hábitos alimentarios promovidos desde el entorno familiar.

4.1.2 Análisis cuantitativo de la lista de chequeo

Con base en la información registrada, los alimentos fueron clasificados en tres categorías: Solo alimentos saludables, solo alimentos no saludables y Combinación de ambos (ver tabla 6).

Tabla 6.

Clasificación General del Refrigerio

Categoría	Número de estudiantes	Porcentaje
Solo alimentos saludables	5	45%
Solo alimentos no saludables	2	18%
Combinación (saludable + azucarado)	4	37%
Total	11	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de la lista de chequeo.

Análisis:

Los resultados evidencian que el 45% de los estudiantes porta exclusivamente alimentos saludables, mientras que el 37% combina opciones saludables con productos azucarados. Solo el 18% lleva exclusivamente alimentos no saludables. Sin embargo, al integrar las categorías, se observa que el 82% de los estudiantes incluye al menos un alimento saludable en su refrigerio, mientras que el 55% porta algún producto azucarado o ultraprocesado. Esto indica una coexistencia significativa entre prácticas alimentarias saludables y no saludables.

A continuación, se presenta la distribución de alimentos saludables identificados en los refrigerios de los estudiantes, con el propósito de analizar la frecuencia y proporción de consumo de diferentes grupos alimenticios asociados a una alimentación equilibrada.

Tabla 7.

Distribución de Alimentos Saludables

Tipo de alimento	Frecuencia	Porcentaje
Frutas	7	64%
Preparaciones caseras	4	36%
Proteínas (huevo/carne)	2	18%
Verduras	1	9%

Nota. Los datos corresponden a la información recolectada mediante la lista de chequeo aplicada a los refrigerios de los estudiantes; los porcentajes se calcularon con base en el total de la muestra observada.

Análisis:

De acuerdo con la Tabla 7, Las frutas constituyen el alimento saludable más frecuente (64%), evidenciando una intención familiar positiva. No obstante, la baja presencia de verduras (9%) y proteínas (18%) refleja limitada diversidad nutricional.

A continuación, en la *Tabla 8*, se presenta la distribución de alimentos no saludables identificados en los refrigerios de los estudiantes, con el fin de evidenciar la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados y con alto contenido de azúcares, los cuales pueden influir negativamente en los hábitos alimentarios infantiles.

Tabla 8.

Distribución de Alimentos No Saludables

Tipo de alimento	Frecuencia	Porcentaje
------------------	------------	------------

Golosinas	4	36%
Bebidas azucaradas	3	27%
Snacks ultraprocesados	2	18%
Helado ocasional	2	18%

Nota. Los datos fueron obtenidos mediante la lista de chequeo aplicada durante la observación de los refrigerios; los porcentajes se calcularon con base en el total de la muestra analizada.

Análisis:

De acuerdo con la Tabla 8 Las golosinas representan el producto no saludable más recurrente. Aunque el consumo de helado es esporádico, evidencia disponibilidad de opciones azucaradas en el entorno escolar.

4.1.3 Mapa semántico del consumo alimentario

El mapa semántico es una herramienta de representación gráfica que permite organizar y visualizar relaciones entre conceptos, categorías y variables asociadas a un fenómeno de estudio.

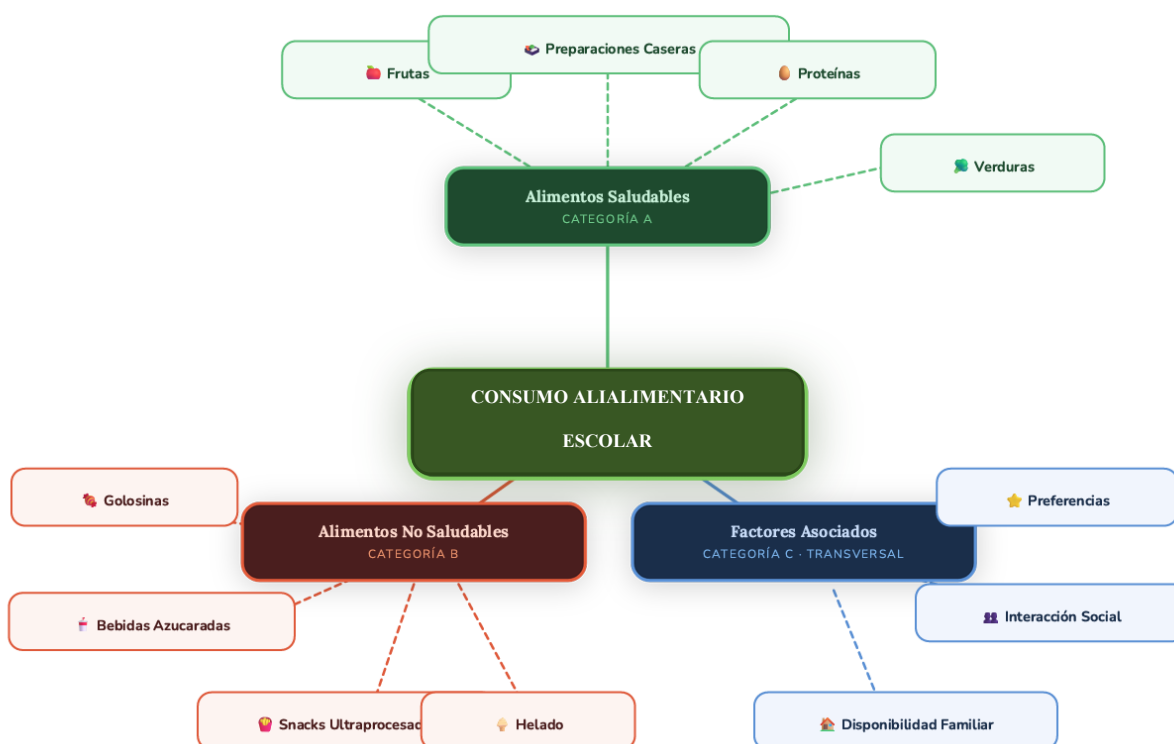
En el ámbito investigativo, este recurso facilita la comprensión de cómo se estructuran y relacionan los elementos que emergen del análisis de los datos. En la presente investigación, el uso del mapa semántico resulta pertinente porque permite integrar y representar de manera visual los diferentes tipos de alimentos identificados en los refrigerios escolares, así como los factores asociados a su consumo.

De esta manera, se favorece una comprensión más amplia del consumo alimentario de los estudiantes, no solo en términos de frecuencia de alimentos, sino también en relación con las preferencias, las interacciones sociales y la disponibilidad familiar que influyen en las prácticas alimentarias dentro del contexto escolar.

Con el fin de complementar el análisis cuantitativo, se elaboró un mapa semántico (ver Figura 1) que permitió visualizar la proximidad conceptual y frecuencia de los alimentos portados por los estudiantes.

Figura 1.

Mapa Semántico del Consumo Alimentario



Fuente: Elaboración propia

El mapa semántico fue elaborado con el fin de representar gráficamente las relaciones entre el concepto central “Consumo alimentario escolar” y los diferentes tipos de alimentos identificados en la lista de chequeo y la observación participativa.

En el núcleo se ubicó el fenómeno principal. A partir de este, se organizaron dos grandes categorías: alimentos saludables y alimentos no saludables, acompañadas de factores asociados que influyen en el consumo.

Dentro de los alimentos saludables, las frutas (64%) se posicionan como el nodo más representativo, seguidas por preparaciones caseras (36%). En menor proporción aparecen proteínas (18%) y verduras (9%).

En cuanto a los alimentos no saludables, las golosinas (36%) y bebidas azucaradas (27%) presentan mayor proximidad al núcleo central, evidenciando su frecuencia en el grupo observado.

Finalmente, el mapa integra factores asociados como preferencia e interacción social, los cuales influyen directamente en la elección y consumo de ciertos alimentos.

Análisis Interpretativo

El mapa semántico permite identificar que el consumo alimentario no es un fenómeno aislado, sino un sistema de relaciones entre: Tipo de alimento, Frecuencia, Preferencias individuales, Influencia social y Disponibilidad familiar.

Aunque el núcleo saludable es dominante, la cercanía de las golosinas y bebidas azucaradas al centro evidencia que los alimentos no saludables mantienen una presencia significativa dentro del patrón general de consumo. Esto confirma que el grupo presenta prácticas alimentarias mixtas, lo cual justifica la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas orientadas a la educación nutricional.

4.1.4 Análisis cualitativo de la observación participante

El análisis cualitativo se realizó a partir de la observación participante, empleando como instrumento un formato o guía de observación estructurada, diseñado previamente dentro de los instrumentos de recolección de datos del estudio. Este formato permitió registrar de manera sistemática comportamientos, actitudes e interacciones de los estudiantes durante el momento del refrigerio, considerando categorías como actitudes frente a los alimentos, dinámicas de interacción social y preferencias alimentarias (ver Tabla 9).

La observación participante se llevó a cabo en el contexto natural del aula y del espacio de descanso, lo cual permitió identificar comportamientos reales asociados al consumo de alimentos en los estudiantes de preescolar.

Tabla 9

Resultados de la observación participante

Actitudes observadas	Interacciones	Preferencias
Algunos estudiantes no consumen la fruta en su totalidad.	Se evidenció intercambio de dulces entre compañeros	Mayor preferencia por productos dulces y bebidas azucaradas
Los alimentos dulces generan mayor entusiasmo.	Los alimentos azucarados se convierten en elementos de socialización	Menor interés por verduras o alimentos menos procesados
Se prioriza el consumo de golosinas antes que otros alimentos.	No se observó orientación directa por parte del docente durante el momento de consumo	Las frutas son aceptadas, pero no siempre consumidas completamente.

Nota. La información fue recolectada mediante la guía de observación participante aplicada durante el momento del refrigerio escolar; los resultados corresponden a la categorización cualitativa de las conductas observadas en los estudiantes.

Estos hallazgos cualitativos permiten comprender que el consumo no depende únicamente de lo que se porta, sino también de factores sociales y de preferencia individual.

4.1.5 Análisis comparativo

Con el propósito de contrastar la información obtenida a través de los diferentes instrumentos de recolección de datos, se realizó un análisis comparativo entre los resultados cuantitativos de la lista de chequeo nutricional y los hallazgos cualitativos derivados de la observación participativa. Este ejercicio permitió identificar coincidencias y diferencias entre los alimentos que los estudiantes portan en sus refrigerios y los comportamientos observados durante su consumo en el contexto escolar.

A continuación, en la *Tabla 10*, se presenta la matriz comparativa que sintetiza los principales resultados obtenidos.

Tabla 10

Matriz comparativa de resultados

Aspecto	Lista de chequeo (datos numéricos)	Observación (comportamiento real)	Interpretación
Frutas	64% las porta	No siempre se consumen completas	Intención saludable con consumo parcial
Golosinas	36% las porta	Generan intercambio y entusiasmo	Alta aceptación social
Bebidas azucaradas	27%	Preferidas frente a opciones naturales	Predominio del sabor dulce
Variedad nutricional	Baja presencia de verduras	No se observan alimentos variados	Limitada diversidad

Nota. La información presentada integra los resultados obtenidos mediante la lista de chequeo nutricional y la guía de observación participante, permitiendo contrastar los datos cuantitativos con los comportamientos reales observados en el contexto escolar.

Análisis:

El análisis comparativo evidencia que, aunque un porcentaje importante de estudiantes porta alimentos considerados saludables, estos no siempre son consumidos en su totalidad durante el momento del refrigerio. Por el contrario, los productos azucarados o ultraprocesados tienden a generar

mayor interés y aceptación entre los estudiantes, lo que se refleja en dinámicas de intercambio y socialización observadas durante los descansos.

Asimismo, la presencia limitada de verduras y la baja diversidad de alimentos evidencian que, aunque existe cierta intención familiar de incluir opciones saludables, la selección de los refrigerios no siempre responde a criterios nutricionales equilibrados. En este sentido, las prácticas alimentarias observadas reflejan la coexistencia de hábitos saludables y no saludables dentro del grupo estudiado.

En conjunto, la comparación entre los registros cuantitativos y la observación del comportamiento alimentario permite comprender que el consumo de alimentos en el entorno escolar no depende únicamente de la disponibilidad de productos, sino también de factores sociales, preferencias individuales y dinámicas de interacción entre los estudiantes.

4.2 Resultados del objetivo específico 2

Con el propósito de examinar los factores familiares y escolares que influyen en las prácticas alimentarias de los estudiantes, se emplearon diferentes técnicas de recolección de información. En primer lugar, se aplicó una encuesta estructurada dirigida a los padres de familia, mediante un cuestionario de preguntas cerradas orientado a identificar creencias, disponibilidad de alimentos y hábitos alimentarios presentes en el entorno familiar.

De manera complementaria, se realizó una entrevista semiestructurada a la docente del grupo, considerada como informante clave dentro del contexto escolar. Esta técnica permitió explorar percepciones, experiencias y observaciones relacionadas con las prácticas alimentarias de los estudiantes durante la jornada escolar.

La integración de estas fuentes de información permite comprender el fenómeno desde dos dimensiones: el contexto familiar, que influye en la selección de los alimentos enviados al refrigerio y el

contexto escolar, donde se evidencian comportamientos, preferencias e interacciones asociadas al consumo.

4.2.1 Resultados de la encuesta a padres

Luego de aplicar la encuesta estructurada dirigida a los padres de familia, mediante un cuestionario de preguntas cerradas se identificaron aspectos como creencias, disponibilidad de alimentos en el hogar y hábitos alimentarios presentes en el entorno familiar.

Los resultados se presentan mediante análisis porcentual y posteriormente se interpretan desde una lógica relacional (cercanía–lejanía), propia del análisis cualitativo apoyado en mapa semántico (ver Tabla 11 a la 13).

A continuación, en la *tabla 11*, se presentan los resultados correspondientes a las creencias alimentarias de los padres.

Tabla 11

Creencias alimentarias

Ítem evaluado	Respuesta predominante	Porcentaje
Consideran importante una alimentación saludable	Sí	91%
Identifican correctamente alimentos saludables	Sí	82%
Consideran que las golosinas afectan la salud	Sí	73%
Consideran ocasional el consumo de dulces	Sí	64%

Nota. Resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a padres de familia; los porcentajes corresponden a la frecuencia de respuestas predominantes.

Análisis:

Los resultados evidencian que existe una **alta valoración de la alimentación saludable** por parte de los padres (91%), lo que indica una cercanía conceptual fuerte hacia prácticas saludables.

Sin embargo, aunque el 73% reconoce los efectos negativos de las golosinas, el 64% las considera de consumo ocasional, lo cual refleja una **flexibilización de la norma alimentaria**, permitiendo la inclusión de productos azucarados dentro de la dieta infantil. Esto muestra una **relación intermedia** entre conocimiento y práctica, donde las creencias son positivas, pero no completamente coherentes con las decisiones alimentarias.

A continuación, en la tabla 12, se presentan los resultados relacionados con la disponibilidad de alimentos en el hogar.

Tabla 12

Disponibilidad de alimentos en el hogar

Tipo de alimento disponible	Frecuencia de disponibilidad	Porcentaje
Frutas	Alta	85%
Alimentos caseros	Alta	78%
Bebidas azucaradas	Media	52%
Golosinas	Media	48%
Verduras	Baja	36%

Nota. Información obtenida mediante la encuesta a padres; la frecuencia de disponibilidad se categorizó según la percepción reportada por los participantes.

Análisis:

La disponibilidad de frutas (85%) y alimentos caseros (78%) indica una **alta cercanía hacia opciones saludables dentro del hogar**. No obstante, la presencia de bebidas azucaradas (52%) y golosinas (48%) evidencia una **coexistencia significativa de alimentos no saludables**, lo cual influye directamente en la selección del refrigerio escolar. La baja disponibilidad de verduras (36%) refleja una debilidad en la diversidad nutricional, coincidiendo con los resultados observados en la lista de chequeo. En términos semánticos, los hogares se ubican más cerca del nodo “saludable”, pero con una proximidad relevante hacia el nodo “ultraprocesado”.

Finalmente, en la tabla 13, se presentan los resultados asociados a los hábitos alimentarios en el hogar.

Tabla 13

Hábitos alimentarios en el hogar

Hábito evaluado	Respuesta predominante	Porcentaje
Envío diario de alimentos desde casa	Sí	100%
Inclusión de fruta en el refrigerio	Frecuente	72%
Inclusión de golosinas	Ocasional	58%
Supervisión del consumo	Parcial	61%
Consumo de alimentos en familia	Frecuente	67%

Nota. Resultados derivados de la encuesta estructurada aplicada a padres de familia; los porcentajes reflejan la tendencia predominante en las respuestas.

Análisis:

El 100% de los padres afirma enviar alimentos desde casa, lo que confirma que el entorno familiar es el principal determinante del consumo escolar. Aunque el 72% incluye fruta de manera frecuente, el 58% también incorpora golosinas, lo que reafirma la presencia de **prácticas alimentarias mixtas**. La supervisión parcial (61%) sugiere que los padres no siempre controlan qué consumen realmente los niños, lo cual permite que intervengan factores externos como el intercambio de alimentos o las preferencias individuales.

4.2.2 Entrevista a la docente

Con el propósito de complementar la información obtenida mediante la encuesta a padres y la observación participante, se aplicó una **entrevista semiestructurada a la docente del grado preescolar**, considerada informante clave dentro del estudio, debido a su contacto permanente con los estudiantes y su participación en los procesos pedagógicos relacionados con la formación de hábitos. A continuación, se presentan algunas de las preguntas realizadas, sus respectivas respuestas y la interpretación correspondiente.

Pregunta 1. ¿La institución incluye dentro de su propuesta pedagógica contenidos relacionados con la alimentación saludable?

Respuesta: Sí.

Esta respuesta evidencia que la institución educativa reconoce la importancia de promover hábitos alimentarios saludables desde el ámbito escolar. La inclusión del tema dentro de la propuesta pedagógica refleja una intención formativa orientada al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia se desarrollan actividades relacionadas con la alimentación saludable en el aula?

Respuesta: Semanalmente.

La frecuencia semanal indica que el tema de la alimentación saludable no se aborda de manera aislada, sino que forma parte de las actividades pedagógicas habituales del aula. Esto permite reforzar constantemente los conocimientos y actitudes positivas hacia una alimentación equilibrada.

Pregunta 3. ¿Considera que los estudiantes reconocen cuáles alimentos son saludables?

Respuesta: Sí.

Según la percepción de la docente, los estudiantes poseen un nivel básico de reconocimiento de alimentos saludables. No obstante, este conocimiento no siempre se traduce en elecciones alimentarias adecuadas durante el momento del refrigerio, situación que también fue evidenciada durante la observación participante.

Pregunta 4. ¿Cómo considera la disposición de los estudiantes para probar alimentos nuevos?

Respuesta: Alta.

La docente señala que los estudiantes presentan una buena disposición para explorar nuevos alimentos, lo cual representa una oportunidad pedagógica para fomentar el consumo de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos mediante actividades educativas y experiencias significativas en el aula.

Pregunta 5. ¿Cuenta con recursos pedagógicos suficientes para trabajar el tema de la alimentación saludable?

Respuesta: Sí.

La disponibilidad de recursos pedagógicos facilita la implementación de estrategias educativas orientadas a la formación de hábitos saludables. Sin embargo, el impacto de estas acciones puede verse limitado si no existe un acompañamiento constante desde el entorno familiar.

Pregunta 6. ¿Considera que las familias participan activamente en la formación de hábitos alimentarios saludables?

Respuesta: Parcialmente.

La docente señala que la participación familiar en la formación de hábitos alimentarios es variable y, en algunos casos, limitada por factores como el tiempo disponible o las dinámicas laborales de los padres. Este aspecto refuerza la necesidad de fortalecer la articulación entre escuela y familia para promover prácticas alimentarias más saludables en los estudiantes.

4.2.3 Integración de resultados: triangulación entre estudiantes, padres de familia y docente

La triangulación de resultados se constituye como un proceso central en el análisis de la presente investigación, al permitir la integración de los hallazgos obtenidos a través de la lista de chequeo, la observación participativa, la encuesta aplicada a padres de familia y la entrevista realizada a la docente, articulándolos con la interpretación del investigador y el sustento teórico del estudio. Este ejercicio posibilita comprender las prácticas alimentarias de los estudiantes como un fenómeno complejo, determinado por múltiples factores interrelacionados.

En relación con los hallazgos, la información obtenida evidencia que, si bien los estudiantes llevan con frecuencia alimentos saludables como frutas en sus refrigerios, también se observa la presencia constante de productos ultraprocesados, tales como golosinas y bebidas azucaradas. A partir de la observación participativa, se identificó que los niños tienden a preferir y consumir en mayor medida los alimentos dulces, dejando en ocasiones de lado las opciones saludables. Este comportamiento se ve reforzado por dinámicas sociales como el intercambio de alimentos entre compañeros y la imitación de elecciones alimentarias dentro del grupo.

Desde la perspectiva de los padres de familia, los resultados de la encuesta muestran un reconocimiento general sobre la importancia de una alimentación saludable y la intención de promoverla en el hogar. Sin embargo, también se evidencia una coexistencia de alimentos saludables y no saludables en la dieta familiar, lo cual refleja cierta permisividad frente al consumo ocasional de productos poco nutritivos. Esta dualidad entre conocimiento y práctica confirma que la selección de alimentos no depende únicamente de la información nutricional, sino también de factores culturales, económicos y de disponibilidad.

Por su parte, la docente señala que, aunque se desarrollan actividades pedagógicas orientadas a fomentar hábitos alimentarios saludables, estas no siempre logran consolidarse en las prácticas cotidianas de los estudiantes. Esto se debe, en parte, a la influencia predominante del entorno familiar y a la autonomía que tienen los niños durante el momento del refrigerio, donde sus decisiones están mediadas por preferencias personales y estímulos externos.

Desde la interpretación del investigador, estos resultados permiten evidenciar una brecha significativa entre el discurso y la práctica en torno a la alimentación infantil. Aunque existe una base de conocimiento tanto en padres como en el entorno escolar, esta no se traduce completamente en hábitos consistentes, debido a la influencia de factores sociales y conductuales. En este sentido, las prácticas alimentarias observadas no responden únicamente a decisiones individuales, sino a procesos

de aprendizaje social, donde los niños reproducen comportamientos a partir de la observación de su entorno.

Lo anterior se sustenta en la **Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (1986)**, la cual plantea que los niños adquieren conductas mediante la observación e imitación de modelos significativos. En coherencia con esta perspectiva, se evidencia que los hábitos alimentarios de los estudiantes están directamente influenciados por las prácticas familiares y por la interacción con sus pares, lo que explica la preferencia por alimentos poco saludables cuando estos son socialmente valorados o compartidos.

Asimismo, estos resultados se relacionan con los planteamientos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010)** sobre los determinantes sociales de la salud, los cuales establecen que factores como el contexto familiar, el acceso a alimentos y las condiciones socioculturales influyen en las decisiones alimentarias. En este estudio, la disponibilidad de productos ultraprocesados en el hogar y la permisividad en su consumo evidencian cómo estos determinantes condicionan las prácticas alimentarias desde la primera infancia.

De igual manera, el **Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1987)** permite comprender que el comportamiento alimentario de los niños no se construye de manera aislada, sino en interacción entre sistemas como la familia y la escuela. La falta de coherencia entre ambos contextos limita la consolidación de hábitos saludables, lo que coincide con estudios como los de Chavarría Ramírez (2024) y Salas Anchico et al. (2025), quienes destacan la corresponsabilidad entre estos actores en la formación alimentaria infantil.

Por otro lado, la **Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel (1983)** aporta a la comprensión de por qué las estrategias pedagógicas implementadas no siempre generan cambios duraderos, ya que los aprendizajes sobre alimentación saludable no logran integrarse completamente a las experiencias

cotidianas de los niños. Esto sugiere la necesidad de fortalecer propuestas educativas contextualizadas y vivenciales que conecten el conocimiento con la práctica diaria.

4.3 Resultados Objetivo específico 3

A partir del análisis de la información recolectada mediante la lista de chequeo, la observación participativa, la encuesta a padres de familia y la entrevista a la docente, se diseñaron estrategias pedagógicas orientadas a fortalecer las prácticas alimentarias saludables en los estudiantes, involucrando de manera activa tanto a las familias como al contexto escolar. Se amplía la información de este apartado en el capítulo V del presente trabajo.

CAPITULO V DISCUSIÓN

El presente capítulo tiene como propósito analizar los resultados de la investigación en un nivel interpretativo, estableciendo relaciones entre los hallazgos obtenidos, el contexto en el que se desarrolló el estudio y los referentes teóricos que lo sustentan. A diferencia del proceso de triangulación, en el que se integraron los datos empíricos con la teoría, en este apartado se abordan las implicaciones de dichos resultados, sus alcances, limitaciones y las nuevas perspectivas que emergen en torno a la formación de hábitos alimentarios en la educación inicial.

En primer lugar, los resultados evidencian que existe un conocimiento generalizado por parte de los padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable; sin embargo, este conocimiento no se traduce de manera consistente en prácticas alimentarias adecuadas en el hogar. Esta situación pone de manifiesto una tensión entre el saber y el hacer, lo cual coincide con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), al señalar que los comportamientos en salud están determinados no solo por el conocimiento, sino también por condiciones sociales, culturales y económicas. En el contexto del Colegio Adventista del Sur, esta realidad se refleja en la coexistencia de alimentos saludables y ultraprocesados dentro de los refrigerios escolares, lo que limita la consolidación de hábitos alimentarios adecuados desde la infancia.

Asimismo, los hallazgos permiten afirmar que el entorno familiar ejerce una influencia determinante en las elecciones alimentarias de los estudiantes. Esta afirmación es coherente con la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1986), la cual sostiene que los niños aprenden por observación e imitación de modelos significativos. En este sentido, las prácticas alimentarias de los padres, así como la disponibilidad de ciertos alimentos en el hogar, se convierten en referentes directos para los niños, quienes reproducen estos comportamientos en el contexto escolar. Esto explica por qué, a pesar de los esfuerzos institucionales por promover una alimentación saludable, persisten hábitos poco adecuados que tienen su origen en el entorno familiar.

Por otro lado, la investigación pone en evidencia el papel de la escuela como un espacio clave para la promoción de hábitos saludables, aunque con un alcance limitado cuando no existe una articulación efectiva con las familias. Si bien la docente implementa estrategias pedagógicas orientadas a la educación alimentaria, estas no siempre generan cambios significativos en las prácticas de los estudiantes. Este hallazgo se relaciona con lo expuesto por Ausubel (1983), quien plantea que el aprendizaje solo es significativo cuando logra integrarse a la experiencia cotidiana del estudiante. En este caso, la falta de coherencia entre lo que se enseña en la escuela y lo que se vive en el hogar dificulta la internalización de hábitos saludables.

De igual manera, los resultados reafirman la pertinencia del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1987), al evidenciar que el desarrollo de hábitos alimentarios en la infancia es el resultado de la interacción entre diferentes sistemas, como la familia y la escuela. La ausencia de acciones articuladas entre estos contextos limita la efectividad de las intervenciones educativas, lo cual coincide con estudios previos como los de Chavarría Ramírez (2024) y Salas Anchico et al. (2025), quienes destacan la necesidad de una corresponsabilidad entre los actores educativos para lograr cambios sostenibles en la alimentación infantil.

En cuanto a las implicaciones prácticas de la investigación, se destaca la necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas integrales que involucren activamente a las familias en el proceso educativo. No es suficiente con intervenir únicamente desde el aula; se requiere generar procesos de sensibilización, formación y acompañamiento dirigidos a los padres de familia, que permitan fortalecer la coherencia entre el discurso y la práctica en torno a la alimentación. En este sentido, la educación alimentaria debe concebirse como un proceso continuo y compartido, en el que tanto la escuela como el hogar asuman un rol activo en la formación de hábitos saludables.

No obstante, el estudio presenta algunas limitaciones que es importante considerar. En primer lugar, el tamaño de la población participante es reducido y corresponde a un contexto institucional

específico, lo que limita la generalización de los resultados a otros escenarios educativos. Asimismo, el uso de instrumentos como la encuesta y la observación puede estar sujeto a sesgos, tanto en las respuestas de los participantes como en la interpretación del investigador. Además, no se profundizó en variables como el nivel socioeconómico o el acceso a alimentos, las cuales podrían influir significativamente en las prácticas alimentarias.

Finalmente, a partir de los resultados obtenidos, surgen nuevas preguntas de investigación que pueden orientar futuros estudios. Entre ellas, se destaca la necesidad de explorar cómo influyen los factores económicos en la selección de alimentos en el hogar, así como evaluar el impacto de estrategias pedagógicas que integren de manera más directa a las familias en la educación alimentaria. También resulta pertinente indagar sobre el papel de los programas institucionales, como la alimentación escolar, en la construcción de hábitos saludables en la infancia.

CAPÍTULO VI PROPUESTA PEDAGÓGICA

El presente capítulo desarrolla la propuesta pedagógica denominada Sembrando Salud, diseñada a partir del análisis de los resultados obtenidos en los capítulos anteriores. Esta propuesta constituye una respuesta educativa integral orientada a fortalecer los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de nivel preescolar del Colegio Adventista del Sur de Itagüí, Antioquia, a través de la articulación activa entre la familia y la escuela. Su estructura se organiza en ocho apartados que abarcan la justificación, los objetivos, el marco teórico, la estructura del plan de formación, el rol de los actores, el seguimiento, el cronograma temático y el desarrollo mensual de actividades.

5.1 Justificación

Los resultados del proceso investigativo evidenciaron que, aunque los estudiantes de preescolar del Colegio Adventista del Sur acceden con frecuencia a alimentos considerados saludables, persisten prácticas alimentarias inadecuadas asociadas al consumo de productos ultraprocesados, golosinas y bebidas azucaradas. Esta coexistencia de hábitos saludables y no saludables, confirmada tanto en los datos cuantitativos de la lista de chequeo como en la observación participante, refleja una brecha significativa entre el conocimiento nutricional y las elecciones alimentarias reales de los niños.

Asimismo, la encuesta a padres reveló que, aunque el 91% valora la alimentación saludable, el 58% incluye golosinas en el refrigerio escolar de manera ocasional, y la supervisión del consumo real es parcial en el 61% de los casos. Por su parte, la entrevista a la docente indicó que, si bien existen actividades pedagógicas semanales sobre alimentación, la participación familiar es solo parcial, lo que limita el impacto sostenido de las estrategias implementadas desde el aula.

Frente a esta realidad, la propuesta pedagógica Sembrando Salud se justifica desde tres dimensiones. En el plano pedagógico, responde a la necesidad de articular los procesos formativos del aula con el entorno familiar, reconociendo que los hábitos alimentarios se consolidan en la interacción

entre ambos contextos. En el plano social, contribuye a reducir desigualdades en el bienestar infantil al promover prácticas alimentarias equitativas, accesibles y sostenibles. En el plano institucional, se alinea con la filosofía adventista del Colegio, que promueve estilos de vida saludables como parte del desarrollo integral del ser humano.

Finalmente, esta propuesta se sustenta en la evidencia teórica y empírica recogida durante el estudio, convirtiéndose en un aporte concreto y contextualizado para la comunidad educativa del Colegio Adventista del Sur, con potencial de replicarse en otras instituciones de educación inicial con características similares.

5.2 Objetivo General

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables de los estudiantes de preescolar del Colegio Adventista del Sur de Itagüí, Antioquia, mediante la implementación de estrategias pedagógicas integrales que involucren activamente a docentes y familias en la construcción de una cultura alimentaria equilibrada desde la primera infancia.

5.2.1 Objetivos Específicos

- 1.** Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de la alimentación equilibrada y su rol como modelos alimentarios para sus hijos mediante talleres participativos y materiales educativos accesibles.
- 2.** Implementar estrategias lúdicas y experienciales en el aula que permitan a los niños de preescolar reconocer, valorar y preferir alimentos saludables en su vida cotidiana.
- 3.** Promover la corresponsabilidad entre familia y escuela a través de actividades conjuntas que fortalezcan la coherencia entre los hábitos alimentarios del hogar y las prácticas promovidas desde la institución educativa.

4. Diseñar y socializar materiales pedagógicos de apoyo que orienten a docentes y familias en la formación de hábitos alimentarios saludables adaptados al contexto sociocultural de la comunidad.

5.3 Marco Teórico

La propuesta pedagógica Sembrando Salud se sustenta en los mismos referentes teóricos que orientaron el proceso investigativo, retomándolos ahora desde una perspectiva aplicada y propositiva. Estos marcos teóricos permiten fundamentar las decisiones pedagógicas adoptadas en el diseño de las estrategias, garantizando coherencia entre el diagnóstico y la intervención.

En primer lugar, la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (1986) constituye el eje central de la propuesta, al reconocer que los niños aprenden fundamentalmente a través de la observación e imitación de modelos significativos. En consecuencia, las estrategias diseñadas buscan que docentes y padres actúen como referentes coherentes de hábitos alimentarios saludables, dado que su ejemplo cotidiano es el principal mecanismo de aprendizaje en la primera infancia. Las actividades propuestas incluyen deliberadamente la participación de adultos como co-protagonistas del proceso formativo.

En segundo lugar, la Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel (1983) orienta el diseño de las actividades pedagógicas, enfatizando que los nuevos conocimientos deben conectarse con las experiencias previas del niño para generar aprendizajes duraderos y funcionales. Por esta razón, las estrategias propuestas parten del contexto cotidiano de los estudiantes, utilizan ejemplos concretos y vivencias reales relacionadas con su alimentación, y promueven la reflexión sobre sus propias prácticas de consumo.

En tercer lugar, el Modelo Ecológico del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner (1987) aporta la perspectiva sistémica que justifica la inclusión simultánea de la familia, la escuela y la comunidad como

actores de la propuesta. Al reconocer que el comportamiento alimentario de los niños se construye en la interacción entre múltiples sistemas, las estrategias diseñadas procuran la articulación coherente entre el microsistema familiar y el escolar, promoviendo la corresponsabilidad como eje transversal.

Finalmente, los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) sobre los determinantes sociales de la salud fundamentan las acciones dirigidas a padres de familia, reconociendo que las condiciones de acceso, disponibilidad económica y conocimiento nutricional determinan las decisiones alimentarias. En este sentido, la propuesta no se limita a la transmisión de información, sino que busca generar capacidades reales en las familias para transformar sus prácticas alimentarias desde sus propias posibilidades y contextos.

5.4 Estructura del Plan de Formación

La propuesta pedagógica Sembrando Salud se organiza en tres componentes complementarios que articulan las acciones dirigidas a los estudiantes, a los padres de familia y a la docente. Cada componente cuenta con estrategias específicas, actividades concretas y productos esperados, integrando metodologías activas, participativas y experienciales que favorezcan el aprendizaje real y la apropiación de hábitos saludables.

A continuación, en la *Tabla 14*, se presenta la estructura general del plan de formación, donde se detallan los componentes, estrategias implementadas y los productos esperados en cada uno de ellos.

Tabla 14

Estructura General del Plan de Formación

COMPONENTES	ESTRATEGIAS	PRODUCTOS ESPERADOS
--------------------	--------------------	----------------------------

Componente 1: Educación alimentaria en el aula	Actividades lúdicas, cuentos, rondas, juegos sensoriales con alimentos, huerto escolar, manualidades con frutas y verduras.	Niños capaces de identificar y valorar alimentos saludables; actitudes positivas hacia la variedad alimentaria.
Componente 2: Formación y acompañamiento a familias	Talleres para padres, guías informativas, refrigerios saludables demostrativos, grupos de WhatsApp pedagógico.	Padres con mayor conocimiento nutricional; cambios en la selección de alimentos para el refrigerio escolar.
Componente 3: Articulación familia-escuela	Semana de la alimentación saludable, mercado pedagógico, feria de la salud, cartas de compromiso institucional.	Comunidad educativa comprometida con una cultura alimentaria saludable; coherencia entre hogar y escuela.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados del diagnóstico y los objetivos específicos del estudio, orientada al diseño de estrategias pedagógicas para la promoción de hábitos alimentarios saludables.

La propuesta se desarrolla de manera mensual durante cuatro meses del calendario académico, con sesiones quincenales para cada componente. Su implementación es flexible y puede adaptarse al ritmo institucional, garantizando siempre la coherencia entre los contenidos trabajados en el aula y los mensajes dirigidos a las familias en el mismo período.

5.5 Rol del Docente y los Actores Involucrados

El éxito de la propuesta pedagógica Sembrando Salud depende de la participación activa y comprometida de todos los actores de la comunidad educativa. A continuación, se describe el rol específico de cada uno dentro del proceso formativo:

A continuación, en la *Tabla 15*, se describen los roles y acciones clave de los actores involucrados en la implementación de la propuesta.

Tabla 15

Rol de los actores en la propuesta “Sembrando Salud”

Actor	Rol en la propuesta	Acciones clave
Docente titula	Facilitadora y mediadora del proceso pedagógico. Diseña, implementa y evalúa las actividades en el aula. Es el principal referente de hábitos saludables para los niños.	Ejecutar actividades lúdicas mensuales; modelar comportamientos alimentarios; articular los contenidos con el proyecto educativo institucional.
Padres de familia	Co-educadores responsables de reforzar en el hogar los aprendizajes promovidos en la escuela. Su participación activa es clave para la sostenibilidad de los cambios.	Asistir a talleres formativos; aplicar orientaciones en la preparación del refrigerio; compartir el material enviado desde la institución.

Estudiantes	Protagonistas activos del proceso. A través de la exploración, el juego y la experiencia directa con los alimentos, construyen sus propios aprendizajes sobre nutrición.	Participar en actividades del aula; experimentar con alimentos; compartir lo aprendido en casa.
Directivos institucionales	Protagonistas activos del proceso. A través de la exploración, el juego y la experiencia directa con los alimentos, construyen sus propios aprendizajes sobre nutrición.	Aprobar y acompañar la propuesta; facilitar el espacio para ferias y talleres; promover la cultura institucional saludable.

Nota. Elaboración propia con base en la estructura de la propuesta pedagógica y los lineamientos de participación de la comunidad educativa.

Es fundamental que todos los actores comprendan que la educación alimentaria no es responsabilidad exclusiva de un solo agente, sino un proceso de corresponsabilidad compartida. La docente actúa como articuladora entre la escuela y las familias, asegurando que los mensajes pedagógicos sean coherentes, accesibles y motivadores para todos los involucrados.

5.6 Seguimiento y Evaluación de la Propuesta

El seguimiento de la propuesta pedagógica Sembrando Salud se concibe como un proceso continuo, participativo y formativo, orientado a verificar el avance en el logro de los objetivos planteados, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias según las necesidades del grupo. Para

ello, se emplearán instrumentos de evaluación cualitativos y cuantitativos distribuidos a lo largo de los cuatro meses de implementación.

5.6.1 Indicadores de Seguimiento

A continuación, en la *Tabla 16*, se presentan los indicadores de seguimiento establecidos para la evaluación del plan de formación.

Tabla 16

Indicadores de seguimiento de la propuesta

Dimensión evaluada	Indicador	Instrumento
Conocimiento nutricional de los niños	Porcentaje de niños que identifican correctamente alimentos saludables	Lista de chequeo mensual
Cambios en el refrigerio escolar	Disminución del porcentaje de alimentos ultraprocesados portados	Observación y registro fotográfico
Participación de familias	Porcentaje de asistencia a talleres; aplicación de orientaciones en el hogar	Registro de asistencia; encuesta de seguimiento
Actitudes alimentarias de los niños	Disposición para probar nuevos alimentos; reducción del intercambio de golosinas	Diario de campo del docente

Satisfacción de los actores	Valoración positiva de la propuesta por parte de padres y docente	Encuesta de satisfacción final
------------------------------------	---	--------------------------------

Nota. Elaboración propia a partir de los objetivos del plan de formación y los instrumentos diseñados para el seguimiento y evaluación de la propuesta pedagógica.

5.6.2 Momentos de Evaluación

A continuación, en *la tabla 17*, se describen los momentos de evaluación definidos para el desarrollo de la propuesta.

Tabla 17

Momentos de evaluación

Evaluación diagnóstica (mes 1):	Evaluación de proceso (meses 2 y 3):	Evaluación de proceso (meses 2 y 3):
Se retomará la información del proceso investigativo para establecer una línea de base sobre los hábitos alimentarios actuales del grupo.	Se realizará mediante el diario de campo de la docente, el seguimiento al refrigerio escolar y la retroalimentación de los padres en los talleres mensuales.	Se aplicará una lista de chequeo comparativa y una encuesta de satisfacción a padres y docente, con el fin de valorar los cambios generados y las oportunidades de mejora.

Nota. Elaboración propia a partir de la planificación del proceso de evaluación del plan de formación, articulado con los instrumentos de recolección de información definidos en la investigación.

Los resultados del seguimiento serán socializados con la comunidad educativa al finalizar la propuesta, promoviendo la reflexión colectiva sobre los logros alcanzados y los compromisos futuros para sostener los cambios en el tiempo.

5.7 Cronograma Temático

El plan de formación se desarrolla durante cuatro meses, con dos sesiones principales por mes: una dirigida a los estudiantes en el aula y otra orientada a los padres de familia. Las actividades de articulación familia-escuela se realizan al cierre de cada bimestre, favoreciendo la integración de aprendizajes entre ambos contextos.

A continuación, en la tabla 18, se presenta el cronograma temático del plan de formación, en el cual se especifican los contenidos, las actividades dirigidas a los estudiantes, los talleres para las familias y las estrategias de integración.

Tabla 18

Cronograma temático del plan de formación "Sembrando Salud"

Mes	Tema central	Sesión en el aula (niños)	Taller para familias	Actividad integradora
1	¿Qué comemos y por qué?	Exploración sensorial de alimentos: colores, texturas y sabores	"El refrigerio ideal": Taller sobre etiquetado y selección de alimentos	Cartelera colectiva: "Nuestra semana saludable"
2	Los alimentos y mi cuerpo	Cuento "El superpoder de las frutas y verduras" + juego de roles nutricional	Taller "Lo que mi hijo necesita": necesidades nutricionales por etapa	Recetario participativo: cada familia aporta una preparación saludable

3	Sembramos y cosechamos salud	Huerto escolar pedagógico: siembra de plantas aromáticas y vegetales pequeños	Taller "De la huerta a la lonchera": opciones económicas y nutritivas	Mercado pedagógico: los niños "venden" alimentos saludables a sus familias
4	Somos embajadores de la salud	Feria interna "Sembrando Salud": exposición de aprendizajes y preparaciones	Taller de cierre: compromisos familia-escuela y entrega de material de apoyo	Firma de carta de compromiso colectivo: familia y escuela unidos por la salud

Nota. Elaboración propia a partir del diseño del plan de formación, articulado con los objetivos específicos del estudio y las estrategias pedagógicas propuestas.

5.8 Desarrollo Temático Mensual

A continuación, se presenta el desarrollo detallado de cada mes de implementación, describiendo las actividades propuestas para los estudiantes, para los padres de familia y las estrategias de articulación entre ambos contextos.

5.8.1 Mes 1: ¿Qué comemos y por qué?

El primer mes tiene como propósito activar los conocimientos previos de los niños sobre los alimentos y generar conciencia en las familias sobre la composición del refrigerio escolar. Se parte del reconocimiento del entorno alimentario real del grupo, tomando como referencia los hallazgos de la lista de chequeo nutricional aplicada durante el proceso investigativo.

Sesión en el aula – Exploración sensorial de alimentos

A continuación, en la *Tabla 19*, se describe la planificación de la sesión en el aula correspondiente a este primer momento del plan de formación.

Tabla 19*Sesión en el aula – Exploración sensorial de alimentos*

Objetivo	Estimular la curiosidad y el interés de los niños por conocer alimentos variados a través de los sentidos.
Actividad	Se presentan al grupo cestas con diferentes frutas, verduras y alimentos de temporada. Los niños los tocan, huelen, prueban y describen con sus propias palabras. Se crea un mural colectivo clasificando los alimentos según su color y cómo los hace sentir.
Recursos	Frutas y verduras variadas (aportadas por las familias), láminas ilustradas, cartulinas, marcadores.
Tiempo	60 minutos.
Evidencia	Fotografías del mural y registro en el diario de campo docente.

Nota. Elaboración propia a partir del diseño de la propuesta pedagógica, orientada al desarrollo de experiencias sensoriales que favorezcan el reconocimiento y la aceptación de alimentos saludables en los niños.

Taller para familias – "El refrigerio ideal"

A continuación, en la *Tabla 20*, se presenta la planificación del taller dirigido a las familias.

Tabla 20*Taller para familias – "El refrigerio ideal"*

Objetivo	Orientar a los padres sobre cómo leer etiquetas nutricionales y seleccionar alimentos adecuados para el refrigerio escolar.
Actividad	La docente presenta, de manera participativa, ejemplos de refrigerios saludables vs. no saludables usando productos reales o envases. Se abre un espacio de reflexión

sobre los factores que influyen en la selección del refrigerio (tiempo, costo, preferencia del niño). Al finalizar, cada familia recibe una guía práctica impresa con cinco ideas de refrigerios nutritivos y económicos.

Recursos Envases de productos, guías impresas, presentación visual, frutas de muestra.

Tiempo 90 minutos.

Evidencia Registro de asistencia y encuesta de percepción inicial.

Nota. Elaboración propia con base en estrategias de educación nutricional dirigidas a familias, orientadas a fortalecer la toma de decisiones informadas sobre la alimentación infantil.

Actividad integradora – Cartelera "Nuestra semana saludable"

- **Descripción:** Los niños llevan a casa una hoja de registro donde, con ayuda de sus padres, anotan o dibujan los alimentos que consumieron durante una semana. Al regresar a clases, socializan sus registros y construyen colectivamente una cartelera que evidencia los hábitos del grupo.
- **Propósito:** Promover la observación y el diálogo sobre la alimentación entre padres e hijos, generando conciencia sin señalar ni juzgar.

5.8.2 Mes 2: Los alimentos y mi cuerpo

El segundo mes profundiza en la relación entre alimentación y desarrollo infantil, explorando de manera lúdica cómo los alimentos favorecen el crecimiento, la energía y el aprendizaje de los niños. Se aborda también desde la perspectiva de las familias, con información adaptada a las necesidades nutricionales propias de la etapa preescolar.

Sesión en el aula – Cuento y juego de roles nutricional

A continuación, en la tabla 21, se presenta la planificación de la sesión en el aula.

Tabla 21*Sesión en el aula – Cuento y juego de roles nutricional*

Objetivo	Que los niños comprendan de manera significativa qué aporta cada grupo de alimentos a su cuerpo.
Actividad	La docente narra el cuento "El superpoder de las frutas y verduras", en el cual cada alimento tiene un superpoder (las zanahorias mejoran la visión, el banano da energía, el huevo construye músculos). Posteriormente, los niños participan en un juego de roles donde se disfrazan de diferentes alimentos y explican cuál es su superpoder. Se elabora un afiche de "Los superhéroes de mi plato" que queda expuesto en el aula.
Recursos	Cuento ilustrado (elaborado por la docente), disfraces o tarjetas de personajes, cartulina, colores.
Tiempo	75 minutos.
Evidencia	Fotografías del juego de roles y afiche elaborado.

Nota. Elaboración propia basada en estrategias lúdico-pedagógicas que facilitan la comprensión de la función nutricional de los alimentos.

Taller para familias – "Lo que mi hijo necesita"

A continuación, en la tabla 22, se describe el taller dirigido a las familias.

Tabla 22*Taller para familias – "Lo que mi hijo necesita"*

Objetivo	Ampliar el conocimiento de los padres sobre las necesidades nutricionales específicas de los niños en edad preescolar.
-----------------	--

Actividad	Un profesional invitado (nutricionista o enfermera) explica de forma sencilla y visual los grupos de alimentos, las porciones recomendadas y las señales de alerta frente a la malnutrición. Los padres reciben un plato nutritivo modelo adaptado a la economía familiar local.
Recursos	Presentación visual, modelos de alimentos plastificados, material impreso, apoyo de profesional externo (si está disponible).
Tiempo	90 minutos.
Evidencia	Registro de asistencia, material entregado, encuesta de salida.

Nota. Elaboración propia orientada a fortalecer el conocimiento nutricional en el entorno familiar.

Actividad integradora – Recetario participativo

- **Descripción:** Cada familia aporta una receta saludable, económica y de fácil preparación. La docente recopila las recetas, las organiza y elabora un recetario digital o impreso que se distribuye entre toda la comunidad. Este material se convierte en una herramienta de consulta práctica y refleja la identidad cultural y gastronómica de las familias.
- **Propósito:** Valorar el saber culinario familiar y convertirlo en un recurso pedagógico colectivo.

5.8.3 Mes 3: Sembramos y cosechamos salud

El tercer mes conecta a los niños con el origen de los alimentos a través de la experiencia concreta del huerto escolar, promoviendo el respeto por la naturaleza y la valoración de los alimentos frescos. Para las familias, este mes propone estrategias prácticas para incorporar más alimentos frescos en la dieta cotidiana sin incrementar significativamente el presupuesto familiar.

Sesión en el aula – Huerto escolar pedagógico

A continuación, en la tabla 23, se describe la sesión en el aula.

Tabla 23

Sesión en el aula – Huerto escolar pedagógico

Objetivo	Vincular a los niños con el proceso de producción de alimentos, generando respeto y valoración por los alimentos naturales.
Actividad	Los niños participan en la siembra de plantas aromáticas (menta, cilantro, albahaca) y vegetales de crecimiento rápido (lechuga, rábano) en materas o cajones habilitados en el colegio. A lo largo del mes observan el crecimiento, riegan las plantas y registran los cambios en un cuaderno de observaciones ilustrado.
Recursos	Materas o cajones de madera, tierra, semillas, regaderas pequeñas, cuadernos de registro, stickers decorativos.
Tiempo	60 minutos iniciales + revisiones semanales de 15 minutos.
Evidencia	Cuadernos de observación, fotografías del proceso, muestra del huerto en el mercado pedagógico.

Nota. Elaboración propia basada en el aprendizaje experiencial y el contacto con la naturaleza.

Taller para familias – "De la huerta a la lonchera"

En la tabla 24 se presenta el taller para familias.

Tabla 24

Taller para familias – "De la huerta a la lonchera"

Objetivo	La docente propone una demostración práctica de preparación de refrigerios saludables usando alimentos de bajo costo (frutas de temporada, huevo cocido,
-----------------	--

galletas de avena caseras, agua panela natural). Los padres participan activamente en la preparación y degustación. Se entrega un calendario mensual de refrigerios saludables para fotocopiar y usar en casa.

Actividad Los niños participan en la siembra de plantas aromáticas (menta, cilantro, albahaca) y vegetales de crecimiento rápido (lechuga, rábano) en materas o cajones habilitados en el colegio. A lo largo del mes observan el crecimiento, riegan las plantas y registran los cambios en un cuaderno de observaciones ilustrado.

Recursos Alimentos frescos, utensilios básicos, calendario impreso, espacio de cocina o mesa de trabajo.

Tiempo 90 minutos.

Evidencia Fotos del taller, calendario entregado, registro de asistencia.

Nota. Estrategia práctica orientada a facilitar la implementación de hábitos saludables en el hogar.

Actividad integradora – Mercado pedagógico

- **Descripción:** Los niños organizan un pequeño "mercado" en el aula donde exhiben los productos del huerto escolar, láminas de alimentos saludables y las recetas del recetario familiar. Las familias son invitadas a visitar el mercado y cada niño, en el rol de "vendedor", le explica a sus padres qué alimentos escogería para su refrigerio y por qué.
- **Propósito:** Consolidar los aprendizajes del mes y fortalecer el vínculo entre el aprendizaje escolar y la vida familiar a través de una experiencia significativa y motivadora.

5.8.4 Mes 4: Somos embajadores de la salud

A continuación, en la Tabla 25, se presenta la sesión en el aula.

Tabla 25*Sesión en el aula – Feria “Sembrando Salud”*

Objetivo	Que los niños demuestren y celebren los aprendizajes adquiridos durante los cuatro meses de implementación.
Actividad	Se organiza una feria dentro del aula en la que los estudiantes exponen: su huerto escolar, el mural de alimentos, el afiche de superhéroes y una muestra de preparaciones saludables elaboradas con apoyo de sus familias. Cada niño recibe un diploma de "Embajador de la Salud" como reconocimiento simbólico de su compromiso con la alimentación saludable.
Recursos	Materiales elaborados durante los meses anteriores, diplomas impresos, decoración temática del aula.
Tiempo	90 minutos.
Evidencia	Fotografías de la feria, diplomas entregados, evaluación de proceso.

Nota. Estrategia de cierre que reconoce el aprendizaje y fortalece la motivación.

Taller de cierre para familias – Compromisos y herramientas

En la tabla 26 se presenta el taller de cierre para familias.

Tabla 26*Taller de cierre – Compromisos y herramientas*

Objetivo	Realizar una evaluación participativa del proceso y fortalecer los compromisos familiares para sostener los cambios en el tiempo.
Actividad	En una sesión reflexiva y emotiva, los padres comparten los cambios que implementaron en el hogar, las dificultades encontradas y sus aprendizajes más

significativos. La docente presenta un resumen visual de los logros del grupo (cambios en el refrigerio, participación en talleres, opiniones de los niños). Se entrega un kit de materiales de apoyo que incluye: guía nutricional, recetario familiar, calendario de refrigerios y carta de compromisos.

Recursos	Presentación visual de resultados, kit de materiales impresos, espacio de diálogo.
Tiempo	90 minutos.
Evidencia	Encuesta de satisfacción, registro de asistencia, evidencia fotográfica.

Nota. Actividad orientada a la sostenibilidad de los cambios generados.

Actividad integradora – Carta de compromiso colectivo

- **Descripción:** Al finalizar el taller de cierre, cada familia firma una carta de compromiso colectivo en la que se compromete a continuar promoviendo hábitos alimentarios saludables en el hogar. La institución, representada por la docente y la dirección, también firma el documento, asumiendo el compromiso de integrar la educación alimentaria como un componente permanente del proyecto educativo institucional.
- **Propósito:** Trascender el carácter temporal de la propuesta y convertirla en un compromiso sostenido de corresponsabilidad entre familia y escuela en el marco del desarrollo integral de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio evidencian que los hábitos alimentarios de los estudiantes de nivel inicial no son homogéneos, sino que se caracterizan por una coexistencia entre prácticas saludables y no saludables. Aunque una proporción significativa de niños incluye alimentos como frutas y preparaciones caseras en sus refrigerios, también se observa una presencia relevante de productos ultraprocesados, especialmente golosinas y bebidas azucaradas. Esta situación refleja una alimentación desequilibrada y con baja diversidad nutricional, particularmente por la escasa inclusión de verduras y proteínas. Además, se identificó que no todos los alimentos saludables que los niños llevan son consumidos, lo que demuestra que el comportamiento alimentario depende no solo de la disponibilidad, sino también de preferencias y dinámicas sociales.

En relación con los factores familiares y escolares, se encontró una brecha significativa entre el conocimiento y las prácticas alimentarias. Si bien la mayoría de los padres reconoce la importancia de una alimentación saludable y logra identificar alimentos adecuados, persiste la inclusión de productos poco nutritivos en la dieta cotidiana de los niños. Esta incoherencia evidencia que el conocimiento no garantiza cambios en el comportamiento, ya que intervienen factores como la disponibilidad de alimentos, la permisividad frente a los gustos infantiles y las dinámicas del hogar. Asimismo, el estudio confirma que el entorno familiar es el principal determinante del consumo alimentario, aunque este se ve complementado por la influencia del contexto escolar y social.

De igual manera, se concluye que las prácticas alimentarias de los niños están fuertemente mediadas por factores sociales y de interacción, como la imitación entre pares, el intercambio de alimentos y la preferencia por productos de sabor dulce. Estas dinámicas refuerzan la aceptación de alimentos no saludables, incluso cuando los estudiantes poseen conocimientos básicos sobre nutrición. En este sentido, la escuela cumple un papel importante como promotora de hábitos saludables; sin

embargo, su impacto resulta limitado cuando no existe coherencia con las prácticas del hogar. Esto pone en evidencia la necesidad de fortalecer la articulación entre familia y escuela para generar aprendizajes significativos y sostenibles en el tiempo.

Finalmente, a partir de los hallazgos del estudio, se diseñó una propuesta pedagógica orientada a fortalecer los hábitos alimentarios saludables desde un enfoque integral. Esta propuesta reconoce que la formación de hábitos en la infancia requiere la participación activa y corresponsable de todos los actores educativos, especialmente la familia y la escuela. En consecuencia, se plantean estrategias lúdicas, participativas y contextualizadas que buscan no solo transmitir conocimientos, sino también transformar prácticas cotidianas. Se concluye que solo mediante acciones articuladas y continuas será posible reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y promover una cultura alimentaria más equilibrada y coherente en los niños.

Referencias

- Cuervo Quijano, A. Y. (2019). *Pedagogía de la educación alimentaria y nutricional para la formación de hábitos alimentarios saludables en escolares colombianos* (Tesis de pregrado). Universidad del Tolima. <https://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3299/1/T%200829%20373%20CD7696.pdf>
- Cure Bravo D. & Ramos Garcés O. (2019). *“Identificación de prácticas sociofamiliares que influyen en los hábitos alimentarios y estado nutricional de niños en edad preescolar en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cartagena, 2018-2019”*. [Tesis de pregrado] Universidad del Sinú - Elías Bechara Zainúm. <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/238>
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia*. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html
- Congreso de Colombia. (2020). *Ley 2042 de 2020. Por medio de la cual se otorgan herramientas para que los padres de familia realicen un acompañamiento eficaz con el fin de cuidar los recursos del Programa de Alimentación Escolar (PAE)*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=159969>
- Congreso de Colombia. (2021). *Ley 2120 de 2021. Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>
- Congreso de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia* [Artículo 44, Artículo 49, Artículo 67, Artículo 366]. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>
- Chavarría Ramírez (2024). *“Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa particular Liceo Mi Dulce Angelito Callao 2018”*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Perú.

<https://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8752/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Domínguez, L. F. B. (2023). *Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes: la educación alimentaria como estrategia preventiva*. Revista RECIAMUC, 7(4), 34-47.

<https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/download/1083/1693/2099>

Durango Oquendo MT (2018). *“Comer para enfermar o alimentarse para sanar: Una propuesta de enseñanza para incentivar el cambio de actitudes frente a los hábitos saludables en la alimentación a través de una Unidad Didáctica basada en el Modelo de Cambio Conceptual y el Ciclo de Aprendizaje de Soussan”*. [Tesis de maestría] Universidad de Antioquia.

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/9eb05126-f4f7-41e1-bb5d-57055f734daa/content>

De La Guardia Gutiérrez MA (2020). *“La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria”*. Revista Journal of Negative and No Positive Results vol.5 no.1 Madrid.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081

Fuentes, S. (2023). *Educación escolar y alimentación: límites y alcances de la educación alimentaria en la escuela*. Revista Latinoamericana de Educación Alimentaria y Nutricional, 33(1), 1-15.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-26442023000100588&script=sci_arttext

Global Nutrition Report. (2020). *Action on equity to end malnutrition*. Development Initiatives.

Recuperado de <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/>

Gutiérrez-Jiménez, G. (2020). *Asociación entre el contenido de las loncheras escolares y el estado nutricional en escolares peruanos* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/16946/Asociacion_GutierrezJimenez_Gianella.pdf

González Gómez M. (2023). *“Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños en edad escolar usuarios de una IPS. CAUCASIA. pandemia por sars-cov2”*. Universidad de Córdoba.

<https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/67bdbced-6143-4f4f-802b-90f411188bf5/content>

Guaraca Saquicaray VM y Riera Durán DA (2023). *“Desarrollo de hábitos alimentarios saludables de las familias de los infantes de 3 años de la Unidad Educativa Herlinda Toral desde la Educación Popular”*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de Educación.

<https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/086658fc-cd7d-46a7-ba3a-d618481d39c5/content>

Gifre Monreal Gifre MG & Monreal ME (2012). *“Consideraciones Educativas de la Perspectiva Ecológica de Urie Bronfenbrenner”*. Revista Contextos Educativos, 15; 79-92.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3972894.pdf>

Gobierno de Colombia – Ministerio de Educación Nacional. (2015). Decreto 1075 de 2015. *Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación*.

<https://www.mineduccion.gov.co/portal/normativa/Decretos/351080:Decreto-No-1075-del-26-de-mayo-de-2015>

Gobierno de Colombia – Ministerio de Educación Nacional. (2015). Decreto 1852 de 2015. *Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015 Único Reglamentario del Sector Educación, para reglamentar el PAE*.

<https://www.mineduccion.gov.co/portal/normativa/Decretos/353830:Decreto-No-1852-de-2015>

Herrera González KN & Bolaño Conde MP (2024). *Estrategias lúdico-pedagógicas en la promoción de hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto José de la Cruz Puche*. [Tesis de pregrado] Corporación Universitaria del Caribe – CECAR.

<https://repositorio.cecar.edu.co/server/api/core/bitstreams/edb62b3b-c159-4f55-bd95-62be6e2703f9/content>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores.

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2015). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2015)*. Bogotá: ICBF.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/ensin-colombia-2018.pdf>

Lazo MS (2009). “David Ausubel y su aporte a la educación”. Revista Ciencia UNEMI.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5210288.pdf>

Micha, R., Peñalvo, J., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *JAMA*, 317(9), 912–924. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.0941>

Medina Canchila IP & Mosquera Mosquera JA (2022). “Efectos de la alimentación en el desempeño escolar en el contexto de educación preescolar de la Institución Educativa Agrícola Urabá sede Brisas del Río - Chigorodó Antioquia”. [Tesis de pregrado] Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/726126d9-ba44-4c66-a160-d99aefa8ac5c/content>

McLeod S. (2024). “La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura”. Simply Psychology.

<https://surl.li/xujoxj>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Alimentación saludable y prevención de la obesidad infantil*. Washington, D.C.: OPS. <https://www.paho.org/es/temas/obesidad-infantil>
- Pedraza, D. F. (2023). Evaluación del aporte nutricional de loncheras escolares en población infantil. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(2), 145-152. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182023000200145>
- Pulido Serrano, A. J. (2017). *La alimentación en educación inicial como un campo de intervención educativa*. *Revista Infancias Imágenes*, 16(1), 77-88. https://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2145-03662017000100098&script=sci_arttext
- Pazmiño-Moreira, N. C. (2023). *Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar*. *Revista Polo del Conocimiento*, 8(4), 2056–2070. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5558/13746>
- Pampa Roque OB y Mamani Castro DI (2023). *“La alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 niño de La Espina, Juliaca - 2022”*. Universidad José Carlos Mariátegui. [Tesis de pregrado] [https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2175/Olga-Diomida tesis titulo 2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2175/Olga-Diomida%20tesis%20titulo%202023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramírez, C. (2021). *Estudio de caso sobre prácticas alimentarias escolares y su impacto en el rendimiento académico*. *Revista Colombiana de Educación*, 80(1), 113-132. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/RCE/article/view/14567>
- Red Papaz. (2018). *Oferta de alimentos y productos ultraprocesados en colegios públicos y privados de Colombia*. Bogotá: Red Papaz. <https://www.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/07/Oferta->

[de-alimentos-y-productos-ultraprocesados-en-colegios-p%C3%BAblicos-y-privados-de-Colombia.pdf](#)

Reyes Naranjo, L. M. (2022). *Prácticas alimentarias escolares y su relación con la malnutrición infantil: revisión de literatura*. Revista Salud UIS, 54(3), 1-10. <https://doi.org/10.18273/revsal.v54n3-2022009>

Salas Anchico LM et al. (2025). *“Factores que afectan los hábitos alimenticios en niños y niñas de la Institución Educativa Litoral Pacífico (INELPAC), sede El Natal, municipio de Olaya Herrera, Nariño”*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. [Tesis de pregrado]
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/68046/Lmsalasan%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf

Tinoco M. (2024). *“Estrategias lúdico–pedagógicas en la promoción de hábitos alimenticios en los niños de grado transición del Instituto José de la Cruz Puche”*. Fundación Universitaria Los Libertadores. [Tesis de especialización]
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/5d3b2cde-9a1d-414b-a4d8-b94fc3732619/content>

Zambrano Cedeño et al. (2024). *“Revisión sistemática: hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años”*. Revista psicología UNEMI volumen 9. pp. 127 – 140..
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1968/1960>

Cáceres P. (2003). *“análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable”*. Revista Psicoperspectivas, II (1), 53-81. <https://www.redalyc.org/pdf/1710/171018074008.pdf>

Campo G. et al. (2012). *“La observación, un método para el estudio de la realidad”*. Revista Xihmai VII (13), 45-60, Universidad La Salle Pachuca.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3979972.pdf>

Feria Ávila H. et al. (2020). *“La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica?”*. Revista Didáctica y Educación, Universidad de Las Tunas.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7692391.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores.

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Pole, K. (2009). *“Diseño de metodologías mixtas. Una revisión de las estrategias para combinar metodologías cuantitativas y cualitativas”*. En Renglon, revista arbitrada en ciencias sociales y humanidades, núm.60. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

<https://rei.iteso.mx/server/api/core/bitstreams/ee397b99-bb24-4c3e-ba94-b9dde4563026/content>

Rodas Pacheco FD & Pacheco Salazar VG (2020). *“Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación”*. Revista de investigación INNOVA, Universidad Internacional del Ecuador.





<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7878893.pdf>

Vizcaíno Zúñiga , P. I., Cedeño Cedeño , R. J., & Maldonado Palacios , I. A. (2023). *Metodología de la investigación científica: guía práctica*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(4),

9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Anexos

Anexo 1. Registro Fotográfico del Estudio

Anexo 2 . Carta de Revisión y Aprobación de los Instrumentos del Estudio

1. Datos de la Validadora

- **Nombre:** [REDACTED]
- **Formación Académica:** Magíster en Ciencias Exactas
- **Rol:** Docente e Investigadora – Universidad Uniminuto
- **Fecha de evaluación:** 29 de noviembre de 2025

2. Formatos evaluados

Título del proyecto: Factores pedagógicos y familiares asociados a la formación de hábitos alimentarios saludables en preescolar: análisis y propuestas educativas para el colegio adventista del sur.

Instrumentos sometidos a validación:

- Lista de chequeo
- Consentimiento informado
- Encuesta a padres de familia
- Encuesta a docentes
- Formato de observación

3. Criterios de Evaluación

Los instrumentos fueron revisados considerando los siguientes criterios:

- Claridad y coherencia
- Adecuación al objetivo del estudio
- Pertinencia de las preguntas
- Estructura y presentación
- Ética y protección de datos
- Profundidad de la información solicitada

4. Observaciones por Instrumento

4.1. Lista de Chequeo

El instrumento cumple con los criterios establecidos y presenta adecuada organización.

4.2. Consentimiento Informado

Cumple con los requisitos éticos mínimos.

Incluye correctamente el nombre del proyecto.

4.3. Encuesta para Padres de Familia

Se recomienda incluir el objetivo específico del instrumento en la parte inicial.

En algunos ítems, se sugiere agregar un espacio para que el participante explique el porqué de su respuesta, lo que permitirá obtener información más detallada.

4.4. Encuesta para el Docente

Se sugiere que en ciertas preguntas el docente pueda argumentar o justificar su respuesta, enriqueciendo el análisis cualitativo.

4.5. Formato de Observación

Es recomendable incluir el título completo del proyecto en el encabezado del documento para garantizar coherencia con el resto de instrumentos.

5. Conclusión General

Tras la revisión de los instrumentos, se considera que estos presentan una estructura adecuada y coherente con los objetivos de la investigación. Se sugiere incorporar las recomendaciones mencionadas con el propósito de fortalecer la validez y calidad de los datos a recolectar.

Firma

Anexo 3. Lista de chequeo nutricional

LISTA DE CHEQUEO NUTRICIONAL	
Objetivo asociado:	Evaluar la calidad de los alimentos consumidos por los estudiantes.
Técnica:	Observación directa.
Tipo de instrumento:	Mixto (cuantitativo + cualitativo).

LISTA DE CHEQUEO NUTRICIONAL – OBSERVACIÓN DIRECTA

Fecha	
Nombre del niño/a (código)	
Grado	
Observador	

Categoría	Ítems	Presencia (✓)	Observaciones breves
Frutas y verduras	Fruta entera		
	Fruta picada		
	Verduras crudas		
	Verduras cocidas		
Alimentos naturales	Huevos		
	Frutos secos		
	Yogur natural		
	Queso fresco		
Cereales y harinas saludables	Pan integral		
	Avena		
	Galletas integrales		
Bebidas	Agua		
	Jugos naturales		
	Bebidas azucaradas		
Ultra procesados	Galletas dulces		
	Golosinas		
	Snacks		
	Embutidos		
Productos de panadería comercial	Ponqués		
	Galletas industriales		
	Pasteles		

Anexo 4. Formato para la observación participante**FORMATO DE OBSERVACIÓN PARTICIPATIVA (Instrumento para Objetivo 3)**

Título del proyecto: Factores Pedagógicos Y Familiares Asociados A La Formación De Hábitos Alimentarios

Saludables En Preescolar: Análisis Y Propuestas Educativas Para El Colegio Adventista Del Sur.

Objetivo asociado: Recoger percepciones, actitudes y comportamientos para diseñar estrategias pedagógicas.

Técnica: Observación Participativa.

Análisis: Cualitativo.

Fecha: _____

Actividad: _____

Observador: _____

Grupo: _____

A. Actitud de los niños

- Aceptación de alimentos nuevos.
- Rechazo o resistencia.
- Expresiones verbales (“me gusta/no me gusta”).
- Comportamientos (oler, tocar, probar, descartar).

Notas del observador:

B. Interacciones sociales

Observar relación entre:

- Niño – docente
- Niño – compañeros
- Niño – actividad pedagógica
- Niño – material didáctico

Notas del observador:

C. Prácticas del docente

- Estrategias usadas (cuentos, juegos, conversaciones, muestras de alimentos).
- Manejo de emociones y motivación.
- Apoyo individual.

Notas del observador:

D. Ambiente del aula

- Materiales disponibles
- Orden y acceso

- Rutinas alimentarias

Notas del observador:

Anexo 5. Encuesta para docentes**ENCUESTA PARA DOCENTES (Instrumento para Objetivo 2)**

Objetivo asociado: Identificar factores escolares que influyen en los hábitos alimentarios.

Técnica: Encuesta cerrada.

Análisis: Cuantitativo.

1. ¿Incluye la institución contenidos relacionados con hábitos alimentarios saludables?

- Sí
- No

2. ¿Con qué frecuencia se realizan actividades pedagógicas sobre alimentación?

- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- Nunca

¿Por qué?

¿Observa que los niños reconocen alimentos saludables?

- Sí
- Parcialmente

- No
4. **¿Con qué frecuencia los niños muestran disposición a probar nuevos alimentos?**
- Alta
 - Media
 - Baja
5. **¿Cuenta con recursos pedagógicos suficientes para trabajar el tema?**
- Sí
 - Parcialmente
 - No

¿Por qué?

¿Considera que las familias participan activamente en la formación alimentaria?

- Sí
- Parcialmente
- No

¿Por qué?

Anexo 6. Encuesta para acudientes

ENCUESTA ESTRUCTURADA PARA PADRES O ACUDIENTES

(Instrumento para Objetivo 2)

Proyecto: Factores pedagógicos y familiares asociados a la formación de hábitos alimentarios saludables en estudiantes de preescolar del Colegio Adventista del Sur.

Objetivo específico: Examinar los factores familiares, escolares y socioculturales que influyen en las prácticas alimentarias de los niños y niñas de preescolar del Colegio Adventista del Sur.

Duración estimada: 8–12 minutos.

Instrucciones: Marque la opción que mejor describa la situación. Todas las preguntas son obligatorias salvo indicación.

Datos generales

1. Código de la encuesta: _____
2. Relación con el niño(a):
1 = Madre
2 = Padre
3 = Otro (abuelos, tío, etc.)
3. Edad del respondiente: ____ años

A. Disponibilidad de alimentos en casa

1. En su hogar, ¿con qué frecuencia hay frutas frescas disponibles?
 - () Siempre
 - () Casi siempre
 - () A veces
 - () Nunca
2. ¿Con qué frecuencia hay alimentos ultraprocesados (snacks, paquetes, ponqués)?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

B. Hábitos familiares

3. ¿Con qué regularidad consumen alimentos en familia?
- A diario
 - 3-4 veces por semana
 - 1-2 veces por semana
 - Casi nunca
4. ¿Planifica con anticipación lo que su hijo consumirá durante el día?
- Sí, siempre
 - A veces
 - Nunca

¿Por qué?

C. Percepciones y creencias

5. Considera que la alimentación saludable es...
- Fácil de preparar

- Difícil de preparar
- Costosa
- Accesible

¿Por qué?

6. ¿Cree que su hijo come saludablemente?
- Sí
 - No
 - No está seguro(a)

¿Por qué?

D. Barreras y limitantes

7. Principales dificultades para ofrecer una alimentación saludable:
- () Falta de tiempo
 - () Costos
 - () Preferencias del niño
 - () Falta de ideas/recetas
 - () Otra: _____

Anexo 7. Consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES ADULTOS

Proyecto de Investigación Académica

“Factores Pedagógicos y Familiares Asociados a la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables en Preescolar: Análisis y Propuesta Educativa para el Colegio Adventista del Sur”

1. Información General del Estudio

El presente estudio hace parte de un proceso de investigación académica cuyo propósito es analizar los factores pedagógicos y familiares relacionados con la formación de hábitos alimentarios saludables en estudiantes de nivel preescolar del Colegio Adventista del Sur.

La investigación tiene fines exclusivamente académicos y educativos, orientados al fortalecimiento de estrategias pedagógicas y familiares que favorezcan la alimentación saludable en la primera infancia.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y no representa ningún costo ni remuneración económica para los participantes.

2. Objetivo de la Investigación

Identificar y analizar las prácticas pedagógicas y familiares asociadas a la formación de hábitos alimentarios saludables en niños y niñas de preescolar, con el fin de diseñar una propuesta educativa contextualizada para el Colegio Adventista del Sur.

3. Procedimientos de Participación

Si usted acepta participar en esta investigación, podrá ser invitado(a) a:

- Responder entrevistas, encuestas o cuestionarios.
- Participar en actividades de observación o diálogo académico.
- Brindar información relacionada con prácticas familiares y educativas sobre alimentación saludable.

El tiempo estimado de participación será informado previamente por la investigadora.

4. Riesgos y Beneficios

Riesgos

La investigación se considera de riesgo mínimo, ya que únicamente implica la participación mediante entrevistas, encuestas y observaciones académicas, sin intervención física o psicológica.

Beneficios

Su participación contribuirá al fortalecimiento de estrategias educativas y familiares que favorezcan el bienestar y la salud infantil en el contexto escolar.

5. Confidencialidad y Manejo de la Información

Toda la información suministrada será manejada bajo estricta confidencialidad y utilizada únicamente con fines académicos e investigativos.

Los datos personales serán tratados conforme a la legislación colombiana vigente sobre protección de datos personales, especialmente la Ley 1581 de 2012.

La información recolectada:

- No será utilizada con fines comerciales.
- Será almacenada de manera segura.

- Podrá ser utilizada en informes, artículos académicos o presentaciones investigativas sin revelar su identidad.
- Será conocida únicamente por la investigadora y las instancias académicas autorizadas.

Usted podrá solicitar aclaraciones, actualización o eliminación de sus datos conforme a la ley.

6. Participación Voluntaria

Su participación es completamente libre y voluntaria. Usted podrá retirarse de la investigación en cualquier momento sin recibir sanción o perjuicio alguno.

7. Declaración de Consentimiento

Yo, _____, identificado(a) con documento de identidad No. _____, manifiesto que:

- He recibido información clara y suficiente sobre esta investigación.
- Comprendo el propósito y alcance del estudio.
- He tenido la oportunidad de realizar preguntas y estas fueron resueltas satisfactoriamente.
- Autorizo de manera libre y voluntaria mi participación en el estudio.

8. Autorización para Tratamiento de Datos Personales

Marque con una X:

- Sí autorizo el manejo y tratamiento de mis datos personales y de la información recolectada durante el proceso de investigación con fines exclusivamente académicos e investigativos.
- NO autorizo el manejo y tratamiento de mis datos personales y de la información recolectada durante el proceso de investigación.

9. Firma del Participante

Nombre completo: _____

Documento de identidad: _____

Firma: _____

Fecha: _____

10. Investigadora Responsable

Nombre: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Firma del investigador: _____

Anexo 8. Asentimiento informado

FORMATO DE ASENTIMIENTO Y AUTORIZACIÓN INFORMADA

PARA PARTICIPACIÓN DE MENORES DE EDAD

Proyecto de Investigación Académica

“Factores Pedagógicos y Familiares Asociados a la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables en

Preescolar: Análisis y Propuesta Educativa para el Colegio Adventista del Sur”

1. Información General

Este documento tiene como finalidad solicitar la autorización de los padres, madres o representantes legales para que el niño o niña participe en el estudio académico anteriormente mencionado.

La investigación tiene fines exclusivamente académicos y busca fortalecer estrategias educativas relacionadas con hábitos alimentarios saludables en preescolar.

La participación del menor es voluntaria y no implica riesgos físicos, médicos o económicos.

2. Actividades en las que Participará el Menor

El niño o niña podrá participar en:

- Actividades pedagógicas relacionadas con alimentación saludable.
- Observaciones académicas en el entorno escolar.
- Conversaciones o preguntas acordes a su edad.
- Dinámicas educativas desarrolladas dentro del contexto escolar.

Todas las actividades serán realizadas respetando la dignidad, bienestar y derechos del menor.

3. Protección y Confidencialidad

La información obtenida durante la investigación será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos e investigativos.

Los nombres de los menores no aparecerán en publicaciones, informes o presentaciones derivadas del estudio.

4. Autorización para Registro Fotográfico y Audiovisual

Durante algunas actividades podrán tomarse fotografías o registros audiovisuales con fines exclusivamente académicos e ilustrativos.

Estas imágenes:

- Serán utilizadas únicamente en informes, sustentaciones o productos académicos relacionados con la investigación.
- No tendrán fines comerciales.
- Serán tratadas bajo criterios de confidencialidad y protección de datos.
- Contarán con difuminación o desenfoco del rostro del menor para proteger su identidad y privacidad.

Marque con una X:

Sí autorizo la toma y uso de imágenes del menor bajo las condiciones anteriormente descritas.

NO autorizo la toma y uso de imágenes del menor.

5. Participación Voluntaria

La participación del menor es libre y voluntaria. El niño o niña podrá retirarse de cualquier actividad si así lo desea, y los acudientes podrán retirar su autorización en cualquier momento.

6. Declaración de Autorización

Yo, _____,

identificado(a) con documento de identidad No. _____,

en calidad de:

Madre

Padre

Acudiente

Representante legal

del menor: _____

autorizo de manera libre y voluntaria su participación en la investigación titulada:

“Factores Pedagógicos y Familiares Asociados a la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables en Preescolar: Análisis y Propuesta Educativa para el Colegio Adventista del Sur”.

Declaro que he recibido información clara sobre los objetivos, procedimientos y manejo de la información dentro del estudio.

7. Aceptación

Marque con una X:

ACEPTO la participación del menor en el estudio.

NO ACEPTO la participación del menor en el estudio.

8. Firma del Acudiente o Representante Legal

Nombre completo: _____

Documento de identidad: _____

Firma: _____

Fecha: _____

9. Datos de la Investigadora Responsable

Nombre: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Firma del investigador: _____