



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN**

**Carrera de:**

Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

**El aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación  
alimentaria nutricional**

Trabajo de Integración Curricular previo a  
la obtención del título de Licenciado/a en  
Ciencias de la Educación Básica

**Autora:**

Tania Andrea Gómez Suconota

CI: 0302700331

**Autora:**

Nelly Beatriz Mainato Acero

CI: 0302711239

**Tutor:**

Mauricio Bustamante

CI: 1714136692

**Azogues - Ecuador**

**Marzo, 2024**

### **Dedicatoria**

Mi trayecto educativo ha representado una valiosa experiencia de aprendizaje y perseverancia. En este punto, quiero expresar mi profundo agradecimiento, primero a Dios y a la Santísima Virgen del Cisne, quienes me han brindado salud y fortaleza a lo largo de todo este proceso educativo. Agradezco también a mis padres, quienes han sido mi principal fuente de motivación y apoyo, permitiéndome alcanzar esta nueva meta en mi vida. En especial, quiero reconocer a mi madre por su fe y confianza en mí durante este recorrido. De igual manera, agradezco a cada uno de mis hermanos, quienes han sido mi constante inspiración y siempre me alentaron a seguir adelante hasta la culminación de esta etapa.

No puedo dejar de mencionar el papel fundamental que han tenido mi familia y amigos en este viaje. Sus palabras de aliento han sido un regalo invaluable que me ha impulsado a superar desafíos y perseverar hasta el final. De igual manera, a mi tutor de tesis Mauricio, quien con su gentileza y apoyo, confió en nuestra investigación.

Att. Andrea

En este momento significativo, primero quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Virgen del Cisne por darme vida, salud y fortaleza, también a quienes han sido mi roca y mi inspiración a lo largo de este viaje académico. A mi amado padre, cuya sabiduría y apoyo incondicional han sido el fundamento de mis logros. A mi querida madre, fuente de amor infinito y aliento constante, gracias por ser mi faro en las noches más oscuras.

A mis hermanos, compañeros de risas y confidentes en cada desafío, agradezco la fortaleza que han aportado en mi camino. Sin embargo, quiero dedicar un agradecimiento especial a mi pequeña hija Jazmín, mi fuente de inspiración diaria. Tu risa ha sido mi motivación, y tu presencia ha llenado de luz cada día de este arduo proceso.

Este trabajo no solo es el resultado de mi esfuerzo, sino también del amor y respaldo constante de ustedes. De igual manera, agradecer a mi tutor de tesis Mauricio, quien confió y apoyo nuestra investigación, por eso este logro lo celebramos juntos.

Att. Nelly

**Resumen:**

En esta investigación se busca incorporar el aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación alimentaria y nutricional, con el objetivo de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo año de educación general básica. En la práctica preprofesional se observó que los estudiantes disponían de conocimientos reducidos sobre educación alimentaria y nutricional, que limitaba la reflexión informada y consciente sobre sus hábitos alimenticios. El consumo de alimentos no saludables como snacks, frituras, dulces, chocolates y energizantes era una práctica generalizada de los estudiantes en el entorno escolar. Por ello, este Trabajo de Integración Curricular apuntaba a promover un aprendizaje dialógico sobre educación alimentaria y nutricional en estudiantes del séptimo año de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica. Para llevar a cabo este estudio, se utilizó el método de investigación-acción, debido a que implica la identificación de una problemática que demanda ser indagada con el objetivo de buscar soluciones y provocar la transformación del contexto educativo. Se aplicó un enfoque cualitativo, mediante entrevistas y grupos focales con estudiantes, padres de familia y personal escolar. Entre los resultados de este estudio se consolidó comunidades de aprendizaje sobre la educación alimentaria y nutricional a través de talleres educativos para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes. En conclusión, el análisis del aprendizaje dialógico en el contexto de la educación alimentaria y nutricional, proporciona conocimientos y habilidades para hacer elecciones alimentarias informadas, que participa en la construcción de una sociedad comprometida con su salud y el bienestar de la comunidad.

**Palabras claves:** comunidades de aprendizaje, talleres educativos, aprendizaje dialógico, educación alimentaria y nutricional.



**Abstract:**

This research seeks to incorporate dialogic learning to reflect on food and nutritional education, with the aim of improving the eating habits of seventh-year basic general education students. In pre-professional practice, it was observed that students had limited knowledge about food and nutrition education, which limited informed and conscious reflection on their eating habits. The consumption of unhealthy foods such as snacks, fried foods, sweets, chocolates and energizers was a widespread practice among students in the school environment. Therefore, this Curricular Integration Work aimed to promote dialogic learning about food and nutritional education in seventh-year students of the United States of North America Educational Unit. To carry out this study, the action research method was used, because it involves the identification of a problem that demands to be investigated with the objective of finding solutions and causing the transformation of the educational context. A qualitative approach was applied, through interviews and focus groups with students, parents and school staff. Among the results of this study, learning communities on food and nutrition education were consolidated through educational workshops to improve the eating habits of students. In conclusion, the analysis of dialogic learning in the context of food and nutrition education provides knowledge and skills to make informed food choices, which participates in the construction of a society committed to its health and the well-being of the community.

**Keywords:** learning communities, educational workshops, dialogic learning, food and nutritional education.

## Índice del trabajo

Introducción .....	7
Planteamiento del problema.....	10
Objetivo general .....	12
Objetivos específicos .....	12
Marco teórico .....	13
Metodología de la investigación .....	22
Capítulo 1. Educación alimentaria y nutricional: un componente clave para el cambio de los hábitos alimenticios .....	30
1.1. La importancia social de la enseñanza y aprendizaje de la educación alimentaria y nutricional .....	32
1.2. Educación nutricional para niños y su influencia en el proceso de aprendizaje .....	36
1.3. Talleres educativos a través del aprendizaje dialógico para compartir conocimientos nutricionales y experiencias culinarias .....	39
1.4. Conclusiones del capítulo .....	47
Capítulo 2: Nutriendo mentes y cuerpos: talleres educativos para cultivar hábitos saludables .....	49
2.1. Contexto de aplicación.....	50
2.1.2. <i>Salón de clase del séptimo años de EGB.....</i>	51
2.1.3. <i>Bar escolar de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica y padres de familia de séptimo año de EGB.....</i>	53
2.2. Secuencia didáctica de los talleres educativos.....	58
2.2.1. <i>Trabajo con los estudiantes a través de talleres para mejorar su alimentación.....</i>	60
2.2.1.1 Conocimientos básicos en alimentación y nutrición, buscando concientizar la alimentación de los educandos. ....	61
2.2.1.2. La comprensión de los nutrientes y la función que realizan en el cuerpo conjuntamente con el agua como complementos de vida. ....	64
2.2.1.3. La importancia de una dieta equilibrada y la actividad física junto a la lectura e interpretación de etiquetas de alimentos para una vida saludable. ....	68
2.2.1.4. La pirámide alimenticia como promoción de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad. ....	71
2.2.2. <i>Padres de familia y encargados del bar escolar, trabajando juntos por mejorar hábitos alimenticios en la institución.....</i>	74



2.2.2.1. La alimentación saludable para el desarrollo cognitivo del alumno desde una perspectiva de los padres de familia. ....	74
2.2.2.2. Requisitos nutricionales básicos de los menús escolares según la visión de los padres de familia. ....	77
2.3. Conclusión del capítulo .....	79
Capítulo 3: La integración comunitaria para hábitos alimenticios saludables: un rol crucial de alumnos, padres y personal del bar .....	81
3.1. Creando comunidades de aprendizaje: divulgación de saberes sobre educación alimentaria y nutricional a través de una feria escolar.....	82
3.2. Aprendizaje dialógico como estrategia para saberes extracurriculares dentro de la comunidad educativa del séptimo año de EGB.....	87
3.3. Reflexión sobre la importancia de integrar una educación alimentaria en el currículo educativo ecuatoriano .....	91
3.4. Conclusión del capítulo .....	96
Conclusiones.....	98
Recomendaciones .....	103
Referencias Bibliográficas .....	104
ANEXOS.....	111

### **Índice de ilustraciones**

Ilustración 1: croquis (ubicación del bar).....	54
Ilustración 2: sesión uno del taller .....	64
Ilustración 3: sesión dos del taller.....	68
Ilustración 4: sesión tres del taller.....	70
Ilustración 5: pirámide alimenticia.....	72
Ilustración 6: sesión cuatro del taller.....	73
Ilustración 7: sesión uno del taller (padres de familia).....	77
Ilustración 8: sesión dos del taller (padre de familia y encargados del bar escolar).....	79
Ilustración 9: feria de alimentación escolar.....	86

## Introducción

La alimentación de los estudiantes no puede considerarse como un aspecto sin importancia, más bien debería ser una prioridad para la comunidad educativa, porque durante las etapas de la infancia y la adolescencia, se desarrollan aspectos físicos y cognitivos fundamentales, que establecen las bases para su bienestar integral y su rendimiento académico. Esta investigación se propone generar conciencia y fomentar mejores hábitos alimenticios a través de la implementación de programas educativos en nutrición. Esta cuestión es importante debido a que se ha observado una falta de atención relativa por parte de las autoridades educativas, en relación con la alimentación de los estudiantes en la institución. El propósito principal es inducir un cambio positivo mediante la sensibilización y la promoción de la educación nutricional, trabajando el reconocimiento del impacto directo de la alimentación en el bienestar general y el desempeño académico de los estudiantes.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Alzati (2006) expresan que una educación alimentaria y nutricional se basa en estrategias y actividades de aprendizaje, las cuales buscan transmitir conocimientos a los consumidores según las necesidades nutricionales de cada ser humano con el objetivo de promover hábitos alimenticios saludables.

En este sentido, autores como UNICEF (2019), Gutiérrez (2009), Gualpa *et al.* (2015), Bolaños (2009), Clavijo (2011) entre otros, mencionan diferentes posturas acerca de una educación alimentaria y nutricional buscado mejorar los hábitos alimenticios de los educandos,

que contribuye a la prevención de diversas enfermedades y mejora el bienestar emocional. Es evidente que trabajar desde la educación básica permite la integración de conocimientos sobre alimentación, los cuales pueden ser compartidos y perfeccionados por todos los participantes, promoviendo así un enfoque más holístico y beneficioso para la salud en el tiempo.

Por ello, se consideró apropiado implementar talleres educativos utilizando la metodología del Aprendizaje Dialógico con la comunidad educativa del séptimo año de EGB. Esta elección se sustentó en la creencia de que estas dos dimensiones contribuyen significativamente a facilitar un proceso de enseñanza y aprendizaje colectivo, donde todos los participantes pueden intercambiar conocimientos, propiciando así un aprendizaje compartido. En este enfoque, los participantes interactúan activamente en torno a un tema específico, basándose en sus conocimientos previos. En efecto, el Aprendizaje Dialógico fomenta un ambiente de interacción social y comunicación afectiva dentro del aula.

Este informe busca concientizar sobre la importancia de abordar de manera integral la falta de educación alimentaria en séptimo año de EGB, a través de un enfoque que va desde el análisis de las barreras existentes hasta la identificación de mejores prácticas y propuestas de soluciones, se emplea el aprendizaje dialógico en este sentido. Este método propicia un diálogo igualitario que facilita la construcción de conocimientos, fomentando la participación y el intercambio de ideas entre los participantes. Esto transforma la comunicación en un proceso no limitado, donde se permite la libre expresión en la construcción conjunta de conocimientos. (Feijoo *et al.* 2022).

Esto se logró a través de talleres educativos, al respecto Rodríguez (2012) menciona que son experiencias formativas que promueven el aprendizaje activo y la aplicación práctica de conocimientos y habilidades. Diseñados para brindar una experiencia práctica y dinámica, en los talleres los participantes tienen la oportunidad de interactuar activamente con el contenido. De esta manera, se buscó concientizar y mejorar hábitos alimenticios en los participantes.

Por ello, el aprendizaje dialógico en los salones de clases es una herramienta esencial para construir conocimientos sobre educación nutricional y alimentaria. Por tal motivo, la presente investigación busca concientizar y mejorar estos hábitos alimenticios desde acciones pedagógicas concretas. A su vez, se busca que la comunidad educativa del séptimo año de EGB participe de manera activa en los talleres educativos, no como simples receptores de información, sino que construyan sus propios conocimientos a través interacciones dialógicas. La comunidad educativa tiene la responsabilidad de crear un entorno que fomente hábitos alimentarios saludables, no sólo proporcionando opciones nutricionales adecuadas en las instalaciones escolares, sino también educando a los padres, docente tutor del aula y personal de servicios sobre la importancia de una dieta equilibrada para el rendimiento y el desarrollo académico de los niños y niñas.

Este estudio, amplía los datos sobre la importancia de los talleres educativos en base a un aprendizaje dialógico. Además, este trabajo aspira a proporcionar elementos que orienten a las instituciones a incorporar talleres educativos mediante un enfoque de aprendizaje dialógico. Con el propósito de mejorar los hábitos alimenticios, y esto –a su vez– mejore los procesos cognitivos de los niños para que puedan concentrarse de manera efectiva en las aulas de clase.



Por último, con la cooperación y flexibilidad activa de las autoridades, quienes brindaron los espacios necesarios para facilitar el desarrollo de los talleres, se logró que nuestro proyecto se desarrolle de manera factible. Con la aplicación de los instrumentos de recolección de información, la ejecución de la intervención educativa se contribuyó de una manera reflexiva a la mejora de la problemática abordada en este estudio.

### **Planteamiento del problema**

El desarrollo de este proyecto de investigación tuvo como escenario la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica. Es importante señalar que, al inicio de nuestras prácticas, la institución era conocida como Escuela de Educación Básica; sin embargo, a raíz de diversas gestiones institucionales, evolucionó y adquirió la categoría de Unidad Educativa. La institución está ubicada en una parroquia Ricaurte, perteneciente a la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay. La modalidad de la institución es presencial, de jornada matutina, vespertina y nocturna. El estudio se realizó en uno de los paralelos de séptimo año de Educación General Básica (EGB) de la jornada matutina. Los estudiantes son treinta y seis, de los cuales 13 eran de género masculino y 23 de género femenino, con un promedio de edad de 11 a 12 años. El centro escolar cuenta con una misión y visión institucional que busca formar estudiantes emprendedores, críticos y asertivos desde una realidad sociocultural a través de docentes capacitados y comprometidos, mediadores de aprendizajes, que aplican estrategias metodológicas innovadoras para formar personas con valores mediante una educación de calidad.

La insuficiencia de una alimentación adecuada en la institución, así como la ausencia de habilidades específicas relacionadas con la alimentación y nutrición en el Currículo Nacional del Ecuador, constituyen aspectos que requieren mayor atención y argumentación. Durante nuestras Prácticas Profesionales (PP), se constató la carencia de una educación alimentaria y nutricional efectiva en el séptimo año de educación general básica. Esto resulta en una práctica poco reflexiva y concientizada sobre la importancia de la nutrición y la alimentación, que se traduce en el consumo generalizado de alimentos como snacks, frituras, dulces, chocolates y energizantes por parte de los estudiantes dentro del entorno escolar. Recordemos que estos productos no se encuentran en las categorías de alimentación saludable, pero los estudiantes mayoritariamente no disponen de esta información para tomar sus propias decisiones de manera informada.

Por otra parte, se ha constatado que las loncheras que los estudiantes llevan a la escuela desde sus hogares, consisten mayoritariamente en alimentos poco saludables, destacando su elevado contenido en grasas saturadas. Esta realidad indujo a las investigadoras a pensar que la falta de información sobre la alimentación nutricional y alimentaria es un problema presente en toda la comunidad educativa. Para terminar, se constató también la falta de supervisión por parte de las autoridades al bar escolar, donde no se ofrece un menú diversificado que incluya opciones nutricionales más saludables.

Este informe tiene como objetivo examinar, en efecto, las dimensiones y consecuencias de la carencia de una educación alimentaria en esta etapa formativa y promover una educación alimentaria. Nos sumergimos en un análisis relativamente detallado (utilizando varias técnicas de recolección y análisis de información) sobre cómo la brecha educativa sobre este tipo de saberes

y conocimientos impacta en el desarrollo de buenos hábitos alimenticios, incidiendo no solo en la salud individual de los estudiantes, sino también en el tejido mismo de nuestra sociedad. La ausencia de una base sólida de conocimientos sobre alimentación y nutrición en la educación básica se revela como un eslabón perdido en la cadena que conecta la formación académica de los estudiantes en Ecuador.

En este contexto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo promover un aprendizaje dialógico sobre educación alimentaria y nutricional en la comunidad educativa del séptimo año de Educación General Básica en la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica?

### **Objetivo general**

Después de plantear la interrogante, se procede a ofrecer una respuesta a la misma. En consecuencia, se ha formulado el objetivo general centrado en:

- Construir comunidades de aprendizaje sobre la educación alimentaria y nutricional a través de talleres aplicados en el séptimo año de Educación General Básica Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica.

### **Objetivos específicos**

Tras la definición del objetivo general, se formularon los objetivos específicos de la siguiente manera:

- Fundamentar teóricamente la importancia de una educación alimentaria y nutricional a través de talleres en la comunidad educativa del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica.
- Implementar talleres educativos para concientizar hábitos alimentarios en la comunidad educativa del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica.
- Reflexionar sobre el aprendizaje adquirido durante el desarrollo del proyecto sobre educación alimentaria y nutricional en la comunidad educativa del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica.

### **Marco teórico**

Esta investigación se centra en analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica (EGB), involucrando a los padres de familia y a los responsables del bar escolar con el objetivo de mejorar la calidad de la alimentación en el contexto educativo. Además, se orienta hacia la implementación de talleres educativos que aplican el aprendizaje dialógico, buscando construir saberes acerca de la importancia de una alimentación saludable en la comunidad educativa. Es por eso que, en este marco teórico consta como primera parte algunos antecedentes internacionales, nacionales que dieron algunas luces al momento de pensar el proyecto de investigación; como se junta parte se propone una síntesis las principales ideas de algunos autores que nos orientaron para desarrollar este proyecto de investigación.

## 1. Antecedentes

En el siguiente apartado se muestran algunos estudios realizados en América Latina, Caribe, España y Portugal, tanto por grupos de investigadores, así como por organismos internacionales, lo que muestra en cierta medida los esfuerzos de la comunidad internacional por dar mayor relevancia de este tema en las escuelas de América Latina. Las investigaciones realizadas para este Trabajo de Integración Curricular se redactan en los siguientes párrafos:

La FAO (2023) se centra en la importancia de integrar una educación alimentaria y nutricional en la escuela. Esto con el objetivo de mejorar el entorno alimentario de los estudiantes con la aplicación de estrategias educativas y actividades de aprendizaje. Este proceso de aprendizaje se llevaría a cabo en colaboración con toda la comunidad educativa, dado que contribuye significativamente a que los adolescentes y niños mejoren sus hábitos alimenticios y tomen decisiones relacionadas con la alimentación. Al implementar una educación alimentaria y nutricional en las instituciones, se espera que los estudiantes adquieran la capacidad de adaptarse y desempeñar roles como agentes de cambio en lo que respecta a sus elecciones alimenticias, tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Arbelaez (2015) focaliza su investigación en los principios del aprendizaje dialógico, el cual se refiere a un tipo de aprendizaje conversacional que contribuye al mejoramiento de los niveles de aprendizaje. Este enfoque implica una conversación que promueve la validez y el igualitarismo, tratando a todas las personas con respeto, independientemente de su nivel socioeconómico, género, cultura, nivel académico y edad.

En este contexto, resulta pertinente la integración de un modelo de aprendizaje dialógico para desarrollar la educación alimentaria y nutricional en la comunidad educativa del séptimo año de EGB. Es importante destacar que este proyecto no busca imponer normas rigurosas de alimentación saludable, sino más bien busca persuadir a la comunidad de mejorar los hábitos alimenticios de los participantes de manera recreativa y participativa. La idea es crear un ambiente enriquecedor de conocimientos que fomente la adopción de prácticas alimenticias más saludables sin imposiciones, sino a través de una experiencia educativa positiva y colaborativa.

Al ampliar la implementación de talleres educativos, tal como lo señala Gutiérrez (2019), se enfatiza el fomento del desarrollo de competencias y habilidades como una estrategia fundamental para promover la meta de aprender a aprender. Esto tiene como objetivo que el alumno continúe su proceso de aprendizaje de manera autónoma, incluso después de la conclusión del taller. En consonancia con este enfoque, hemos optado por utilizar talleres como una estrategia efectiva para facilitar el intercambio de conocimientos acerca de la alimentación en la comunidad educativa. De esta manera, buscamos concientizar a los participantes para que opten por el consumo de alimentos nutritivos. El propósito es promover la toma de decisiones informadas y fomentar hábitos alimenticios saludables a través de la interacción activa y participativa en estos talleres educativos.

Según la UNICEF (2019), la falta de una buena alimentación para el cuerpo afecta negativamente a la capacidad de concentración, memoria y atención de los niños. Es por eso que, esta investigación tiene como propósito integrar una educación alimentaria, donde los alumnos participen en la reflexión sobre sus hábitos alimentarios. Es crucial reconocer que la alimentación

desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos, y su impacto se refleja de manera significativa en el ámbito educativo. En este contexto, la adopción de buenos hábitos alimentarios se presenta como un factor clave para optimizar el rendimiento cognitivo y académico de los alumnos, generando un impacto positivo y sostenible en su trayectoria educativa.

Por ende, el establecimiento educativo debe generar mejorar estos hábitos. En este sentido, Bustos *et al.* (2017) afirman que cada vez que los niños comen en la escuela, se debe indagar hábitos, creencias y costumbre en base a los patrones alimentarios que emerge a los encargados del bar escolar, donde se debe incorporar normas para promover una alimentación saludable. Por lo tanto, resulta importante que las autoridades del establecimiento asuman un papel más proactivo y supervisen de cerca estos procesos. Esto implica la implementación de medidas que garanticen la incorporación de normas alimentarias en el bar escolar, con el objetivo de fomentar una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades a largo plazo, como se discutirá más adelante.

## **2. Reflexión teórica sobre perspectivas que estructuran el proyecto de investigación**

En esta sección, se presentan los fundamentos teóricos que contribuyeron a definir, comprender y vincular la dimensión teórico-práctica en el ámbito pedagógico. El propósito del marco teórico es analizar el proceso de enseñanza en relación con la educación alimentaria y nutricional, al mismo tiempo que se destaca la relevancia de incorporar un enfoque de aprendizaje dialógico como metodología alternativa para actividades tanto escolares como extracurriculares.

En este sentido, Ibarra *et al.* (2019) establecen que una alimentación adecuada se fundamenta en una dieta equilibrada, que incluya una variedad de alimentos y proporcione las cantidades adecuadas según las edades y necesidades corporales de cada individuo, contribuyendo así al correcto funcionamiento corporal y nutricional. Además, según Bolaños (2009) y Hernández *et al.* (2019), se destaca la importancia de la educación nutricional como un proceso educativo destinado a concienciar a las personas sobre la importancia de una alimentación adecuada para prevenir enfermedades y promover la salud tanto personal como la de sus seres queridos.

Asimismo, se aborda la importancia de examinar documentos clave en el ámbito educativo, como el Currículo Nacional del Ecuador, junto con las directrices del Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud sobre la educación alimentaria y nutricional. En este análisis se busca proporcionar una visión integral y contextualizada de las políticas y orientaciones oficiales que influyen en la implementación de programas educativos relacionados con la alimentación y la nutrición.

El Ministerio de Educación (2021) destaca la importancia de una adecuada alimentación para el educando, subrayando que una dieta equilibrada no solo proporciona energía esencial para la realización de sus actividades, sino también nutrientes fundamentales necesarios para el óptimo desarrollo de cada individuo. La premisa central es que el estudiante, al estar bien alimentado, cuenta con los recursos necesarios para afrontar las demandas físicas y mentales del entorno educativo. En este sentido, se enfatiza que una buena alimentación no se limita a la simple

ingesta de alimentos, sino que implica una diversidad en la elección de alimentos, garantizando así la obtención de diferentes nutrientes.

A pesar de la elocuencia de la información proporcionada por el Ministerio de Educación sobre la importancia de una alimentación adecuada, es necesario reconocer que estos conceptos u orientaciones fundamentales –a menudo– no se traducen en prácticas concretas en el ámbito educativo. Es por eso que, la introducción de actividades extracurriculares en las instituciones educativas no sólo aseguraría la comprensión de los principios básicos de una buena alimentación, sino que también establecería vínculos significativos entre la teoría y la práctica. La educación alimentaria no se limitaría a transmitir información, sino que se convertiría en una herramienta efectiva para inculcar hábitos saludables dentro de la comunidad educativa.

Este tipo de aprendizaje, que puede categorizarse como actividades extracurriculares, son una parte indispensable de la educación que complementa el aprendizaje en el aula y contribuye significativamente al desarrollo holístico de los estudiantes. Estas actividades no solo benefician a los estudiantes de diferentes niveles académicos, sino que también promueve un desarrollo integral tanto a nivel académico como personal, contribuyendo a la formación de ciudadanos responsables y comprometidos tanto con sus propias vidas como con las de los demás (Macay et al., 2022). Por ende, es importante la integración de contenidos extracurriculares como la implementación de una educación alimentaria y matronal, que permita la mejora de hábitos alimenticios desde temprana edad desde el ámbito escolar.

Por otra parte, es importante destacar que en el Currículo de Básica media (2016) se aborda ciertas destrezas relacionadas con hábitos alimenticios, pero es evidente que estas no alcanzan la amplitud y profundidad necesarias para concientizar de manera efectiva a toda la comunidad educativa. Se reconoce que el currículo está limitado en su extensión y que, debido a la vastedad de temas de aprendizaje en las cuatro áreas básicas, la inclusión de destrezas sobre alimentación adecuada puede ser sacrificada. No obstante, la importancia de una educación alimentaria y nutricional no debe subestimarse, por lo que, se trata de un tema esencial para la formación de ciudadanos responsables de su propia salud.

En comparación con otros países como Brasil, Argentina o Colombia, como menciona Bustos *et al.* (2017), existen estrategias donde desarrollan temas más profundos sobre alimentación y nutrición. Estos programas educativos han demostrado ser efectivos, al aumentar la conciencia y el entendimiento sobre la alimentación entre los educandos. Mediante estas iniciativas, se ha observado cómo los estudiantes adquieren y procesan información relevante para mejorar su dieta y bienestar. Estos programas están en el ámbito educativo como una asignatura, donde resalta la importancia de fortalecer la educación alimentaria y nutricional en los educandos. Sin embargo, la revisión exhaustiva del currículo ecuatoriano ha demostrado que no existe un compromiso con temas sobre hábitos alimenticios.

En lugar de considerar la implementación de destrezas sobre alimentación como una competencia con otras áreas curriculares, podría explorarse la posibilidad de integrar estos conocimientos extracurriculares en espacios interdisciplinarios o en asignaturas relacionadas con

las mismas. Esto permitiría abordar la educación alimentaria de manera más holística y brindaría a los estudiantes una comprensión más completa de la importancia de hacer elecciones alimentarias informadas. Al expandir y mejorar las destrezas relacionadas con la alimentación en el currículo, se estaría invirtiendo el rol de los estudiantes en su formación, mejorando su capacidad de asumir un rol activo en el cuidado de su salud y en la construcción de una sociedad más consciente y saludable.

El plan internacional de alimentación y nutrición Ecuador, publicado por el Ministerio de Salud (2020), destaca la importancia de promover una alimentación saludable en toda la ciudadanía, reconociendo en las instituciones educativas un espacio fundamental para abordar estos temas de manera efectiva. Sin embargo, a pesar de la intención manifestada en el plan, se evidencia una falta de respaldo y apoyo por parte de las autoridades educativas en la implementación de programas y estrategias relacionadas con la educación alimentaria. La colaboración entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación se presenta como una solución clave para lograr esta transformación.

La unión de esfuerzos entre ambas entidades permitiría no solo establecer políticas coherentes en el ámbito de la alimentación y la nutrición, sino también garantizar una implementación efectiva de programas educativos en las instituciones escolares. La colaboración interministerial no solo optimizaría los recursos disponibles, sino que también fortalecería la coherencia y consistencia de los mensajes transmitidos a través de las iniciativas educativas. Al trabajar de manera conjunta, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación contribuirían

significativamente a la construcción de una sociedad más informada y consciente en cuanto a hábitos alimenticios, generando un impacto positivo en la salud y el bienestar de la población.

Por tanto, la creación de comunidades de aprendizaje en esta investigación ha sido una experiencia enriquecedora. Según Valls (2000), las comunidades se conciben como proyectos de transformación social y cultural, con el objetivo de abordar problemáticas mediante un enfoque de aprendizaje dialógico, donde todos los participantes contribuyen y se enriquecen mutuamente con la información compartida. Se fomenta así la participación respetuosa y empática de toda la comunidad educativa. Estos espacios se consideran valiosas fuentes de conocimiento colaborativo, donde todos los miembros tienen la oportunidad de aprender unos de otros, a través de la participación activa. Además, en este contexto no hay respuestas erróneas, sino más bien perspectivas individuales que contribuyen al conocimiento colectivo (Diez y Flecha, 2010).

En base a estas reflexiones preliminares, se puede concluir que la investigación busca en mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes a través de la implementación de un programa educativo que involucre a la comunidad del séptimo año de EGB. La investigación toma como referencia antecedentes internacionales, nacionales y locales, destacando la importancia de la educación alimentaria y nutricional en la escuela. Asimismo, se hace énfasis en la necesidad de adoptar un enfoque dialógico que promueva la igualdad y el respeto en la comunicación, así como en la implementación de talleres educativos como estrategia efectiva para fomentar el intercambio de conocimientos sobre alimentación.

Además, se reflexiona sobre la falta de elementos curriculares sobre alimentación adecuada en prácticas concretas en el ámbito educativo. Se aborda la limitación del currículo escolar para abordar de manera consistente la educación alimentaria y nutricional, proponiendo la integración de estos conocimientos en espacios extracurriculares. En resumen, la investigación aborda la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes a través de un enfoque integral que involucra a la comunidad educativa, apoyándose en antecedentes internacionales, teorías de aprendizaje dialógico y la colaboración interministerial. El objetivo es promover la toma de decisiones informadas y fomentar hábitos alimenticios saludables para optimizar el rendimiento cognitivo y académico de los alumnos.

### **Metodología de la investigación**

Esta investigación pedagógica tiene como objetivo analizar elementos que permitan comprender la realidad del contexto áulico sobre sus hábitos alimenticios y, en consecuencia, busca construir una propuesta de intervención educativa para mejorar estos hábitos en la comunidad educativa del séptimo año de EGB a través de acciones autorreflexivas de la misma comunidad educativa. Por ello, se optó por el paradigma sociocrítico, que Díaz y Pinto (2017) lo definen es en estos términos:

El paradigma socio-crítico está fundamentado en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo y considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del

ser humano que se consigue a través de la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social. (p.47)

Esta perspectiva fundamental se relaciona estrechamente con el propósito central de la investigación, que consiste en orientar la educación hacia una alimentación saludable en el proceso de aprendizaje de los niños del séptimo año de EGB. Con este enfoque, se implementó talleres educativos que contribuyeron de manera significativa al proceso de enseñanza. La relevancia de la educación alimentaria y nutricional se destaca, debido a que desempeña un papel crucial en todas las etapas de la vida humana, influyendo en el desarrollo de procesos cognitivos, sensoriales, físicos, entre otros.

Además, este estudio tiene un enfoque cualitativo el cual “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Hernández *et al.* 2014, p. 40), debido a que reflexiona más allá de aspectos puramente pedagógicos, porque posibilita el analizar y comprensión del contexto y las interacciones sociales. Este enfoque utiliza métodos como entrevistas, observación participante y análisis documental para obtener una comprensión profunda de las realidades sociales, culturales o psicológicas sin cuantificar los resultados. Este enfoque tiene como objetivo capturar la riqueza y complejidad de la experiencia humana y normalmente se utiliza en investigaciones exploratorias o descriptivas.

El método se inscribe en la investigación-acción, debido a que implica la identificación de una problemática que demanda ser estudiada con el objetivo de buscar soluciones y provocar su

transformación. Puesto que “tiene un doble propósito, de acción para cambiar una organización o institución, y de investigación para generar conocimiento y comprensión” (Rodríguez *et al.* 2011, p. 3). De esta forma, el análisis se realiza en su ambiente natural, se recogen los datos de forma directa en el entorno en el que suceden los hechos, obteniendo información para analizarlos posteriormente y por último poder modificar lo que se observó. La investigación-acción es una espiral de ciclos de investigación y acción, constituidos por las siguientes fases: planificar, actuar, observar y reflexionar, que en nuestra investigación se traducen de la siguiente manera:

*Fases de la investigación-acción.*

<b>Fases</b>	<b>Acción</b>	<b>Descripción</b>
<b>Planificar</b>	Exponer un plan de acción	Después de observar y analizar el contexto, se planificó una intervención educativa. “La intervención se basa en la investigación debido a que implica una indagación disciplinada” (Rodríguez <i>et al.</i> 2011). En este trabajo se trata sobre la implementación de una secuencia de talleres educativos que demuestran la importancia de implementar una Educación alimentaria y nutricional. La primera fase está plasmada en el Capítulo 1. En donde se fundamenta de manera teórica conceptos básicos sobre hábitos alimentarios saludables.
<b>Aplicar</b>	Ejecutar el plan	Se aplicó la secuencia de talleres la misma que fue diseñada para 4 sesiones de 80 min con los estudiantes y 1 sesión con los padres de familia y 1 sesión con los encargados del bar y padres de familia. La fase se describe en el Capítulo 2 de la investigación.
<b>Observar</b>	Analizar el impacto al poner en práctica el plan de acción.	Se observó y registró todos los aspectos que se generaban en cada taller tanto en los estudiantes como en los padres de familia y encargados del bar, también se desarrolla la importancia de formar comunidades de aprendizaje a través del aprendizaje dialógico misma que nos ayuda a fomentar una educación alimentaria y nutricional. Fase que se plasma en los Capítulos 2 y 3 de la tesis.



---

<b>Reflexionar</b>	Reflexionar sobre sus resultados obtenidos.	Aquí se reflexionó sobre los resultados obtenidos al aplicar una feria alimentaria donde se presenta los conocimientos adquiridos en los talleres. En la reflexión se determina que la colaboración de toda la comunidad educativa del séptimo año de EGB aporta a mejorar los hábitos alimenticios y por lo tanto es mejor integrar una Educación alimentaria dentro del currículo educativo ecuatoriano. La fase está desarrollada a lo largo del Capítulo 3.
--------------------	---	---

---

Fuente: Fases de la investigación-acción. Adaptado de “el modelo de Kemmis”, Rodríguez *et al.* (2011).

La investigación se enfocará en examinar los hábitos alimentarios de los estudiantes y su comprensión respecto a una alimentación saludable dentro de la institución. A través de este proceso, se obtendrá información precisa con el objetivo de sensibilizar a la comunidad educativa del séptimo año de EGB acerca de la relevancia de elegir alimentos que contribuyan a mejorar su concentración durante la jornada escolar.

En base al paradigma, enfoques y método de investigación, se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos de recolección de datos. Se emplearon diversas herramientas, como la observación participante, entrevistas semiestructuradas, encuesta, grupos focales, y análisis de documentos. Estas metodologías se aplicaron con el propósito de comprender la realidad del aula desde la perspectiva de los participantes, quienes desempeñan un papel fundamental en el proceso de aprendizaje.

Mediante la observación participante hemos evidenciado que no existe una buena alimentación de los estudiantes del séptimo año de EGB. Según Ruiz (2019) “La técnica de observación participante es la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los sujetos observados; todos ellos se influyen mutuamente. En ella se recogen

datos de manera sistemática y no intrusiva” (p.1). Es por ello que para esta técnica nos apoyamos en los diarios de campo, los cuales nos permitieron recoger información sobre cómo se desarrolla el proceso de aprendizaje de los alumnos y, a partir de esto, poder planificar actividades donde los alumnos sean partícipes e intercambien conocimientos sobre la alimentación saludable (véase anexo #1).

Se empleó la entrevista semiestructurada como instrumento de recolección de datos, este método se caracteriza por ser una conversación abierta sobre el tema en cuestión. Siguiendo la recomendación de López & Ramos (2021), la entrevista proporciona información tanto a nivel individual como grupal, facilitando un contacto directo entre el investigador y los participantes. Este enfoque logra un equilibrio entre la estructura necesaria para abordar los objetivos de la investigación y la flexibilidad para adaptarse a las dinámicas y particularidades de cada entrevista (Díaz et al., 2013). La entrevista se realizó con el fin de conocer sobre las prácticas alimentarias y las decisiones que toma el comedor escolar, como los alimentos que se ofrecen, la calidad de los productos, los precios y las opciones disponibles para los estudiantes (véase anexo #2).

La encuesta se utilizó de igual manera para obtener información concreta del proceso de alimentación de la comunidad educativa. La encuesta es una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos de investigación estandarizados mediante los cuales se recopila y analiza una variedad de datos a partir de una muestra, con la intención de explorar, describir, predecir y/o explicar una variedad de características (Anguita *et al*, 2003). Esta se aplicó a los padres de familia para comprender las prácticas alimentarias que prevalecen en el entorno familiar, lo que incluye

la identificación de los tipos de alimentos que se consumen con regularidad. Asimismo, se pretende reconocer los desafíos que enfrentan los padres al esforzarse por brindar una alimentación a sus hijos (véase anexo #3). Con el uso de la encuesta, no se pretendía recabar información de forma exhaustiva, sino identificar las prácticas alimenticias y culinarias más importantes y recoger información que pueda ayudar a orientar el taller en el que participarían los padres de familia.

De igual manera, se emplearon grupos focales con los estudiantes en el marco de esta investigación, que buscaba la reflexión sobre la experiencia educativa de la concienciación en los talleres sobre una alimentación saludable con los estudiantes del séptimo año EGB. Un grupo focal consiste en convocar a un grupo de personas para analizar y dialogar acerca de un tema específico. Además, el propósito principal de un grupo focal es recopilar información detallada acerca de las opiniones, actitudes y experiencias de los participantes en relación con su alimentación (Suttun & Ruiz, 2013). Esto se realizó con la finalidad de recopilar información exhaustiva y cualitativa sobre las percepciones, conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición de los estudiantes, al igual que sobre la participación en los talleres (véase anexo #4).

Por último, se utilizó el análisis documental como una técnica de investigación. En base a Solís (2003) que define al análisis documental como la “operación que consiste en seleccionar las ideas informativamente relevantes de un documento a fin de expresar su contenido sin ambigüedades para recuperar la información en él” (p.1). En este contexto, el análisis documental

se presenta como una herramienta esencial para obtener información precisa necesaria en el marco de esta investigación. Este método implica la identificación, descripción y representación del contenido de documentos relevantes. Por lo tanto, en el presente estudio, el análisis de documentos facilitó la comparación de información proveniente del Currículo Nacional, textos escolares, artículos de revistas virtuales, la FAO, el MINEDUC, y otros documentos, permitiendo así contrastar estos datos con la realidad observada e identificar algunas debilidades en los documentos producidos por las autoridades del país y las transformaciones que se están realizando.

\*\*\*

En virtud de esta breve descripción, la presente investigación se estructurará en tres capítulos, cada uno destinado a abordar aspectos claves de este estudio. El primer capítulo analiza un marco teórico extendido, que contrasta aspectos del contexto educativo, sustentado por diversos autores, explorando la educación alimentaria y nutricional. En este apartado se destaca la importancia social inherente al proceso de enseñanza-aprendizaje en este ámbito. Se examinará, además, el papel fundamental que desempeña la educación nutricional en el desarrollo de los niños y su influencia en el proceso educativo. Igualmente, se explorarán los talleres educativos, utilizando un enfoque de aprendizaje dialógico, como medio mejor adaptado para compartir conocimientos nutricionales y experiencias culinarias entre la comunidad educativa.

En el segundo capítulo, se presenta el contexto de aplicación de la propuesta denominada nutriendo mente y cuerpo: talleres educativos para cultivar hábitos saludables. Esta propuesta de intervención educativa se desarrolla a partir de una observación minuciosa llevada a cabo tanto en

el aula como en el bar escolar de la institución educativa Estados Unidos de Norteamérica. Se detalla la planificación de la secuencia didáctica de los talleres educativos, que involucra a estudiantes, padres de familia y responsables del bar escolar, donde se abordó a través de un aprendizaje dialógico. Es importante destacar que todas estas acciones fueron llevadas a cabo en colaboración con la tutora profesional del año básico, proporcionando un respaldo pedagógico y asegurando una implementación integral según las necesidades y características del contexto escolar.

Finalmente, el capítulo tres culmina con una reflexión pedagógica sobre la propuesta realizada, destacando la búsqueda de la integración comunitaria para fomentar hábitos alimenticios saludables, frente al rol esencial desempeñado por estudiantes, padres de familia y el personal encargado del bar escolar. La estrategia concebida para lograr esto fue la creación de comunidades de aprendizaje, que culmina en la realización de una feria de alimentación escolar. Asimismo, se examinó el aprendizaje dialógico como una estrategia para la adquisición de saberes extracurriculares dentro de la comunidad educativa del séptimo año de EGB. En este último apartado, se concluye con una reflexión crítica sobre la importancia de integrar de forma explícita y transversal a la educación nutricional y alimentaria en el currículo educativo ecuatoriano. Esto con la finalidad de formar ciudadanos con capacidades de tomar sus propias decisiones sobre su alimentación y nutrición, pero basadas en información pertinente y responsabilidad compartida como sociedad.

## **Capítulo 1. Educación alimentaria y nutricional: un componente clave para el cambio de los hábitos alimenticios**

La educación alimentaria y nutricional es un campo de estudio que se enfoca en proporcionar conocimientos y habilidades relacionadas con la alimentación saludable y la nutrición adecuada. En este capítulo, nuestro objetivo es examinar y difundir información sobre hábitos alimentarios saludables. Asimismo, nos proponemos proporcionar una perspectiva detallada sobre los beneficios de mantener una dieta equilibrada, así como resaltar los riesgos asociados con una alimentación deficiente. Este análisis está dirigido a estudiantes y padres de familia del séptimo año de educación general básica (EGB), así como a los responsables del bar escolar, con el fin de promover la conciencia y adopción de prácticas nutricionales positivas.

En el primer apartado se aborda la importancia social de la enseñanza aprendizaje de la educación alimentaria y nutricional, porque la educación alimentaria y nutricional abarca diversos aspectos, como la comprensión de los grupos de alimentos y sus funciones en el cuerpo. Analizar la importancia de los nutrientes resulta fundamental para el desarrollo integral de los niños, esto les permite comprender la necesidad y pertinencia de recibir una educación alimentaria y nutricional adecuada.

En el segundo apartado se discute sobre educación nutricional para niños y su influencia en el proceso de aprendizaje, puesto que la educación alimentaria y nutricional se trabaja desde el ámbito infantil e incluso en la educación continua para adultos. Al promover una alimentación saludable desde temprana edad y proporcionar información actualizada sobre la nutrición, se

busca formar individuos capaces de tomar decisiones informadas y responsables sobre su alimentación a lo largo de sus vidas.

En el tercer apartado se plantea una reflexión sobre los talleres educativos como parte de una estrategia para intercambiar sobre nuestras decisiones alimentarias. La educación nutricional va más allá de la simple transmisión de información sobre los nutrientes y sus funciones en el cuerpo. También implica enseñar a las personas cómo aplicar esos conocimientos en su vida diaria, aplicando talleres educativos para estudiantes, padres de familia del séptimo año de EGB y las personas encargadas del bar escolar. De esta manera, buscamos concientizar y mejorar su conocimiento sobre la alimentación saludable. En este apartado se desarrollará una discusión sobre el aprendizaje dialógico para compartir conocimientos nutricionales sobre experiencias culinarias. Esto nos ayudará a intercambiar experiencias de habilidades culinarias básicas.

En resumen, la educación nutricional se enfoca en brindar información, promover discusiones sobre los hábitos alimenticios saludables y desarrollar habilidades que permitan a las personas tomar decisiones conscientes y saludables sobre su alimentación y nutrición. Por ello, es importante destacar este tema desde los niños de preescolar, escolar, padres de familia, etc., puesto que estas reflexiones permiten garantizar una mejor calidad de vida para todos los individuos. Esto implica enseñar a las personas sobre los diferentes nutrientes esenciales, sus fuentes alimenticias y sus funciones en el organismo, aspectos que abordaremos a continuación.

### **1.1. La importancia social de la enseñanza y aprendizaje de la educación alimentaria y nutricional**

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación alimentaria y nutricional se debe iniciar desde la infancia, porque desde esa etapa podemos establecer hábitos alimenticios, los cuales acompañarán a los estudiantes a lo largo de su vida. Estos hábitos resultan en una vida saludable libre de enfermedades de malnutrición o desnutrición. Es necesario tratar sobre la importancia de una buena alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los niños desde el ámbito educativo.

La educación alimentaria y nutricional involucra a la familia, docentes, directivos y estudiantes, incluso a las personas que venden alimentos en las escuelas; por lo tanto, toda la comunidad educativa debería manejar información adecuada sobre los alimentos y nutrientes para brindar herramientas que nos ayuden a actuar para mejorar nuestra alimentación en la sociedad. Por eso, en el siguiente apartado se analizará tres conceptos fundamentales como son: la importancia de una alimentación saludable, hábitos alimenticios y sus consecuencias los cuales son importantes para el proceso de aprendizaje de una educación nutricional.

Para iniciar el análisis de la educación nutricional, nos basaremos en su definición según la FAO (2023), que establece que

la educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y

elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio (p. 1).

Esta definición subraya la comprensión de que la educación alimentaria y nutricional constituye un conjunto de actividades diseñadas para concienciar a los estudiantes acerca de la importancia de una alimentación saludable.

En este sentido, hemos optado por la estrategia de implementar talleres educativos en el proceso de aprendizaje de los alumnos, que serán una alternativa para poder entender, concientizar, compartir y reflexionar sobre varios temas como: la importancia de una buena alimentación, consecuencias y beneficios de ciertas dietas, hábitos alimenticios, diferenciar entre productos naturales y procesados, la clasificación de alimentos, etc. Esto ayudará a que los alumnos concienticen sobre su alimentación y los nutrientes que necesitan para tener una vida saludable y cómo esto afecta o mejora su rendimiento académico.

Una alimentación saludable es comer de manera sana y equilibrada, proporcionando los suficientes nutrientes al cuerpo humano. Según Ibarra *et al.* (2019), “una alimentación saludable y equilibrada se caracteriza por ser variada respecto de los alimentos y adecuada por la cantidad y calidad de ellos, de modo que permita el correcto funcionamiento y asegure la nutrición” (p. 293). Una correcta alimentación permite que el individuo tenga un crecimiento adecuado y un desarrollo físico e intelectual apropiado, por lo que una alimentación saludable no se trata de seguir dietas restrictivas o extremas, sino de adoptar un enfoque equilibrado y sostenible hacia la

comida. Cada persona tiene diferentes necesidades nutricionales, por lo que es importante adaptar la alimentación a las necesidades individuales.

Por ello, es necesario fomentar y concientizar hábitos alimenticios saludables, los cuales implican tomar decisiones conscientes sobre los alimentos que consumimos, incluyendo una variedad de grupos alimenticios, y limitando el consumo de alimentos procesados y en porciones necesarias. Según Paillacho y Solano (2011), los hábitos alimentarios son el conjunto de comportamientos y actitudes que posee una persona al ingerir alimentos que tienen los requerimientos nutricionales mínimos, proporcionando al organismo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Cabe mencionar que, según los mismos autores, los hábitos alimentarios en los niños se ven intervenidos principalmente por tres agentes sociales que son: la familia, los medios de comunicación y la escuela, quienes condicionan o concientizan sobre el consumo de alimentos ingeridos a diario. Una consecuencia frecuente de la mala alimentación es la malnutrición, que según la FAO (2014) se puede definir como:

Una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. (p. 1)

Cuando existe una mala alimentación o hábitos alimenticios incorrectos, el educando es más vulnerable a enfermedades como la desnutrición infantil, sobrepeso y problemas cognitivos,

que afecta emocionalmente al individuo, porque la falta de nutrientes compromete el buen funcionamiento del cerebro y al mismo tiempo disminuye su concentración y estado de ánimo. También se puede comprender la desnutrición como una consecuencia de la mala alimentación, según Rosado y Samaniego (2015), la desnutrición es una condición en la cual el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. Se produce cuando hay una deficiencia de energía, proteínas y/o vitaminas y minerales esenciales en la dieta de cualquier individuo.

Estas consecuencias son el resultado de hábitos alimenticios incorrectos, los cuales son el inicio de un desencadenamiento de enfermedades que pueden llegar a ser muy graves, por eso es necesario trabajar con estos temas dentro del ámbito educativo para concientizar sobre la importancia de una alimentación saludable.

En resumen, es importante tener en cuenta el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación alimentaria y nutricional, puesto que una mala alimentación puede tener consecuencias negativas en la salud de toda una sociedad. Por ello, la educación alimentaria nutricional es el conjunto de estrategias y actividades que tienen como objetivo promover cambios positivos en los hábitos alimenticios de los educandos con la participación de toda la comunidad educativa. Al proporcionar información y habilidades prácticas se promueve que los educandos concienticen sobre la importancia de una alimentación saludable, ayuda a poner en práctica hábitos educativos y a adoptar un estilo de vida más saludable desde la infancia hasta la edad adulta; es decir, se construye una comunidad educativa informada.

## 1.2. Educación nutricional para niños y su influencia en el proceso de aprendizaje

En este apartado se aborda la educación nutricional desde diferentes contenidos de aprendizaje, que buscan concientizar y eventualmente modificar los hábitos alimenticios en los niños y niñas, a través de la comprensión de los nutrientes y su función en el cuerpo, la importancia de una dieta equilibrada, la lectura e interpretación de etiquetas de alimentos y sobre todo cómo influye la alimentación de los niños en el proceso de aprendizaje.

Es esencial para los educandos comprender sobre sus hábitos alimenticios desde temprana edad, porque ellos aprenden observando desde sus hogares y es importante que trabajen en estos espacios cómo procurar una dieta saludable, que incluya frutas, verduras, granos y lácteos. La educación nutricional es un proceso educativo que busca formar ciudadanos conscientes de la importancia de una alimentación adecuada para su salud y la de sus seres queridos (Bolaños, 2009).

En el ámbito escolar, la educación nutricional aprovecha todas las oportunidades educativas presentes en el entorno escolar, para formar ciudadanos integrales que lleguen a ser conscientes de los aspectos positivos y negativos de la alimentación para su salud (González *et al.*, 2020). Estos deberían ser capaces de desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas para identificar una alimentación correcta, que garantice una vida más plena y saludable a nivel personal y social (González *et al.*, 2020).

La alimentación adecuada en los estudiantes desempeña un papel crucial para el aprendizaje y el rendimiento académico, proporcionándoles energía y concentración. Además,

esto ayuda al funcionamiento cognitivo, con una ingesta adecuada de vitaminas y minerales, algunos de estos como las vitaminas B, el hierro y el omega-3, que son esenciales para la función cerebral y la memoria (Hernández *et al.*, 2019). Este tipo de información suele ser desconocida para la mayoría de estudiantes, en consecuencia, su reflexión sobre su alimentación se reduce a una cuestión de gusto, más que a los tipos de nutrientes y las cantidades que se deben consumir.

De la misma manera, es fundamental entender cómo la alimentación y los buenos hábitos influyen en el rendimiento escolar de niños y niñas y por lo tanto comprender el funcionamiento cerebral en relación con el aprendizaje. Por lo tanto, Mujica (2016) considera que:

El ser humano presenta una base biológica desde la que se desarrollan habilidades y potencialidades. El desarrollo del cerebro, que sustenta el aprendizaje en etapas posteriores, comienza antes de nacer, por lo que resulta importante en la etapa prenatal y lactancia materna tener una correcta alimentación. (p. 33)

Los niños necesitan un aporte constante de energía para mantenerse activos y concentrados durante el día escolar. Por ello, se considera que una buena alimentación parte desde la explicación de los beneficios de comer diferentes tipos de alimentos, para así obtener nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo del cerebro, la salud, su estado de ánimo y su concentración.

Es importante comprender que no todas las familias tienen el poder adquisitivo para mantener –en el tiempo– una dieta equilibrada de los niños; por ello, la falta de concentración por la mala alimentación de los niños puede ser interpretada por los docentes como una falta de

compromiso de los estudiantes en sus estudios. Es decir, se puede confundir un problema social con un problema moral. Por ello, es fundamental que los docentes reflexionen al respecto.

Desde esa perspectiva, es importante reconocer qué alimentos aportan con diferentes nutrientes para el buen desarrollo del cuerpo, al igual que dialogar sobre cómo se alimentan los niños. En este sentido, la “etiqueta nutrimental es una herramienta valiosa para ayudar a los consumidores a tomar decisiones conscientes e integrales acerca de su plan de alimentación” (Martines y Méndez, 2018, p. 157). En la actualidad, en los diferentes empaque o envases, encontramos una etiqueta que es un conjunto de información detallada sobre su contenido nutricional. Estas etiquetas están diseñadas para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas sobre los productos alimenticios que están comprando y consumiendo.

Esta es responsabilidad de cada individuo, verificar si a través de los nutrientes consumidos lleva una buena alimentación en su vida cotidiana. Al respecto, la FAO (2010) menciona que:

La nutrición es un proceso que realizan los seres vivos en el que interviene el sistema digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. A través de este proceso se obtiene la energía, y se digieren y asimilan los alimentos. Los seres vivos necesitan alimentos para obtener energía y realizar todas sus funciones vitales. (p. 23)

Los alimentos contienen los nutrientes que brindan energía al cuerpo para realizar todas sus funciones, como respirar, digerir los alimentos, jugar, crecer, mantener la temperatura

corporal, aprender, mantenerse saludable. Además, ningún nutriente tiene una o más funciones específicas, por lo que debemos comer todo tipo de comida (FAO, 2010).

En síntesis, una buena educación nutricional puede tener un impacto significativo en la prevención de enfermedades de los estudiantes, mejorar el bienestar general de sus vidas y optimizar el proceso de aprendizaje de los niños. La alimentación saludable es seguir una dieta equilibrada y variada, que incluya todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas. Una nutrición adecuada permite tener la energía corporal necesaria, al mismo tiempo realizar todas las actividades que el ser humano requiere y de esta manera ser conscientes de los alimentos que consumimos. En este sentido, tomar en cuenta la etiqueta nutricional a la hora de adquirir los alimentos, por ejemplo, es fomentar el proceso de buenos hábitos alimenticios en los educandos y sus familias.

### **1.3. Talleres educativos a través del aprendizaje dialógico para compartir conocimientos nutricionales y experiencias culinarias**

La educación alimentaria y nutricional requiere un abordaje detallado de sus múltiples aspectos. Por esta razón, en esta sección se justificará la elección de talleres educativos a través del aprendizaje dialógico. Desde la primera fase de nuestra investigación (octavo ciclo), consideramos que los talleres eran una elección adecuada, porque en los horarios académicos de los estudiantes incluían el área de taller dentro de la malla curricular; sin embargo, esta asignatura ya no está presente en el periodo académico del séptimo año de educación general básica.

Por esta razón, en la segunda fase de la investigación (noveno ciclo), bajo sugerencia de la tutora profesional, se trabajará en el área de Ciencias Naturales; es decir, se implementarán los talleres educativos que se centran en los procesos de enseñanza-aprendizaje de nuestra propuesta estructurado entorno a la educación alimentaria y nutricional, asociándolos a una destreza con criterio de desempeño. En esta segunda fase, el docente nos brindó dos horas semanales para trabajar con actividades sobre educación para la alimentación y nutrición de manera teórica y práctica, tomando en cuenta que la utilización de talleres educativos “facilita la apropiación de conocimientos, habilidades o destrezas a partir de la realización de un conjunto de actividades desarrolladas entre los participantes” (Rodríguez, 2012, p. 16).

Los talleres educativos promueven una interacción social más amplia, lo que posibilita que los estudiantes puedan aplicar sus conocimientos de manera práctica. Por tanto, se procedió a explicar el propósito y la estructura de los talleres educativos, tomando como base las directrices proporcionadas por el MINEDUC (2016) y contrastándolas con la realidad observada en el aula, desde la perspectiva del docente y las observaciones realizadas en el entorno educativo.

La importancia de hablar sobre la alimentación saludable en la institución educativa es un tema que está presente en algunas destrezas del currículum en los diferentes niveles: preparatoria, elemental y media. Nuestro trabajo investigativo se desarrolla con estudiantes de Educación General Básica del subnivel de Educación Básica Media. Tomando en cuenta la edad de los estudiantes, que se encuentra entre los 11 a 12 años aproximadamente, consideramos que se pueden abarcar todos los temas y conceptos sobre una buena alimentación.

Estos talleres educativos se desarrollan en los espacios que nos apertura la docente en el área de Ciencias Naturales, porque según el Ministerio de Educación, en ellos se promueve desde el nivel de gestión central, la realización de programas como los talleres educativos, con el objetivo de fortalecer las capacidades educadoras y la corresponsabilidad de su accionar. Los talleres serán desarrollados con material donde los educandos generen sus habilidades y destrezas y así se pueda complementar numerosos temas del plan de estudios de los estudiantes.

Estos talleres involucran a los estudiantes, pero también a los padres de familia y los encargados del bar escolar. La temática de la alimentación se encuentra abordada en el Currículo de Ciencias Naturales (2016) en Educación General Básica (EGB). La destreza asociada a nuestra propuesta de intervención educativa se describe en los siguientes términos: “CN.3.2.7. Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene corporal y la dieta equilibrada en la pubertad para mantener la salud integral y comunicar los beneficios por diferentes medios” (p. 131).

Sin embargo, esta destreza será desagregada, porque nuestro trabajo no abarca ciertos temas como es la actividad física y la higiene corporal, debido a que esto no está directamente relacionado con la educación alimentaria y nutricional. La destreza desagregada a desarrollar será la siguiente: “Reconocer la importancia de una la dieta equilibrada en la pubertad para mantener la salud integral y comunicar los beneficios por diferentes medios” (Ref. CN.3.2.7.).

Con esta destreza se puede trabajar varios temas como son la importancia de una buena alimentación, consecuencias y beneficios de ciertas dietas, hábitos alimenticios, diferenciar entre productos naturales y procesados, la clasificación de alimentos, los cuales se tratarán en los

talleres con mayor profundidad. Nuestro proyecto está pensado para desarrollarse en diferentes fases, con el objetivo no solo de concientizar sobre la importancia de este tema a los estudiantes, sino también a padres de familia y a personas de la comunidad educativa como las personas encargadas del bar escolar.

De esta manera, cabe mencionar que el aprendizaje dialógico “acompaña todo proceso de enseñanza-aprendizaje junto a una correcta práctica dialógica teniendo en cuenta que el uso de recursos, estrategias y metodologías que estén contextualizados al entorno y que generen aprendizajes viables al alcance del estudiante” (Feijoo *et al.* 2022, p. 3).

El aprendizaje dialógico es una estrategia que nos ayuda a trabajar de manera fiable con los padres de familia y encargados del bar escolar, este nos permite intercambiar conocimientos y experiencias de habilidades culinarias. Se promoverá una interacción activa entre los participantes con el objetivo de alcanzar un beneficio colectivo para toda la comunidad educativa. A través del diálogo, se busca fortalecer y compartir conocimientos, razón por la cual se ha adoptado esta estrategia para el taller que se llevará a cabo. Es importante destacar que:

Este aprendizaje dialógico está basado en siete principios, entre ellos el diálogo igualitario que es el que se establece entre las personas que hacen parte del diálogo y quienes aportan argumentos de validez y no de poder (Pava, 2022, p. 60).

Siguiendo el principio de igualdad, nuestro taller se enfocará en la participación conjunta de padres de familia y encargados del bar, con el propósito de explorar alternativas que integren

aspectos de salud, accesibilidad y economía, con miras a consolidar un enfoque nutricional en la institución educativa.

A través del aprendizaje dialógico, fomentamos la libre expresión de cada integrante, respetando sus creencias, costumbres y cultura. Mantenemos una comunicación continua día a día, y gracias a este proceso, se fortalecen las relaciones sociales, otorgando significado a cada intervención comunicativa. No se busca imponer un conocimiento técnico sobre cómo alimentar a los niños y niñas, se trata de establecer un intercambio a partir de las propias realidades de los participantes para discutir sobre educación nutricional.

Según García & García (2022) mencionan que “el aprendizaje dialógico facilita la comprensión de lo que vivimos, la conexión con lo que sentimos y pensamos, y la construcción de una subjetividad enriquecida”. Es por eso que a partir de las experiencias de cada padre de familia se lograra relacionar lo vivencial con lo teórico, porque en estos talleres lo que nos interesa es entablar una conversación fluida donde se sientan capaces de compartir momentos que sean de interés para los demás integrantes.

A través del aprendizaje dialógico, nos dedicamos a fortalecer la inclusión educativa en un entorno colaborativo con el objetivo de inspirar la participación activa, procurando llegar a un acuerdo mínimo sobre el bienestar de la comunidad educativa del séptimo año de EGB. Cada contribución individual se valora, potenciando así una comunicación constructiva que facilita la toma de decisiones para el beneficio integral de la comunidad educativa.

La elección de esta estrategia se fundamenta en la posibilidad de recopilar información valiosa, sin recurrir a la elaboración de hojas de trabajo o actividades formales. Hemos observado que, en el caso de los padres de familia y los encargados del bar, la realización de trabajos escritos podría resultar tediosa, especialmente considerando las dificultades ya existentes para su integración en las actividades escolares.

Sin embargo, este proceso estuvo acompañado por la tutora profesional quien validó la estrategia del aprendizaje dialógico. Esta estrategia se caracteriza por ser un proceso de construcción de conocimientos, en el cual los participantes se reúnen para exponer sus interpretaciones sobre el tema en cuestión, proporcionando y recibiendo comentarios desde sus perspectivas individuales. Esta metodología nos permite abordar con facilidad temas relacionados con conocimientos nutricionales y experiencias culinarias en un ambiente de confianza y de respeto mutuo.

De igual manera, es importante dialogar sobre habilidades culinarias, porque es un intercambio de experiencias cercano a la realidad de los padres de familia y encargados del bar, que nos guía a intercambiar sobre cómo cocinar y preparar alimentos de manera adecuada y saludable. Además, esto incluye el diálogo sobre la selección de ingredientes frescos y nutritivos, conocimiento de los grupos de alimentos y cómo combinarlos para comidas balanceadas (Sainz, 2018). Con base en sus experiencias individuales, los padres y los encargados del bar escolar pueden trabajar juntos para abordar este problema o comentar sobre sus experiencias.

Las habilidades culinarias incluyen la capacidad de seleccionar ingredientes frescos y nutritivos, como frutas, verduras, proteínas, entre otros. Como menciona la FAO (2016):

No existe una alimentación “ideal” adecuada para todos. Las necesidades nutricionales son específicas para cada individuo, pero todos necesitan una alimentación balanceada, que incluya una variedad de alimentos, que a su vez proporcionan diferentes tipos y cantidades de nutrientes. (p. 201)

El consumo de nutrientes equilibrados y saludable implica una combinación de ingredientes nutritivos, métodos de cocción adecuados y control de porciones. Por lo tanto, resulta fundamental que tanto los padres de familia como los responsables del bar escolar tengan un conocimiento sólido sobre cómo preparar los alimentos de manera adecuada, priorizando la salud de los niños, porque de su elección y preparación de alimentos depende que los pequeños se alimenten de forma saludable.

En este sentido, aprender a planificar y organizar las comidas de manera anticipada evita la mala alimentación y ayuda a mantener una alimentación equilibrada a lo largo de la semana. Es fundamental que los padres de familia se aseguren –en la medida de lo posible– de que sus hijos consuman estos alimentos en tiempos establecidos, sin obviar ninguno de ellos, puesto que cada alimento contribuye a diferentes nutrientes y energía corporal. De igual manera, debe ser controlada las porciones que consumen los niños, puesto que el consumo en exceso de ciertos alimentos puede traer consigo ciertas fatigas y puede ser dañino para la salud.

Es importante recalcar que las habilidades culinarias reducen el consumo de alimentos procesados, porque las personas tienden a optar por opciones más saludables y caseras. Además, el consumo de muchos alimentos procesados está vinculados al sobrepeso y la obesidad. Esto es una tendencia y un problema mundial actual según la FAO (2020).

En definitiva, contamos con el espacio de la asignatura de Ciencias Naturales para trabajar los talleres con los estudiantes. Esta dispone de un horario de trabajo establecido, en la cual se desarrollará los talleres educativos, permitiéndonos desarrollar diferentes aspectos de la educación alimentaria y nutricional, de manera que estaríamos incrementando conocimientos nuevos para que los alumnos sean capaces de adquirir o mejorar hábitos alimenticios para mejorar su estilo de vida.

De la misma manera, realizaremos talleres enfocados en el aprendizaje dialógico con el resto de la comunidad educativa, porque la alimentación en la comunidad escolar no es un acto individual, es una práctica colectiva. En este sentido, estos talleres conducen a los participantes a explorar los componentes nutricionales de los alimentos en el mantenimiento de un estilo de vida saludable. La implementación de programas de educación nutricional se revela como una estrategia eficaz para abordar diversos aspectos relacionados con la salud. Al tener conocimientos sólidos, las personas están más inclinadas a adoptar una dieta equilibrada y a controlar mejor su ingesta de alimentos.

#### 1.4. Conclusiones del capítulo

En resumen, al hablar de educación alimentaria y nutricional nos referimos a la creación de estrategias educativas y actividades de aprendizaje destinadas a generar conciencia sobre la relevancia de una alimentación saludable. En la formación del educando es importante implementar una educación alimentaria y nutricional, porque si trabajamos desde la infancia sobre este tema aumentamos considerablemente la posibilidad de establecer buenos hábitos alimenticios.

En este proceso, se integra a los padres de familia, encargados del bar escolar y docentes. Los padres de familia son los responsables de la alimentación de los niños desde el hogar, es por eso que nos pareció importante incluirlos y hacerlos partícipes de estos talleres. La docente es quien nos acompañara durante este proceso, puesto que serán actividades que se desarrollan dentro de las jornadas académicas de los estudiantes. Con las personas encargadas del bar se trabajó mucho más sobre la importancia de disminuir el consumo de alimentos procesados, sustituyéndolos por alimentos nutritivos para el consumo de los niños en el periodo de receso.

La influencia de la alimentación en el proceso de aprendizaje del alumno tiene consecuencias en la motivación y concentración de los educandos, que se desprende de una buena nutrición del estudiante. Es por eso que hablar sobre alimentación saludable incluye persuadirlos para que modifiquen sus hábitos alimenticios, incorporen una dieta equilibrada y adquieran habilidades para la correcta interpretación de las etiquetas de los alimentos.

El desarrollo de las habilidades culinarias es algo que debemos discutir con los padres porque es un problema que atañe a la idea de que no es lo mismo cocinar bien que cocinar sano. Si trabajamos en este problema con los padres y estudiantes, se aumentará la conciencia sobre el proceso de preparación y consumo de alimentos, los cuales deben ser ricos en vitaminas y nutrientes que ayudan en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, se fomentará a que hagan participar a sus hijos mientras preparan los alimentos ya que así los preparan a que sean personas más autónomas, esto contribuirá a su preparación para la vida.

Desde una perspectiva teórica, nos esforzamos por compartir información confiable de fuentes verificadas, asegurando así la transmisión de conocimientos de manera confiable. Por lo que, se debe tomar en cuenta que no somos personas profesionales de la salud, pero en base a referentes teóricos abordamos estos talleres educativos basados en un aprendizaje dialógico. Lo primordial fue concientizar y mejorar hábitos alimenticios de una manera más saludable, a través de crear comunidades de aprendizaje donde participen los niños, padres, encargados del bar y por ende la tutora profesional del año básico.

En los siguientes capítulos explicaremos cómo se llevaron a cabo los diferentes talleres sobre la educación alimentaria y nutricional, procesos que se desarrollaron en la jornada académica a través de un aprendizaje dialógico. Esta tarea no siempre es fácil por falta de tiempo (en el caso de los padres) o por desconfianza (en el caso de los encargados del bar) a pesar del acompañamiento docente. El reto investigativo que implica la participación de la comunidad para alcanzar el objetivo de concientizar sobre una alimentación saludable que procure un impacto social positivo en el futuro de nuestra sociedad, será abordado en los siguientes capítulos.

## **Capítulo 2: Nutriendo mentes y cuerpos: talleres educativos para cultivar hábitos saludables**

En este capítulo se expondrá la propuesta planteada sobre los talleres educativos, en el cual se busca empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y promover cambios positivos en sus comportamientos alimentarios. Al educar a los estudiantes sobre la importancia de una nutrición adecuada, se busca prevenir enfermedades y realizar un aprendizaje dialógico sobre conocimientos para una vida saludable.

Por ello, se abordará el contexto en que se desarrolló la propuesta tomando en cuenta a los estudiantes, padres de familia del séptimo año de EGB y encargados del bar escolar. Se parte de los conocimientos que tienen sobre alimentación y nutrición, con ayuda del empleo de diferentes instrumentos de recolección de información. De esta manera, se obtiene insumos para poder planificar y ejecutar los talleres.

En esta orden de ideas, se desarrolla posteriormente la secuencia didáctica de los talleres educativos sobre alimentación y nutrición promoviendo a concientizar a los estudiantes sus hábitos alimenticios. De igual manera los talleres que se desarrollaron con los padres de familia y encargados del bar escolar, fueron basados en el aprendizaje dialógico.

En este capítulo se analiza el desarrollo de los talleres con la comunidad educativa del séptimo año de EGB, promoviendo conocimientos sobre educación alimentaría, describiendo el proceso de enseñanza aprendizaje empleado, que busca concientizar sobre los hábitos alimenticios, implementando varias estrategias para la comprensión de los diferentes temas que conforman esta problemática social.

## 2.1. Contexto de aplicación

Esta propuesta se fundamenta en las observaciones que se desarrollaron dentro del aula y en el bar escolar de la institución educativa. En la que se pudo constatar que los educandos se alimentaban de comida mayoritariamente procesada como snacks, energizantes, comida rápida, entre otros. En cuanto al bar escolar, este ofrece productos que pertenecen al grupo de comida rápida como hamburguesas, hot dogs, gelatinas, flan, papas con canguil en funda, etc.

El desarrollo de los temas que se emplean durante los talleres se estructura en base a la importancia de una educación alimentaria y nutricional que, desde el punto de vista de varios autores y organismos internacionales, es fundamental en el aprendizaje de los alumnos. Según Alzate, la educación alimentaria y nutricional:

Habla de la utilización adecuada de alimentos, importancia de la nutrición, transmisión de conocimientos a los consumidores según sus necesidades nutricionales, enseñar a alimentarse mejor, dar información y aclaraciones, corregir errores, orientar a otros a hacer, producir cambios en conocimientos, actitudes y prácticas en alimentación (Alzate, 2006, p. 25).

Es importante destacar que la introducción de educación alimentaria y nutricional en el entorno escolar contribuye a que los alumnos adquieran conocimientos relevantes para el desarrollo de habilidades específicas. Por ejemplo, a través de talleres, se proporciona un espacio para la reflexión y la difusión de información sobre temas particulares, lo cual resulta fundamental para sensibilizar a los estudiantes sobre su alimentación y la de sus familias.

Por esta razón, surge la iniciativa de desarrollar esta propuesta, porque un niño que no estar bien alimentado no obtiene los nutrientes suficientes y puede dar lugar a diversas deficiencias que impactan directamente en su rendimiento cognitivo y académico. La carencia de nutrientes esenciales, tales como vitaminas y minerales, puede afectar negativamente la capacidad de concentración, memoria y atención de los niños (UNICEF, 2019).

Por esta razón, los talleres se desarrollaron con los estudiantes, padres de familia y encargados del bar escolar con la finalidad de concientizar sobre hábitos alimenticios a través de una educación alimentaria y nutricional a toda la comunidad educativa, promoviendo la disminución del consumo de alimentos procesados y fomentando la preferencia por productos naturales.

### ***2.1.2. Salón de clase del séptimo años de EGB***

En el aula se observó que los educandos no mantenían una alimentación adecuada para afrontar las exigencias diarias de clases. Observamos que muchos niños llevaban loncheras compuestas principalmente por frituras y bebidas energizantes. Conscientes de esta situación, surge la propuesta, respaldada por la necesidad de asegurar una alimentación equilibrada para potenciar el rendimiento académico.

Para dar inicio con esta propuesta se desarrollaron grupos focales con los educandos para conocer qué nivel de conocimientos tenían sobre alimentación y nutrición. Estos grupos estaban formados por diez estudiantes, es decir hubo cuatro grupos focales. Esto tuvo lugar con el propósito de recopilar información sobre las percepciones, conocimientos, actitudes y

comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición de los estudiantes de séptimo grado de EGB.

Suttun y Ruiz (2013) describen a los grupos focales como “un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos” (p. 56). En esencia, los grupos focales representan una herramienta invaluable para explorar la perspectiva de los participantes sobre un tema específico, facilitando la obtención de información detallada mediante el diálogo interactivo dentro del grupo a menudo guiados por preguntas específicas (Benavides *et al.* 2022). Se formularon diez preguntas con respecto al tema, con el fin de facilitar un proceso de desarrollo de manera responsable y respetuosa por parte de los educandos.

Cabe recalcar que estos grupos estaban ya conformados por la docente, en base al Proyecto Integrador, que están desarrollando para finalizar el año lectivo. Esto nos facilitó las actividades y continuamos trabajando con los mismos grupos. La información recopilada en los grupos focales nos sirvió de base para la formulación de estrategias efectivas destinadas a promover una alimentación saludable en los estudiantes.

Mediante las interrogantes planteadas en los grupos focales, buscamos recopilar datos acerca de sus hábitos alimenticios, la relevancia asignada a las frutas y verduras, las percepciones respecto a los alimentos procesados y la comprensión de las lecturas de etiquetas nutricionales, entre otros aspectos fundamentales. Estas preguntas están diseñadas para explorar áreas clave,

con el objetivo de fomentar la inclusión, facilitar la comunicación y respaldar la promoción de talleres educativos de nutrición.

En este sentido, se aspiraba a mejorar el bienestar y la salud de la población estudiantil a través de la adquisición de información valiosa que respalde la planificación y ejecución de programas educativos efectivos. Los términos planificación y ejecución se entienden como procesos de reflexión y toma de decisiones esenciales para el desarrollo e implementación de planes de acción dentro del proceso educativo.

Según Díaz (2001), históricamente estos se han utilizado de manera distinta, con el propósito de servir como guía en la formación docente y la organización de acciones pedagógicas. Además, menciona que son acciones que convergen en el proceso global de enseñanza, delineando la ruta que los educadores siguen para alcanzar objetivos específicos.

La finalidad primordial de esta investigación radica en explorar las creencias y actitudes hacia la alimentación de los estudiantes, arrojando información sobre sus percepciones en cuanto a alimentos saludables y no saludables. Explorando las subjetividades de los estudiantes, se busca alcanzar el objetivo de identificar las barreras que obstaculizan el acceso a una alimentación saludable, considerando el grado de información que tengan sobre alimentos nutritivos.

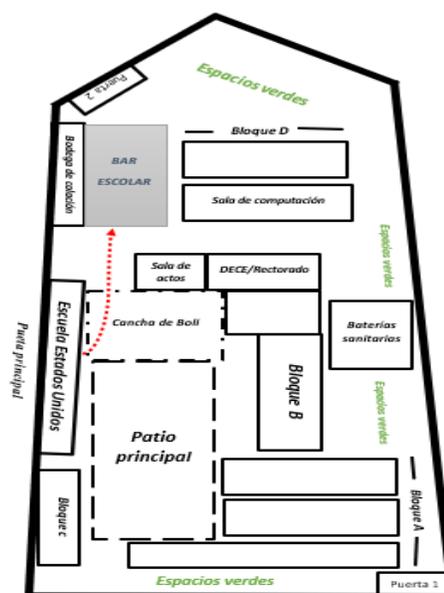
### ***2.1.3. Bar escolar de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica y padres de familia de séptimo año de EGB***

Tras la observación en el aula, se constató la limitada diversidad alimentaria de los estudiantes, lo cual destaca la relevancia de analizar la dinámica del funcionamiento del bar

escolar, que también proporciona opciones de alimentación a los educandos. Este análisis arroja una valiosa oportunidad para entender la influencia del tiempo de recreo en el desarrollo social y emocional de los educandos, así como la conexión entre las elecciones alimenticias, el bienestar general y el rendimiento académico.

Iniciamos nuestra exploración desde la ubicación del bar, que se encuentra a la izquierda de la entrada principal del centro escolar. Aunque de tamaño regular, el bar escolar carece de mesas comunitarias, obligando a los estudiantes a consumir sus adquisiciones en sus alrededores. A pesar de contar con una iluminación adecuada, su accesibilidad universal destaca como un aspecto positivo. Sin embargo, la carencia de información clara se evidencia en la ausencia de carteles, murales o tableros de anuncios, sugiriendo una oportunidad para enriquecer visualmente este espacio central en el entorno escolar.

*Ilustración 1: croquis (ubicación del bar)*



*Fuente. Elaboración propia del croquis, donde está ubicado el bar escolar de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica.*

El menú del bar escolar permanece constante a diario, destacando opciones como sándwiches, waffles, hot dogs y gelatinas. Para comprender mejor las preferencias estudiantiles, realizamos una observación detallada durante toda una semana (véase anexo # 5). Aunque es importante señalar que también ofrecen opciones más saludables como son los diferentes secos, pero es evidente que los estudiantes muestran una inclinación hacia productos procesados. Este patrón de consumo resalta la necesidad de considerar estrategias que fomenten elecciones alimentarias más equilibradas entre la comunidad estudiantil.

En este sentido, el ministro de Salud Pública y el Ministerio de Educación (2014), en un acuerdo ministerial conjunto, elaboran el *Reglamento de bares escolares del sistema nacional de educación* aún vigente, en el Art. 8. establecen que “los alimentos y bebidas naturales en los bares escolares deben ser frescos, nutritivos y saludables, como frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, lácteos semidescremados o descremados, pescado, carnes, aves, huevos y semillas oleaginosas” (p. 5). Además, “se deberá fomentar el consumo de agua segura, aquella apta para el consumo humano” (p. 5), promoviendo así hábitos alimentarios saludables entre la comunidad escolar.

Es fundamental que estos productos mantengan características de inocuidad y calidad. Para garantizar, los responsables del servicio en los bares escolares y su personal deben implementar medidas rigurosas de higiene y protección. En base a esta realidad hemos realizado

una entrevista a los encargados del bar escolar con el propósito de profundizar en las prácticas alimentarias y las decisiones que se toman en el comedor escolar, como los alimentos que se ofrecen, la calidad de los productos, los precios y las opciones disponibles para los estudiantes.

Las entrevistas se convierten en una herramienta valiosa en la investigación cualitativa para la recopilación de datos. Se considera una conversación con un propósito claro, más que un simple acto de conversación. También se considera como una comunicación interpersonal entre el investigador y el sujeto de investigación, cuya finalidad es obtener respuestas verbales respecto de las preguntas planteadas (Díaz *et al*, 2013).

Por esta razón, durante la entrevista, se plantearon diez preguntas claves diseñadas para recopilar datos sobre el entorno alimentario en la escuela y los factores económicos que influyen para brindar el servicio a la comunidad educativa. Esta entrevista se realizó con el fin de conocer la situación dentro del bar escolar, de manera a contar con información que nos permita planificar los talleres educativos (Docente, comunicación personal, 5 de diciembre de 2023).

Las preguntas de la entrevista se basan en obtener información sobre qué alimentos se venden, la selección de productos, la política de precios, alimentos perecibles, entre otros. A partir de esta información se crearon los talleres y se incluyen temas que permitan un diálogo con los padres de familia con la finalidad de que se establezca un intercambio de ideas y percepciones que busque mejorar los hábitos alimenticios de los niños.

Los talleres se llevan a cabo de manera conjunta con los padres de familia. Para poder trabajar con ellos se desarrolló una encuesta sobre educación alimentaria y nutricional, la misma

que nos permitió recopilar información valiosa para comprender las percepciones, conocimientos, actitudes y prácticas de los padres en relación con la alimentación y la nutrición de sus hijos.

La encuesta es un método de investigación que se utiliza para recopilar información y opiniones de un grupo específico de personas sobre un tema particular. Este proceso implica formular preguntas estructuradas que se administrarán a un grupo representativo de personas (llamado muestra) con el objetivo de obtener datos cuantificables y analizar patrones de opiniones (Anguita *et al*, 2003).

De esta manera, se busca comprender las prácticas alimentarias que prevalecen en el entorno familiar, lo que incluye la identificación de los tipos de alimentos que se consumen con regularidad. Asimismo, se pretende reconocer los desafíos que enfrentan los padres al esforzarse por brindar una alimentación a sus hijos. Para facilitar este proceso, la encuesta se llevó a cabo utilizando una plataforma digital, específicamente a través de un Formulario de Google. Se proporcionó un enlace para que los padres puedan completar la encuesta de manera cómoda y sencilla.

Por cuestiones de disponibilidad de tiempo, los talleres educativos tuvieron lugar de manera conjunta, entre padres de familia y encargados del bar escolar, porque los padres de familia no pueden acercarse al establecimiento constantemente por sus diferentes labores, los encargados del bar escolar no podrían estar presentes por el hecho de que no pueden abandonar el bar, puesto que deben atender a la comunidad educativa en diferentes horarios académicos.

En conclusión, al implementar talleres con padres de familia y encargados del bar escolar buscamos no solo compartir un conjunto de conocimientos sobre nutrición y alimentación, se busca también que los padres de familia establezcan canales de diálogo y aporten ideas para mejorar la alimentación en el bar escolar y en su hogar.

## **2.2. Secuencia didáctica de los talleres educativos**

La propuesta didáctica se llevó a cabo en un entorno presencial con los estudiantes, lo que facilitó la investigación, al posibilitar la observación directa de su participación en la aplicación de los talleres educativos. Es importante destacar que, debido a las limitaciones para asistir de manera presencial al establecimiento educativo, la interacción con los padres de familia y encargados del bar escolar se realizó de forma virtual (a través de la plataforma de Zoom). El objetivo central de estos talleres fue generar conciencia sobre los hábitos alimenticios de manera recreativa.

Por ello, según Gutiérrez (2009), “el empleo del taller destaca el desarrollo de competencias y habilidades transferibles como estrategia básica para propiciar la meta de aprender a aprender y que el alumno siga aprendiendo después de éste” (p, 3). Los talleres educativos son actividades o cursos prácticos diseñados para brindar a los participantes una experiencia de aprendizaje activa y participativa. Sin embargo, no se busca imponer un conocimiento nutricional puramente científico, se apunta a indagar las diferentes maneras de entender lo nutricional en esta comunidad escolar, esto implica atender perspectivas vinculadas a las capacidades socioeconómicas de las familias a través d un aprendizaje dialógico.

Estos talleres se centran en desarrollar habilidades específicas, adquirir conocimientos prácticos o fortalecer competencias en educación alimentaria y nutricional. A diferencia de las clases tradicionales, que pueden centrarse más en la transferencia pasiva de información, los talleres educativos buscan la participación activa de los participantes que permita el intercambio de conocimientos.

Como se había mencionado anteriormente a García y García (2022) el aprendizaje dialógico implica aprender a través de conversaciones. Debido a que los alumnos comparten sus ideas, cuestiones y perspectivas, construyendo el conocimiento a través de la interacción y el intercambio de saberes entre ellos. Este enfoque fomenta la participación activa, el pensamiento crítico y la construcción conjunta del conocimiento.

Por otra parte, es importante mencionar que la plataforma de Zoom se ha empleado extensamente para la ejecución de los talleres educativos, no resultó factible llevar a cabo interacciones presenciales con los representantes de los estudiantes del séptimo año de EGB y con los encargados del bar escolar. Esta plataforma ha sido efectiva para abordar la necesidad de llevar a cabo tertulias pedagógicas de manera coherente, incluso ante la limitada participación de los padres de familia.

En la sección siguiente se detalla la implementación de la propuesta con los estudiantes, distribuida a lo largo de cuatro sesiones, cada una con una duración de 80 minutos (equivalentes a dos períodos de clase). Para los padres de familia, se llevaron a cabo dos sesiones de 40 minutos (80 minutos equivalente a 1 hora con 20 minutos) cada una. Finalmente, se organizó una sesión

conjunta con el personal encargado del bar escolar, la cual se realizó de manera simultánea con la última sección destinada a los padres de familia.

### ***2.2.1. Trabajo con los estudiantes a través de talleres para mejorar su alimentación***

En los talleres con los estudiantes, se implementó como principal estrategia el aprendizaje dialógico para la comprensión de los temas abordados. Cada taller se estructura con un tema específico, un objetivo de aprendizaje definido y una variedad de actividades diseñadas para reforzar la comprensión del contenido. Es importante destacar que no existe orientaciones curriculares explícitas para la educación nutricional y alimentaria en Ecuador, a pesar de su importancia para la formación de ciudadanos responsables de su salud. En este sentido, en este apartado le damos un énfasis particular a los contenidos seleccionados para el desarrollo de los talleres, que requirió una documentación y análisis bastante exhaustiva, aunque somos conscientes que puede ser objeto de críticas por las omisiones que pudiéramos haber realizado. En efecto, los conocimientos nutricionales acercan el tema abordado a la asignatura de Ciencias Naturales, pero las consecuencias sociales de una alimentación deficientes lo sitúan en contenidos vinculados a las Ciencias Sociales.

Se organizaron un total de 4 talleres en la asignatura de Ciencias Naturales, la docente generosamente nos brindó la oportunidad de desarrollar nuestra propuesta educativa. Estos talleres se enfocaron en la destreza CN.3.2.7, la cual se desagregó con el objetivo de que los estudiantes adquirieran nuevos hábitos alimenticios, es relevante señalar que la destreza abordada se extrajo del Currículo de Ciencias Naturales de EGB y BGU (2016). Asimismo, se diseñó objetivos específicos para cada taller, adaptándose de acuerdo con las necesidades específicas de

cada sesión. Se aprovechó la presencia de un proyector en el aula para facilitar la utilización de diversos materiales a través de diversas plataformas virtuales. La distribución de los talleres es la siguiente:

### **2.2.1.1 Conocimientos básicos en alimentación y nutrición, buscando concientizar la alimentación de los educandos.**

Este taller se diseñó como una introducción, que permitió a los educandos explorar la distinción entre los términos "alimentación" y "nutrición", puesto que representan conceptos diferentes que requieren una comprensión detallada. La estructura del taller se delineó de la siguiente manera: en primer lugar, se estableció el objetivo central de la clase, que consistía en "desarrollar la capacidad de comprender y reconocer las diferencias entre alimentación y nutrición".

En este taller se empleó una presentación en Canva que facilitó el intercambio de ideas y conceptos relacionados con alimentación y nutrición. La sesión se inició con una lluvia de ideas, de la cual los estudiantes, de manera voluntaria, compartieron sus percepciones sobre lo que significaban los términos alimentación y nutrición. Se les animó a expresar sus opiniones en un cuadro sinóptico que se creó específicamente para este propósito. La participación fue congruente, con la mayoría de los estudiantes contribuyendo activamente con sus interpretaciones de estos dos conceptos fundamentales.

Por lo que, se evidencio que había confusiones en estos dos términos, para poder determinar con mayor facilidad lo que es alimentación y nutrición, y al mismo tiempo poder explicar su diferencia, tomamos en cuenta a Nuñez *et al.* (2007) que menciona que:

La influencia de las representaciones sociales sobre la alimentación y nutrición humana es evidente, ya que la información referida a ellas invade los medios de comunicación. Ésta les permite incrementar sus conocimientos y elaborar diferentes explicaciones que en muchos casos son contradictorias con los contenidos que se enseñan en las aulas. (p.1)

En base a esta realidad, se explicó de mejor manera estos dos conceptos en base a Izquierdo *etc al.* (2004), que definen a la alimentación como la combinación de “varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales”. (p.1)

De igual manera se establece a la nutrición como “el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción” (Guerrero,2017, p.6). A partir de los aportes de estos dos autores, desarrollamos y aclaramos exitosamente los conceptos de alimentación y nutrición para los estudiantes. Esto se realizó a través de un diálogo inclusivo, animando a todos los estudiantes a participar y proporcionando un entorno de libre de expresión.

Asimismo, se complementa la explicación con un video de YouTube sobre la diferencia entre alimentación y nutrición de Detocurioso (2021), que destaca que utilizamos estos términos

de manera habitual como sinónimos, pero se subraya que son conceptos distintos. Además, cada uno abordando temas específicos con propósitos separados, evidenciando así sus funciones particulares. Es importante señalar que el propósito fundamental de este taller es aclarar estos dos términos y promover un espacio donde los estudiantes puedan sentirse cómodos compartiendo ideas y preguntas.

De igual manera, se procedió a explicar el porqué es importante cuidar su alimentación, según la OMS (2021) “es fundamental alimentarse de forma saludable para prevenir todas las formas de malnutrición y afecciones como la diabetes, el cáncer y otras enfermedades no transmisibles” (p. 2). Esta actividad permitió aclarar a los educandos que nuestra salud está ligada a nuestros hábitos alimenticios, al mismo tiempo que incentiva la mejora de dichos hábitos mediante la elección de alimentos más saludables.

Para finalizar, este taller se les pidió a los estudiantes que respondan tres preguntas relacionadas al contenido del taller: qué es alimentación, qué es nutrición y por qué es importante cuidar su alimentación. Estas interrogantes fueron contestadas de manera individual en hojas cuadriculadas que proporcionamos a los estudiantes. La intención era evidenciar la comprensión del tema y reforzarlo en futuros encuentros. Sin embargo, no fue necesario realizar refuerzos, ya que los alumnos respondieron de manera acertada a todas las preguntas.

*Ilustración 2: sesión uno del taller*



*Nota: Elaboración propia*

### **2.2.1.2. La comprensión de los nutrientes y la función que realizan en el cuerpo conjuntamente con el agua como complementos de vida.**

El tema que se aborda en la guía de actividades de los talleres número dos es “la comprensión de los nutrientes y su función en el cuerpo”. El objetivo que se plantea en esta sesión es “profundizar en el conocimiento y comprensión de los nutrientes, así como en su interacción crucial con el agua, con el fin de adquirir una conciencia informada sobre su función esencial como complementos de vida, promoviendo hábitos alimentarios saludables y una mejor calidad de vida.”. Abordar este tema es importante, porque los niños necesitan una nutrición adecuada para obtener la energía necesaria en el aula, mejorando así su rendimiento académico.

En este encuentro, se utilizó un PowerPoint para facilitar el intercambio de ideas y comprensión del tema, puesto que el mismo estuvo acompañado de conceptos e imágenes para facilitar la discusión e intercambio. Desde una explicación breve sobre qué es nutrición. Por lo que, se destaca que “un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para

el mantenimiento de la salud. No hay ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, porque ninguno aporta todos los nutrientes necesarios” (Jiménez *et al.* 2022, p. 7). Basándonos en las ideas de este autor, es esencial destacar que un alimento por sí solo no proporciona todos los nutrientes esenciales necesarios para nuestro cuerpo. Por lo tanto, se hace necesario equilibrar la dieta para garantizar un aporte completo de nutrientes.

Del mismo modo, se explicó la importancia de la necesidad del cuerpo de obtener macronutrientes y micronutrientes, porque son dos grupos totalmente diferentes que abordan diferentes grupos de alimentos. Así como mencionan (Jiménez *et al.* 2022), que:

Los macronutrientes son nutrientes que el organismo necesita en grandes cantidades y sufren procesos de digestión. Son los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos.

Además, los micronutrientes, sin embargo, se absorben directamente y el organismo los necesita en cantidades mucho más pequeñas. Son las vitaminas y los minerales. (p.9-22)

Por eso se explicó que los carbohidratos, proteínas y grasas, los encontramos en diferentes alimentos, por lo que es necesario que lo consumamos en porciones pequeñas todos los días, así obtendremos los nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Además, se destaca que estos grupos realizan diferentes funciones en nuestro cuerpo, como los carbohidratos que son energizantes y regulan el metabolismo, las proteínas son aquellas que estructuran y regulan el funcionamiento de los tejidos del cuerpo y por último las grasas nos brindan la energía que necesitamos (Rivera, 2012).

En este contexto, se resaltó la relevancia del consumo de agua, no solo para mantener una vida saludable, sino también como un aporte fundamental para la nutrición de nuestro cuerpo.

Ávila *et al.* (2012) subraya esta importancia al señalar que:

El agua simple y otras bebidas aportan nutrientes que pueden influir en el balance final de la dieta, Además, destaca la necesidad de promover el consumo de agua simple, y reducir, a la vez, el de bebidas endulzadas, en un marco de generación de hábitos que permitan alcanzar mejores condiciones de salud. (p. 31)

Debido a que una hidratación adecuada se refiere a garantizar que el cuerpo tenga suficiente agua para satisfacer sus diversas necesidades fisiológicas, como compensar la pérdida continua de líquidos a través de las diferentes necesidades que tiene nuestro cuerpo, por ejemplo, al respirar, orinar, etc. Para lograr y mantener una buena hidratación, se recomienda beber suficiente agua a lo largo del día, especialmente durante situaciones que puedan aumentar las necesidades de líquidos, como la actividad física. La cantidad de agua necesaria puede variar dependiendo de factores individuales como la edad, el peso y las condiciones ambientales.

De igual manera, se explicó que las vitaminas y los minerales forman parte de los micronutrientes, conjuntamente con el agua, puesto que son elementos esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Por otra parte, se explicó cómo cuidar el cerebro, puesto que al ser niños estudiantes es importante tener en cuenta este factor para que su rendimiento académico mejore en los salones de clase. Según Méndez (2019), para mantener un cerebro sano

es importante mantener hábitos saludables, buena hidratación, reposo regular, ejercicio físico y más que nada atender las necesidades nutricionales básicas.

Cabe destacar que los educandos plantearon numerosas preguntas de tal manera que se creó un aprendizaje dialógico, porque no estaban familiarizados con las funciones desempeñadas por los macronutrientes y micronutrientes en el cuerpo. Además, participaron activamente en las preguntas previas que les planteamos, dado que estos temas ya se han abordado a lo largo del preescolar. Nuestro objetivo fue profundizar en estos conceptos y concientizarlos de manera a que los estudiantes afiancen conocimientos estructurados para mejorar sus hábitos alimenticios.

Por último, como cierre de esta sesión, se solicitó a los alumnos que representarán a través de un gráfico las funciones que cumplen los nutrientes en el cuerpo y de igual manera un cuadro sinóptico donde explique por qué el agua es importante en nuestra vida. Las respuestas fueron una amplia variedad de dibujos y cuadros sinópticos que respaldaron de manera efectiva el tema, destacando la creatividad con la que los educandos transmitieron la información adquirida en esta sección.

*Ilustración 3: sesión dos del taller*



*Nota: Elaboración Propia*

### **2.2.1.3. La importancia de una dieta equilibrada y la actividad física junto a la lectura e interpretación de etiquetas de alimentos para una vida saludable.**

En esta sección se desarrolló actividades para la comprensión de la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física y la lectura de etiquetas, tomando en cuenta que la mayoría de alimentos dispone de una etiqueta nutricional y el semáforo nutricional, el cual está compuesto de tres colores, cada uno indica los componentes de los alimentos (grasas, azúcares y sal). Con la interpretación de etiquetas podemos disponer de más elementos para equilibrar nuestra dieta al momento de ingerir algún alimento.

El taller tiene como objetivo de aprendizaje “desarrollar la habilidad de tomar decisiones saludables en cuanto a la selección de alimentos y aprender a leer las etiquetas para entender su contenido nutricional”. El propósito de este taller es que los estudiantes sean capaces de valorar

la importancia de las etiquetas nutricionales en los empaques de los diferentes alimentos y por ende comprende que es una dieta equilibrada.

Para iniciar el taller se necesitó un proyector y por ende una presentación en diapositivas en la plataforma Canva, en la cual se mostró imágenes de frutas, verduras, snacks, gaseosas, etc., los estudiantes debían diferenciar entre comida saludable y procesada y describir sus beneficios. Durante el desarrollo de la clase se explicó que es una dieta equilibrada, y cómo se puede manejar una dieta equilibrada. Una dieta equilibrada “es aquella en la que se consumen alimentos de todos los grupos que hemos visto, y que cubre las cantidades recomendadas de ingesta de cada nutriente para garantizar el correcto funcionamiento del organismo” (Moreno, 2020). Basándonos en este autor, se forjó un aprendizaje dialógico con los estudiantes en el cual se relacionaron términos como alimentos buenos y malos para una alimentación saludable.

Después se integró el tema de la actividad física, porque “una alimentación adecuada, que aporte al organismo los nutrientes que necesita, combinada con actividad física regular, es clave para gozar de una buena salud” (Moreno, 2020). Una vez abordado este tema se explicó sobre la lectura de etiquetas en los productos procesados debido a que si conocemos cómo interpretar una etiqueta nutricional podremos equilibrar los alimentos ingeridos. Como menciona Pineda y Socorro (2020):

Una de las estrategias para disminuir la incidencia de estas enfermedades es la implementación de un modelo de etiquetado nutricional frontal, que proporciona información clara y simple a la población acerca del contenido nutricional de los

alimentos industrializados, para contribuir al desarrollo de conductas alimentarias más saludables (p.36).

Acorde a este concepto se realizó un diálogo con los alumnos, los cuales iban observando el etiquetado que tenía la colación que entrega la institución, que está compuesta por una leche y una barra de cereal. Una vez explicado los contenidos, los alumnos tenían que crear un dibujo en el cual se exhibía una etiqueta nutricional. Así, los alumnos podrán recordar todo lo que se observó durante la clase.

Hay muchas personas que padecen enfermedades que podemos evitar simplemente sabiendo interpretar estas etiquetas y que las personas lleven una dieta equilibrada en cualquier alimento. Una dieta equilibrada no significa sólo comer verduras y frutas, significa comer todo tipo de alimentos en una determinada cantidad suficiente dependiendo de cómo reacciona el sistema digestivo, es por eso que, esta sesión se llevó conceptos básicos sobre la importancia de una dieta equilibrada, junto a la lectura e interpretación de etiquetas de alimentos.

*Ilustración 4: sesión tres del taller*



*Nota: Elaboración Propia*

#### **2.2.1.4. La pirámide alimenticia como promoción de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad.**

Este taller tiene el objetivo de “conocer los diferentes grupos de alimentos, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales”. La pirámide alimenticia no solo destaca la variedad de alimentos, sino también la cantidad relativa que se deben consumir. Esto es crucial para evitar el exceso o la falta de ciertos nutrientes, lo que puede tener efectos negativos en la salud.

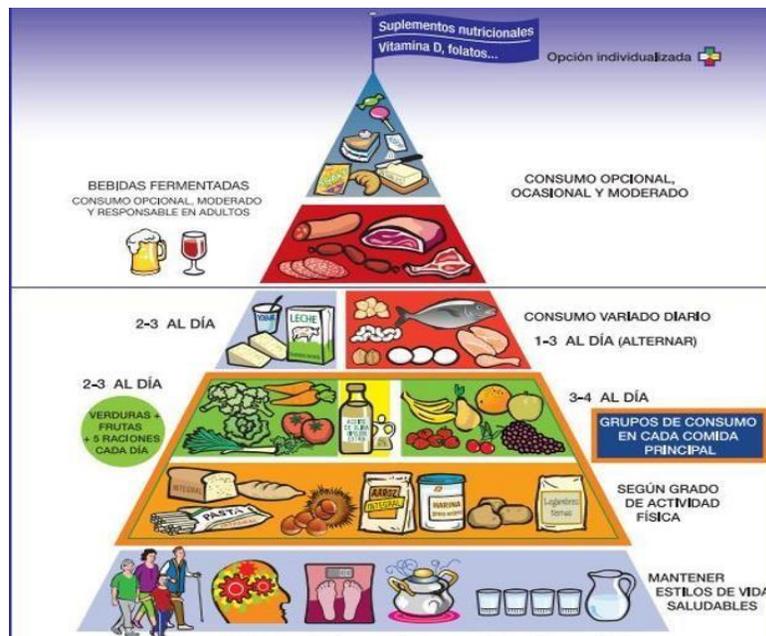
Al conocer y entender la pirámide alimenticia, los estudiantes pueden asumir la responsabilidad de su propia salud y bienestar a través de decisiones alimentarias conscientes. Esto fomenta la autonomía y el autocuidado. Para iniciar la clase se realizó preguntas aleatorias, las cuales tienen relación con alimentación, nutrición, dieta equilibrada y alimentación saludable. También sobre cuanto conocen la pirámide alimenticia, porque es un tema que se desarrolla durante el aprendizaje escolar.

Para poder desarrollar los conocimientos utilizamos una presentación de Powers Point, en la cual se iba explicando sobre los grupos de alimentos. La pirámide alimenticia “es una figura que intenta orientar o guiar a la población mostrando que alimentos se deben de consumir y con qué frecuencia, para llevar una alimentación saludable y equilibrada y así poder tener una mejor calidad de vida” (Gualpa et al., 2015, p. 23).

Este contenido fue trabajado con los alumnos con la finalidad de que ellos conozcan que la pirámide alimenticia es una herramienta visual que se utiliza en educación alimentaria para

representar la variedad de alimentos que deben incluirse en una dieta equilibrada y saludable. En la pirámide alimenticia se puede observar cuatro grupos, para explicarlos utilizamos una imagen que muestra sus diferentes niveles (véase Ilustración 5).

*Ilustración 5: pirámide alimenticia*



*Fuente: <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/piramide-de-la-alimentacion-guia-util/7691>*

Conjuntamente con los alumnos se iba observando y desarrollando el cómo está compuesta la pirámide, este hecho fue muy importante, donde, ellos demostraban los aprendizajes adquiridos en talleres anteriores y aprendizajes adquiridos dentro de la asignatura de Ciencias Naturales de manera que se abrió un espacio de un aprendizaje dialógico con todos los estudiantes.

Para finalizar con el taller, se realizó una cartulina, en donde estaba dibujada una pirámide sin ningún elemento y a lado algunos elementos impresos (frutas, verduras, carnes, lácteo,

golosinas). La actividad consistía en que un alumno pase al frente, escoja un elemento y lo pegue en la pirámide dependiendo del grupo que pertenecía cada alimento, esta actividad fue de manera general, ya que, los demás alumnos estaban observando si pegaba en el nivel correcto de la pirámide. Como actividad individual se entregó una hoja en donde estaba la pirámide alimentaria y ellos debían ir dibujando y poniendo el nombre de cada nivel o grupo de alimentos.

En conclusión, dentro de la educación alimentaria y nutricional la pirámide alimentaria es importante. Al entender los conceptos que componen la pirámide, las personas pueden tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Esto incluye la selección de alimentos nutritivos, la moderación en el consumo de ciertos alimentos y la comprensión de cómo los diferentes grupos alimenticios contribuyen a la salud general.

*Ilustración 6: sesión cuatro del taller*



*Nota: Elaboración Propia*

### ***2.2.2. Padres de familia y encargados del bar escolar, trabajando juntos por mejorar hábitos alimenticios en la institución***

Los talleres con los padres se llevaron a cabo de forma virtual, porque la mayoría de ellos no podían asistir a la escuela debido a sus diversas responsabilidades. Al mismo tiempo, los encargados del bar escolar debían atender las necesidades de la comunidad educativa. Aunque la participación no fue tan amplia como esperábamos, se logró realizar estos talleres con aquellos que pudieron asistir.

Estos talleres se llevaron a cabo siguiendo la guía de alimentación y nutrición para padres de familia del MSPE *et al.* (2017). Esta guía proporcionó una cantidad significativa de información que se compartió con los padres de familia y los responsables del bar escolar. Es importante que los padres y madres de familia cuenten con información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en temas relacionados con la alimentación y nutrición. Se realizaron dos talleres para padres de familia, en el segundo se incluyó al director del bar de la escuela con el propósito de que pueda brindar opciones alimenticias más saludables a la comunidad educativa. Estas actividades tenían el afán de mejorar la nutrición de los estudiantes, promoviendo eventualmente un desempeño más efectivo en el aula.

#### **2.2.2.1. La alimentación saludable para el desarrollo cognitivo del alumno desde una perspectiva de los padres de familia.**

Esta sesión dio inicio a los talleres con los padres de familia, aunque no hubo una gran participación de los mismos. Esta se realizó a través de Zoom y se utilizó una presentación que realizamos en la plataforma Canva. Se empezó con algunas preguntas claves, tales como qué

significa para usted una alimentación saludable, cuándo considera que se tiene una buena alimentación y si cree que el aprendizaje de su hijo/a depende de su alimentación. Estas preguntas nos permitieron obtener diversas representaciones de los padres sobre estos conceptos.

La sesión contó con una participación activa de los asistentes, quienes compartieron sus experiencias y opiniones de manera reflexiva y respetuosa, de tal manera que se creó un aprendizaje dialógico. Después de formular estas preguntas, procedimos a abordar la explicación de los aspectos de alimentación. Nos basamos en el intercambio de ideas, que mayormente reveló que se reconocían las tres comidas principales, pero no se consideraban las dos comidas complementarias de media mañana y media tarde.

Se explicó que estas últimas podrían ser sustituidas por una fruta, según lo indicado por el MSPE *et al.* (2017), quienes señalan que las frutas "contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener un buen estado de salud" (p. 8). Posteriormente, se dio a conocer la definición de alimentación saludable en base al Ministerio de Educación (2021):

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, debe ser: variada (alimentos, presentación y preparación), poseer niveles nutricionales que se ajusten a las características de los niños y estar repartida a lo largo del día. (p. 4)

En base a este concepto, se determinó de manera conjunta qué es la alimentación saludable. Al igual que se identificó la variedad de alimentos que debemos consumir de manera

variada, por lo que se hizo el análisis de la pirámide alimenticia, donde se organizó un diálogo para dar a conocer con qué frecuencia consumen ciertos alimentos. Asimismo, resultó pertinente explorar las experiencias relacionadas con las habilidades culinarias de los padres de familia. Durante este intercambio, se observó una diversidad de conocimientos y experiencias, que algunos participantes desconocían. Sin embargo, mediante el diálogo colectivo, logramos aclarar conceptos y, al mismo tiempo, se enriquecieron con las diversas habilidades culinarias que cada padre de familia aportaba al grupo.

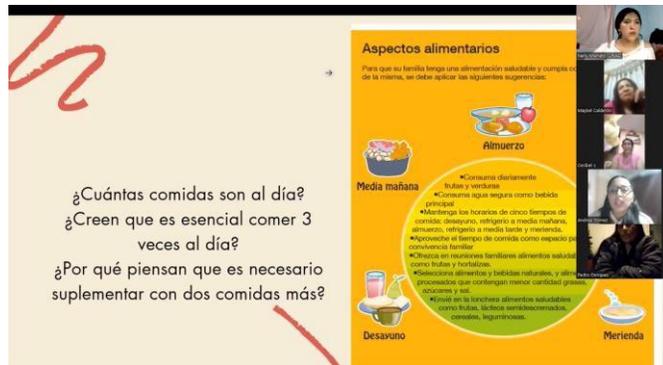
Para finalizar, en el taller se abordó un último tema, centrado en la planificación, selección y preparación de alimentos. Iniciamos este segmento con una pregunta dirigida a los padres de familia: ¿consideran beneficioso involucrar a sus hijos en el proceso de cocinar? La interacción de los padres durante esta fase fue extraordinariamente valiosa, porque destacaron la importancia esencial de que sus hijos adquieran habilidades culinarias.

Con lo que concuerdan que “se debe involucrar a los niños y niñas en la selección y preparación de la comida, ya que esto ayuda a motivarlos para que tomen buenas decisiones sobre los alimentos que deben consumir” (Ministerio de Educación, 2021, p. 17). En este sentido, al hacer partícipes a los niños en la preparación de sus alimentos, se da la oportunidad de aprender los diferentes grupos de alimentos, con la importancia de una dieta equilibrada y los beneficios para la salud asociados con la elección de alimentos saludables.

En conclusión, los padres determinaron que es esencial que sus hijos sepan cocinar por algunos factores que se pueden presentar en la vida diaria. Es decir, a través de espacios de

diálogo ellos mismos llegaron a acuerdos a través de una reflexión colectiva que la combinación de una alimentación balanceada y destrezas culinarias fomenta la adopción de hábitos saludables a largo plazo, lo cual contribuye a una vida más saludable y gratificante. Además, el arte de cocinar puede transformarse en una experiencia positiva y compartida, fortaleciendo los vínculos familiares y sociales.

*Ilustración 7: sesión uno del taller (padres de familia)*



¿Cuántas comidas son al día?  
¿Creen que es esencial comer 3 veces al día?  
¿Por qué piensan que es necesario suplementar con dos comidas más?

**Aspectos alimentarios**  
Para que su familia tenga una alimentación saludable y cumpla con los requerimientos de la norma, se debe aplicar las siguientes sugerencias:

- Media mañana**
  - Consuma diariamente frutas y verduras.
  - Consuma agua segura como bebida principal.
- Almuerzo**
  - Mantenga los horarios de cinco tiempos de comida: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.
  - Aproveche el tiempo de comida como espacio de convivencia familiar.
- Desayuno**
  - Ocupa en reuniones familiares alimentos saludables como frutas y verduras.
- Merienda**
  - Selecciona alimentos y bebidas naturales, y otros procesados que contengan menos carbohidratos simples y azúcares.
  - Elija en la familia alimentos saludables como frutas, lácteos semidescremados, cereales, legumbres.

*Nota: Elaboración Propia*

### 2.2.2.2. Requisitos nutricionales básicos de los menús escolares según la visión de los padres de familia.

Después de realizar el taller con los padres de familia se incluyó a los encargados del bar, porque ellos son quienes están en contacto diariamente durante de receso de los alumnos y son determinantes en la alimentación escolar. Este segundo taller también se llevó a cabo a través de Zoom y con la ayuda de una presentación de Canva. Para iniciar esta sección, se realizó preguntas sobre el conocimiento previo los padres de familia sobre alimentación saludable, grupo de alimentos, entre otros.

El taller se inició con la explicación de algunos conceptos básicos como el de nutrición, que según (Clavijo, 2011,) “es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos.” (p.6). Esta explicación apuntaba a que los padres de familia recuerden los conocimientos que se abordaron durante el taller anterior y que el representante del bar escolar tenga referencias similares para el establecimiento de un diálogo con los padres.

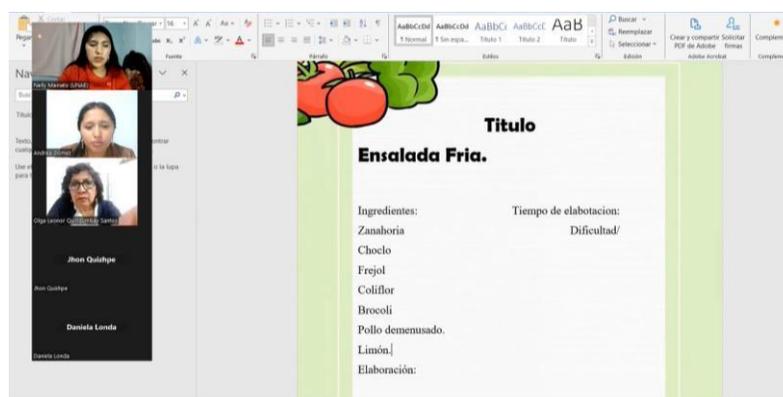
Se creó una pirámide alimenticia, preguntamos a los padres y junto con ellos llenamos esta pirámide dependiendo del alimento y el nivel mostrado. Una vez desarrollado estos temas se mostró imágenes que se relacionan con un menú escolar y fuimos preguntando que demuestra cada imagen y que mejoraría de la misma. Para poder explicar sobre un menú escolar nos hemos guiado en “el Manual de alimentación de salud (Serafín, 2012)”. donde nos explica que es un menú escolar y cómo podemos crear uno.

Para complementar esta información hemos observado un video de YouTube el mismo que está titulado como Requisito de los menús escolares en donde se habla sobre la importancia de lo que se debe de tomar en cuenta al momento de crear un menú. A partir del video observado se realiza preguntas a los padres de familia y a la persona encargada del bar tomando en cuenta su experiencia dentro y fuera de la institución

Finalmente creamos una receta que podría usarse en el bar escolar, también los padres acordaron enviar una receta sencilla que fuera una alternativa para que los alumnos comieran en

la institución. En resumen, conocer y comprender el menú de alimentación escolar es esencial para garantizar la salud, el rendimiento académico y el desarrollo general de los estudiantes, así como para promover hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana. Además, contribuye a la creación de entornos escolares que fomentan la igualdad y la conciencia nutricional.

*Ilustración 8: sesión dos del taller (padre de familia y encargados del bar escolar)*



*Nota: Elaboración Propia*

### 2.3. Conclusión del capítulo

En conclusión, este capítulo expone una propuesta de intervención educativa centrada en talleres educativos que buscan empoderar a estudiantes, padres de familia y personal del bar escolar para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y promover cambios positivos en los comportamientos alimentarios de la comunidad educativa. Este enfoque se sustenta en el aprendizaje dialógico, que destaca la importancia de la interacción activa y participativa para el proceso educativo.

La propuesta de intervención educativa se desarrolló en un entorno presencial con los estudiantes, permitiendo la observación directa de su participación en los talleres educativos. Sin embargo, debido a las limitaciones para asistir físicamente al establecimiento educativo, la interacción con los padres de familia y el personal del bar escolar se llevó a cabo de forma virtual a través de la plataforma Zoom. De esta manera, se destaca la importancia de los talleres educativos como herramienta activa y participativa para el aprendizaje, diferenciándose de las clases tradicionales que se centran en la transferencia pasiva de información.

El formato de implementación se dividió en sesiones específicas para estudiantes, padres de familia y personal del bar escolar, cada una diseñada para abordar sus necesidades particulares. En resumen, la combinación de enfoques presenciales y virtuales permitió llevar a cabo una propuesta integral que buscó impactar de manera positiva en la conciencia y los hábitos alimenticios de la comunidad educativa.

En conclusión, la propuesta integral busca impactar de manera positiva en la conciencia y los hábitos alimenticios de la comunidad educativa, subrayando la importancia de introducir la educación alimentaria y nutricional en el entorno escolar mediante talleres educativos. Es crucial destacar que estos talleres se llevaron a cabo con éxito, con una participación voluntaria notable y un diálogo previo que facilitó la introducción y discusión de los temas, abordando las dudas de manera colaborativa. El aprendizaje dialógico desempeñó un papel fundamental en este proceso, promoviendo la interacción activa y enriquecedora entre todos los participantes.

### **Capítulo 3: La integración comunitaria para hábitos alimenticios saludables: un rol crucial de alumnos, padres y personal del bar**

Este capítulo tiene como principio reflexionar sobre los principales resultados del estudio mediante el uso de la información obtenida de los instrumentos utilizados. El objetivo central fue determinar el nivel de logro de aprendizaje alcanzado por los estudiantes en talleres de educación alimentaria y nutricional, independientemente del éxito de las estrategias de aprendizaje dialógico.

En el contexto educativo del séptimo año de Educación General Básica (EGB), se llevó a cabo una valiosa iniciativa: la creación de comunidades de aprendizaje mediante la divulgación de conocimientos sobre educación alimentaria y nutricional a través de una feria escolar. Esta feria no solo se convierte en un espacio de intercambio de información, sino también en una plataforma práctica, donde los estudiantes, guiados por la metodología del aprendizaje dialógico, comparten sus experiencias y conocimientos en torno a la alimentación saludable.

Se consolidó como un evento que va más allá de la simple promoción de platos saludables. Los participantes, principalmente alumnos del séptimo EGB, demostraron un involucramiento activo, presentando sus platos y participando en diálogos constructivos sobre la elección de ingredientes y hábitos alimenticios, con la finalidad de enriquecer las habilidades culinarias de los participantes.

De igual manera este texto explora cómo la educación alimentaria enfocada en el aprendizaje dialógico y actividades extracurriculares, se ha convertido en un elemento esencial

para el desarrollo integral de los estudiantes. Además, reflexiona sobre la necesidad de integrar de manera más robusta la educación alimentaria en el currículo ecuatoriano, reconociendo la importancia de abordar temas nutricionales desde una perspectiva interdisciplinaria para impulsar el bienestar físico, emocional y social de la comunidad educativa.

### **3.1. Creando comunidades de aprendizaje: divulgación de saberes sobre educación alimentaria y nutricional a través de una feria escolar**

La creación de comunidades de aprendizaje, a través de la divulgación de conocimientos sobre educación alimentaria y nutricional en una feria escolar, es una iniciativa valiosa, que puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de la comunidad escolar. Es por eso que en el aula del 7mo EGB se buscó la realización de una feria de alimentos, la cual es el resultado de los talleres impartidos en todo el proceso.

Cabe mencionar que se tenía pensado realizar la feria alimentaria con los padres de familia, alumnos y encargados del bar, pero a pesar de enfrentar desafíos internos de la organización de la feria como la movilización de los padres de familia, también se presentaron desafíos externos que impidieron que los padres asistan presencialmente como: cuatro cambios de docente profesional en el periodo que realizamos las prácticas preprofesionales, feriado por navidad conjuntamente con el del fin del año y por condiciones de seguridad del país que se declaró conflicto armado interno. Las clases pasaron a modalidad virtual por ende la feria alimentaria escolar tardó más del tiempo de lo esperado para llevarse a cabo.

La feria alimentaria escolar se desarrolló dentro del aula de 7mo EGB con los alumnos y la docente encargada, se llevó a cabo durante las dos últimas horas de clase. Esta feria nutricional saludable, evento que además de promocionar una gastronomía sana, tiene como objetivo recopilar información brindada durante los talleres, los mismo que se vieron reflejados en los platillos que elaboró cada grupo de trabajo.

Estos grupos fueron creados de manera aleatoria, con el fin de integrar a los alumnos y poder crear entornos colaborativos en los que los estudiantes compartan sus conocimientos, experiencias y recursos, con el objetivo de aprender de manera conjunta. Los estudiantes presentaban las riquezas culinarias de sus platos, mientras explicaban la pertinencia nutricional de los ingredientes utilizados y cómo se preparaban; de manera que los pequeños chefs de los demás grupos, especulaban sobre sí se podría agregar más ingredientes a su receta o no, imaginando los posibles nuevos sabores.

Por ejemplo, se presentó una ensalada verde, la cual tenía como ingredientes principales la lechuga, el tomate y la cebolla, que además iba acompañada de yuca frita. A esta receta, los demás grupos iban imaginando más ingredientes que se podían agregar, uno grupo decían que “el pepinillo también puede ir en la ensalada”; otra estudiante decía que tal vez faltaba “el limón para que dé un sabor cítrico”; otro opinaba que “la papa en vez de la yuca” (Diario de campo, 23 de enero de 2024), los cambios de ingredientes producían debates más acalorados, sobre los justificativos gustativos y nutricionales. Todos los estudiantes escuchaban las diferentes recetas e

iban imaginando como mejorar las recetas de sus compañeros o incrementaban ciertos ingredientes, siempre y cuando estos califiquen como alimentos saludables.

Esta feria permitió que los alumnos puedan desarrollar los aprendizajes sobre educación alimentaria, según el Ministerio de educación (2023) una feria “son eventos que tienen como objetivo reunir a expositores y visitantes interesados en una determinada temática o actividad, con el fin de compartir información, conocimientos y experiencias” (p. 2).

De manera que esta feria proporcionó la posibilidad de un intercambio consiente, en el cual se pusieron en dialogo saberes teóricos y prácticos de los estudiantes. Esto no implicaba únicamente el manejo nutricional de los productos utilizados, sino de algo más intangible y valioso: reflexión para conjugar conocimientos, gustos, saberes y experiencias. La feria se convierte así en un espacio donde se pone a prueba el aprendizaje, donde se opina, donde se cuestiona, donde se respeta, donde las mentes se enriquecen a través del diálogo de saberes diversos.

En esta feria se estableció un diálogo con los alumnos en donde manifestaron que, “tener una educación sobre la comida y la nutrición sería genial” (Diario de campo, 23 de enero de 2024). A veces no saben realmente qué cosas son buenas para comer y cómo cuidar su propio cuerpo de la mejor manera. Si aprendemos sobre la comida desde pequeños, podemos tomar decisiones más saludables y probablemente sentirnos mejor.

Mencionaron también que, los talleres que hemos tenido en las últimas semanas han hecho una gran diferencia en su forma de alimentarse. Antes, comían lo primero que veían, sin pensar mucho en si era bueno o no. Pero con estos talleres, han aprendido sobre qué cosas son saludables y cómo hacer elecciones alimentarias más inteligentes. Pues con los talleres de alimentación y nutrición aprendieron que no solo se trata de comer lo que sea, sino de elegir alimentos que realmente ayuden al cuerpo a estar fuerte y saludable (Grupo focal, 10 de noviembre de 2023).

Cabe mencionar también que ellos se sentían emocionados porque no solo estaban aprendiendo conceptos nuevos o abstractos de libros que da el Ministerio de Educación, sino de los conocimientos previos y conceptos guiados por las facilitadoras de los talleres que se daban sobre alimentación. Como último punto de la feria, los niños afirman que fue una “experiencia muy positiva” y creen que “todos deberían tener la oportunidad de aprender sobre alimentación en la escuela” (Diario de campo, 23 de enero de 2024). De esta manera, ellos se sienten importantes al momento de tomar decisiones sobre su alimentación y, por ende, su salud (Diario de campo, 08 de diciembre de 2023).

En conclusión, a través de la participación activa de los estudiantes, quienes presentaron sus platos y compartieron conocimientos sobre ingredientes y preparación, se creó un entorno colaborativo donde se fomenta el intercambio de información y experiencias. La metodología empleada, como la creación de grupos aleatorios para la elaboración de platillos y la dinámica de

sugerencias entre los grupos, demostró que el aprendizaje sobre alimentación no solo se puede abordar de manera teórica, sino práctica y participativa.

La importancia de estos talleres se refleja en los testimonios de los propios estudiantes, quienes expresaron que la educación sobre la comida y la nutrición es esencial (Diario de campo, 1 de diciembre de 2023). De esta manera, podemos concluir que la educación alimentaria y nutricional debería tener una importancia más relevante en las instituciones educativas.

En definitiva, la implementación de la educación alimentaria y nutricional, como se evidencia en la feria y los talleres, no sólo proporciona conocimientos teóricos, sino que también capacita a los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y salud. La participación activa, el intercambio de ideas y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos demuestran que este enfoque educativo es relativamente efectivo y necesario para el desarrollo integral de los estudiantes.

*Ilustración 9: feria de alimentación escolar*



*Nota: Elaboración Propia*

### **3.2. Aprendizaje dialógico como estrategia para saberes extracurriculares dentro de la comunidad educativa del séptimo año de EGB**

El aprendizaje dialógico, como enfoque clave en los talleres educativos para la educación alimentaria nutricional, reconoce la relevancia de la interacción social en la construcción de conocimientos. El diálogo es la herramienta para lograr aprendizajes tanto individuales como colectivos, para promover mejoras en los hábitos alimenticios de la comunidad educativa del séptimo año de EGB.

La incorporación de saberes extracurriculares en las instituciones se revela como beneficiosa, dado que asigna un papel activo a los alumnos, padres de familia y encargados del bar escolar en el proceso de aprendizaje dialógico. Este enfoque tiene como objetivo primordial fomentar el pensamiento crítico, desarrollar habilidades prácticas y promover la responsabilidad social de los agentes educativos. Asimismo, busca establecer una conexión profunda entre la educación y el entorno sociocultural del aprendizaje, según lo señalado por Arbelaez (2015).

Por este motivo, resultó crucial la integración del aprendizaje dialógico en los talleres educativos como una metodología para explorar las experiencias, disipar dudas y fomentar el intercambio de ideas acerca de cómo la comunidad educativa concibe ciertos términos y conceptos relacionados con la educación alimentaria y nutricional. Estos talleres fueron diseñados con el propósito específico de entender los hábitos y costumbres existentes, buscando, de manera autónoma y voluntaria, mejorar las costumbres alimentarias de los participantes, en

lugar de imponer cambios que muchas veces no tienen un sentido práctico en las acciones de los estudiantes.

Es importante destacar que los padres de familia deben involucrarse en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus hijos, ya que, al participar, manifiestan su interés en el bienestar y la salud de sus hijos. Al entender cómo se alimentan sus representados, no solo demuestran una preocupación, sino que también adquieren las herramientas necesarias para prevenir enfermedades y potenciar el rendimiento académico de sus hijos en el ámbito escolar. Por lo tanto, es de relevancia subrayar que:

Una comunidad de aprendizaje es un proyecto de transformación social y cultural de un centro educativo y de su entorno, para conseguir una sociedad de la información para todas las personas, basada en el aprendizaje dialógico, mediante la educación participativa de la comunidad que se concreta en todos sus espacios incluida el aula. (Valls, 2000, p. 8)

El aprendizaje dialógico se basa en los principios de participación igualitaria, donde el intercambio de conocimientos tiene la facultad de mejorar la realidad educativa. Este enfoque va más allá de las paredes de un aula tradicional, construyendo un puente hacia la diversidad y participando activamente a través de las experiencias arraigadas en la comunidad.

En este sentido, se configura como una fuente enriquecedora de construcción de conocimientos, generando un espacio donde todos aprenden de todos; en este contexto, no existe una respuesta errónea, sino opciones de dialogo entre individuos. Es decir, cada interacción se

convierte en un diálogo de intercambio de ideas desde diversos puntos de vista, esto genera explicaciones, persuasiones, argumentaciones y respeto en cada participante (Diez y Flecha, 2010).

En base a las contribuciones de autores como Diez y Flecha (2010), se conjuga un saber entre varios actores que el aprendizaje dialógico fomenta como estrategia metodológica en los talleres implementados, como los padres de familia, estudiantes, encargados del bar escolar y en compañía de la docente del aula del séptimo año de EGB. Esta estrategia fue de gran utilidad para facilitar el intercambio abundante y enriquecedor de conceptos, habilidades, conocimientos y prácticas alimentarias entre los participantes. Esta debería ser –tal vez– el objetivo de la labor docente, mejorar a través del conocimiento compartido una mejor sociedad.

Por otra parte, este un proceso de aprendizaje mutuo que contribuyó significativamente a la adquisición y mejora de los hábitos alimenticios existentes, con el objetivo de promover una alimentación más saludable en sus hogares. Por eso estamos convencidas, como docentes en formación, que es importante incorporar el aprendizaje dialógico en los salones de clase, ya sea para material curricular o extracurricular, puesto que nos facilita una comprensión y participación activa de los diferentes actores educativos.

Feijoo *et al.* (2022) subrayan la importancia de un proceso de enseñanza fundamentado en prácticas dialógicas sólidas. En este sentido, es importante considerar el uso de recursos, estrategias y métodos que se ajusten de manera apropiada al contexto educativo, generando aprendizajes concretos y alcanzables para los estudiantes.

Es decir, las actividades extracurriculares desempeñan un papel fundamental en el enriquecimiento cualitativo de la educación, respaldándose en una variedad de disciplinas y propuestas adicionales fuera del horario escolar. No solo resulta beneficioso para los estudiantes de diversos niveles académicos, sino que también promueve un desarrollo integral tanto en el ámbito académico como en el personal para la formación de ciudadanos responsables de sus vidas y de la de los demás (Macay *et al.* 2022).

Por esta razón, se consideró cuidadosamente la utilización de recursos en los talleres educativos (véase anexo #7). En este contexto, se emplearon diversas plataformas virtuales para presentar información e imágenes relevantes sobre el tema que estábamos abordando. Esta estrategia tenía como objetivo mejorar el intercambio de ideas y aclarar conceptos que pudieran no estar completamente claros para los participantes. Además, se incorporaron videos con el propósito de enriquecer la comprensión de conceptos relacionados con la educación alimentaria y nutricional.

Dichas estrategias, se establecen como actividades en las cuales se fomentó a los estudiantes el interés y la motivación de participar a través del dialógico con sus compañeros. Lo que dio lugar a que manifiesten sus potencialidades, en este sentido Alcántara *et al.* (2017) afirman lo siguiente:

Desde el punto de vista de la reafirmación profesional, las actividades extracurriculares realizadas disminuyen la distancia entre lo que el estudiante puede hacer por sí mismo, de forma independiente al demostrar sus potencialidades creativas, y lo que solo puede hacer

con la ayuda del tutor u otro compañero más habilidoso o de mayor experiencia durante el curso académico. (p.128)

Por esta razón, es importante incorporar actividades extracurriculares en el proceso de aprendizaje, porque da oportunidad a la socialización y a la construcción de conocimientos personales. Al ser un entorno menos formal, el estudiante tiende a mejorar su desarrollo de habilidades sociales y emocionales de una manera más libre, sin el miedo a ser juzgado por la estructura escolar.

En resumen, la combinación de actividades extracurriculares en las escuelas y el aprendizaje basado en el diálogo son aspectos importantes en la formación integral de los estudiantes. Las actividades extracurriculares brindan un espacio para explorar intereses, desarrollar habilidades prácticas y promover el crecimiento personal y social. Estas experiencias complementan el aprendizaje académico y brindan valiosas oportunidades para desarrollar habilidades sociales, emocionales y prácticas fundamentales para el éxito en la vida. El aprendizaje dialógico, por otro lado, promueve un entorno educativo interactivo y colaborativo donde los estudiantes no sólo adquieren conocimientos, sino que también aprenden a expresar sus propias ideas, escuchar a los demás y construir conocimientos en comunidad.

### **3.3. Reflexión sobre la importancia de integrar una educación alimentaria en el currículo educativo ecuatoriano**

La educación alimentaria es un tema que aborda muchos conocimientos sobre nutrición y alimentación, este tema es importante para poder concientizar sobre los hábitos alimenticios de

cada ser humano. Es por eso que en el siguiente apartado hablaremos sobre la importancia de integrar de forma explícita la educación alimentaria en el currículo ecuatoriano. La educación alimentaria y nutricional en la institución es muy importante porque podemos trabajar con los educandos desde temprana edad, así como menciona la FAO (2023):

La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio (p. 1).

Es decir, la educación alimentaria y nutricional no es un contenido que se debe trabajar únicamente con los estudiantes en las aulas, debería ser un desafío que trabaje institucionalmente la escuela con su comunidad. Si se integra una educación alimentaria a las instituciones se podría concientizar sobre su alimentación y la manera que ellos desarrollan ciertas elecciones alimentarias. Con la ayuda de estrategias y actividades en las cuales los alumnos desarrollen su conocimiento de manera activa, los individuos de la comunidad serán capaces de reflexionar sobre sus hábitos alimenticios.

La integración de una educación alimentaria favorece a los educandos, padres de familia y encargados del bar, porque ellos son quienes conforman la comunidad educativa. En este sentido, las acciones que se emprendan no solo se centran en la salud individual, sino también en la sostenibilidad y el impacto ambiental de nuestras elecciones alimentarias.

Sin embargo, tomando en cuenta el currículo ecuatoriano (Currículo de Educación media, 2019) y después de haber analizado las DCD, se llegó a la conclusión que no existen contenidos específicos sobre la educación alimentaria y nutricional, porque se encuentran dispersos en diferentes asignaturas como un contenido puramente académico. El currículo no aborda cuestiones prácticas de la educación alimentaria y nutricional, como su incidencia social, política e incluso económica, cuando sabemos que existe un monopolio de la alimentación a través de ciertos productos poco saludables que proponen empresas transnacionales.

En el apartado de básica media existen temas en diferentes asignaturas, pero no están correlacionadas, es decir, existen tema que abarca muchos aspectos los mismo no pueden ser desarrollados en 40 minutos que dura la hora pedagógica; o se encuentran dispersas en diferentes asignaturas como ciencias naturales y educación física.

En algunos países como Brasil, Argentina o Colombia (Bustos *et al.*, 2017) se han desarrollado estrategias pedagógicas, las mismas que trabajan en potenciar hábitos alimenticios en los educandos y personal de la comunidad educativa. A través de estos programas educativos alimentarios, los estudiantes han logrado concientizar y procesar información y conocimientos sobre su alimentación.

En Ecuador el Ministerio de salud (MSP) es quien se encarga de transmitir saberes sobre alimentación y nutrición, según el Ministerio de salud pública (2020):

En el 2018 se oficializó el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador (PIANE) 2018-225 para fomentar una alimentación saludable en la ciudadanía, con el apoyo y corresponsabilidad de instituciones públicas, privadas y la academia, en el marco del Día Mundial de la Alimentación, que se celebra este 16 de octubre.

Si embargo, estas iniciativas no tienen un impacto mayor en la comunidad educativa. En Ecuador incluso tiene un día mundial de la Alimentación, en el cual se integra varias instituciones para festejar elementos dispersos de la educación alimentaria y nutricional. Entonces, nos preguntamos por qué se da un paso más y se implementa también una educación alimentaria y nutricional que tenga un impacto social más amplio. De esta manera, que busque no dar importancia un solo día, que sin duda es también importante, sino que aporte con conocimientos a los estudiantes desde el aula a través de la definición de destrezas específicas, o mejor aún a través de una asignatura concreta.

Si bien es cierto según Herrera y Cochancela (2020) el currículo “ofrece una flexibilidad y tiene la apertura para que las instituciones educativas incorporen los elementos que estimen precisos en su situación concreta, mediante un proceso dialógico con su comunidad educativa” (p. 376). No obstante, esta flexibilidad deja mucho para que los docentes valoren la importancia de este tema en las escuelas, que tiene como resultado que no se de prioridad a estos temas que tienen una relevancia significativa en nuestras sociedades.

En el mejor de los casos, debería existir ciertas regulaciones para aprovechar momentos en los cuales se pueden integrar una educación alimentaria y nutricional. Por ejemplo, en el caso

de séptimo año se podría trabajar en la hora de acompañamiento integral en el aula, ya que muchas de las veces no se realiza ninguna actividad que beneficie a la educación del alumno.

La educación alimentaria puede integrarse en diversas disciplinas, desde ciencias sociales hasta matemáticas y geografía. Esto también podría fomentar aprendizajes mucho más enriquecedores con un enfoque interdisciplinario, que refleja mejor la complejidad de los temas relacionados con la alimentación y nutrición, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes al abordar aspectos físicos, emocionales y sociales de la alimentación.

En conclusión, consideramos es importante que, desde nuestro trabajo formativo como futuras docentes, destaquemos la relevancia de integrar la educación alimentaria y nutricional en el currículo ecuatoriano. Este tema se debe abordar desde propuestas educativas institucionales para facilitar la comprensión de las cuestiones alimenticias y nutricionales tanto dentro como fuera de ellas. Sin embargo, se señala una carencia en el currículo ecuatoriano en cuanto a temas específicos sobre alimentación y nutrición, con asignaturas dispersas y desconectadas.

En consecuencia, existe aún la necesidad de implementar la educación alimentaria y nutricional de manera integral y continua en el aula, aprovechando la flexibilidad del currículo y explorando oportunidades. La educación alimentaria puede integrarse en diversas asignaturas, fomentando un enfoque interdisciplinario que aborde aspectos físicos, emocionales y sociales de la alimentación, para contribuir –en la práctica– al desarrollo integral de los estudiantes.

### 3.4. Conclusión del capítulo

En síntesis, en este último capítulo se llevó a cabo un análisis reflexivo sobre cómo el aprendizaje dialógico resulta ser una estrategia efectiva para fomentar hábitos saludables de alimentación en la comunidad educativa del séptimo año de educación general básica (EGB). Se logró establecer, mediante el uso de talleres educativos, el diálogo y la interacción social como estrategia para el intercambio de saberes y conocimientos.

La instauración de comunidades de aprendizaje, mediante la difusión de conocimientos sobre educación alimentaria y nutricional en una feria escolar, representa una estrategia concebida con la finalidad de generar un impacto concreto en la salud y el bienestar de la comunidad escolar. La formación de grupos dedicados a participar activamente en este evento (feria de alimentación escolar), con el propósito de idear y presentar platos saludables a manera de convivir y compartir, se tradujo en un rotundo éxito inesperado, evidenciando de esta manera que la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en los talleres fomenta la motivación y responsabilidad individual y colectiva de los estudiantes.

La participación activa de los estudiantes en la creación de entornos colaborativos y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, demuestran la importancia que le otorgan a su educación alimentaria y nutricional, como se constató en su compromiso tras su participación de la feria escolar. Además, es fundamental integrar conocimientos extracurriculares y animar a los padres a participar activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar la

comprensión y fomentar cambios positivos en los hábitos alimenticios de los estudiantes y sus entornos sociales.

Para finalizar, es importante destacar la necesidad de incorporar la educación alimentaria y nutricional en el currículo ecuatoriano, esto permitirá crear conciencia sobre la importancia de una buena alimentación y nutrición desde temprana edad, impulsando elecciones saludables para toda la vida, que tendrá un impacto positivo futuro en toda la sociedad. Sin embargo, se observa una falta de contenidos específicos relacionados con la alimentación y nutrición en el currículo actual, por lo que autoridades del establecimiento educativo deben sugerir implementar una educación alimentaria más completa y continua en las aulas, aprovechando la flexibilidad del currículo y explorando oportunidades interdisciplinarias.

## Conclusiones

En conclusión, al analizar el aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación alimentaria y nutricional, relevamos su viabilidad al proporcionar conocimientos y habilidades relacionadas con la alimentación saludable y la nutrición adecuada a través de talleres educativos. Se constató la efectividad de esta metodología en la medida en que dio lugar a una participación activa de los asistentes en la construcción de su conocimiento. La incorporación del aprendizaje dialógico para la adquisición de conocimientos, buscó facilitar tanto aprendizajes individuales como colectivos en cuanto a los hábitos alimenticios de cada familia.

Por ello, el aprendizaje dialógico promueve un proceso de enseñanza-aprendizaje más motivador, significativo y colaborativo, demostrando que este enfoque puede contribuir a fortalecer la comunidad educativa y promover una educación alimentaria y nutricional a largo plazo, con un impacto probablemente prolongado en la sociedad. La incorporación de esta metodología busca no solo transmitir conocimientos, sino también generar reflexiones y prácticas que impacten positivamente en los hábitos alimenticios de manera sostenible.

En segundo lugar, al reflexionar sobre la información de alimentación y nutrición que disponen los educandos, se considera que es importante resaltar que se debe iniciar con una educación nutricional desde la infancia y reconocer su impacto en el proceso del aprendizaje de los niños. Por tal motivo, los referentes teóricos analizados en el primer capítulo, otorgaron nociones claras sobre qué es una educación alimentaria nutricional con respecto a la praxis que emplea la alimentación dentro del proceso educativo. Para abordar este proceso, se involucró a

los padres de familia, los encargados del bar escolar y el tutor profesional del séptimo año de EGB.

La metodología empleada para estos talleres de educación alimentaria y nutricional se basó en un aprendizaje dialógico, que permite entablar un conversatorio entre todos y de esta manera forjar conocimientos y habilidades sobre una buena alimentación sin imponer un saber legítimo, sino construido, legitimado por los propios actores. Este proceso tuvo el propósito de mejorar y construir conocimientos de manera colaborativa, basándose en el respeto mutuo e igualitario.

En esta misma línea, es crucial resaltar la carencia de destrezas explícitas relacionadas con la educación alimentaria y nutricional en el Currículo Nacional del Ecuador, a pesar de la importancia que le puedan acreditar muchos educadores. Al analizar detenidamente el currículo, se evidencia la ausencia de destrezas que permitan realizar un análisis del bienestar de los estudiantes; en su lugar, se centra principalmente en el contenido de una clase relativamente academicista. Vivimos en un contexto en el que la carencia de una educación alimentaria y nutricional adecuada en el séptimo año de Educación General Básica (EGB) generaba cuestionamientos sobre la capacidad de los niños para tomar decisiones informadas en relación con su alimentación. En respuesta a esa necesidad, se implementó, en efecto, talleres educativos que se enfocan en mejorar los hábitos alimenticios mediante el intercambio. Esta metodología nos ha brindado la oportunidad de concientizar, en lugar de imponer hábitos saludables.

Como tercer punto, en el segundo capítulo se construye y se aplica una propuesta de intervención educativa basada en un aprendizaje dialógico, partiendo desde la contextualización de la realidad observada. El aprendizaje dialógico permitió la participación de estudiantes y padres de familia, conjuntamente con los encargados del bar escolar, en compañía del tutor profesional del séptimo año de EGB. En base a un aprendizaje dialógico, que buscó fomentar la conciencia y la adopción de prácticas nutricionales positivas, los conocimientos se construyeron de manera colaborativa, en el cual se acordó que una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de las niñas y niños, para desarrollar sus funciones acordes a su edad. Es por esto que, como madres, padres, y encargados del bar escolar, se estableció brindar a sus hijos e hijas una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable.

A pesar de los esfuerzos realizados, no siempre es posible reunir a toda la comunidad educativa. Por ello, gracias a que el aula contaba con un proyector, los padres de familia, de manera conjunta con los responsables del bar, participaron en la realización de los talleres escolar a través de la plataforma Zoom. Para respaldar la implementación de la propuesta de aprendizaje dialógico, se utilizaron recursos digitales como Canva, PowerPoint y videos de YouTube. La incorporación de estos recursos facilitó el intercambio de ideas y conceptos en torno a la educación alimentaria y nutricional. La visualización de imágenes y la presentación de conceptos a través de estos medios contribuyeron de manera efectiva a comprender los principios de una alimentación saludable. Este enfoque permitió a la comunidad educativa del séptimo año de EGB alcanzar los aprendizajes y reflexiones esperadas en relación con la alimentación y la nutrición.

Desde otra perspectiva, la implementación del aprendizaje dialógico, que tenía como objetivo impulsar la conciencia y la adopción de prácticas nutricionales positivas entre los participantes, resultó ser un desafío. Al involucrar a toda la comunidad educativa del séptimo año de EGB en este proceso de aprendizaje, se enfrentaron obstáculos relacionados con limitaciones de tiempo y ciertos niveles de desconfianza, esto llevó a que algunos participantes se mostraran recelosos a expresar sus opiniones y participar activamente en el proceso. Es decir, al buscar la inclusión de la comunidad educativa participante, es esencial tener en cuenta la diversidad de actores presentes. Esta diversidad debe ser considerada de manera integral al planificar los talleres educativos.

Es relevante destacar que el proceso de investigación logró proporcionar respuesta a la pregunta inicial formulada al inicio de este proyecto. En la propuesta de intervención educativa sobre cómo fomentar un aprendizaje dialógico en educación alimentaria y nutricional dentro de la comunidad del séptimo año de EGB, se identificaron áreas de mejora que deben ser atendidas. Es esencial considerar la realidad educativa, especialmente la participación de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de sus hijos, para fortalecer aún más la efectividad de la iniciativa.

Una ilustración evidente de esta situación se presenta al abordar la creación de comunidades de aprendizaje con el propósito de difundir conocimientos sobre educación alimentaria y nutricional durante la feria escolar. Aun cuando la participación de los padres de familia fue limitada en este contexto específico, se logró con éxito la participación activa de los estudiantes. Integrar conocimientos extracurriculares y animar a los padres a participar

activamente en educación alimentaria y nutricional para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes es una tarea que requirió de muchos esfuerzos organizativos.

Por último, se al llevar a cabo el análisis –desde una perspectiva personal– estamos convencidas que el aprendizaje dialógico es el mejor camino para desarrollar conocimientos extracurriculares, un aspecto que el centro escolar debería abordar de manera más efectiva para influenciar positivamente a la familia, la escuela y la sociedad. El proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación alimentaria y nutricional otorga herramientas a los niños y niñas para acceder a una alimentación saludable y, de este modo, prevenir enfermedades futuras, promoviendo la mejora de sus hábitos alimenticios de manera creativa. Los resultados de la aplicación de la propuesta de intervención educativa fueron relativamente positivos y generaron reflexiones reales en los participantes. Para concluir, cabe destacar que estas acciones emprendidas desde la escuela favorecieron la sociabilización activa de la mayoría de los participantes, estableciendo lazos de amistad, motivación, solidaridad y empatía en la comunidad, que consideramos también forman parte de nuestra futura labor como docentes comprometidos.

## Recomendaciones

Desde nuestra experiencia investigativa, consideramos que implementar un enfoque de aprendizaje dialógico en talleres educativos facilita la interacción directa con los participantes, abordando temáticas desde una perspectiva basada en el diálogo. Este enfoque brinda la oportunidad de concientizar y mejorar aspectos, en lugar de imponer simplemente conocimientos preestablecidos. Para lograrlo, es esencial fomentar la participación activa de los asistentes. En lugar de simplemente transmitir información, es beneficioso generar instancias para el diálogo, la discusión y la construcción de conocimientos entre los participantes, permitiéndoles compartir sus experiencias y saberes.

También, para investigaciones futuras se recomienda considerar la participación de profesionales de la salud, nutricionistas o expertos en alimentación al organizar charlas o talleres. Esta iniciativa proporciona perspectivas adicionales y experiencias prácticas que enriquecen el aprendizaje de la comunidad educativa. Al contar con la presencia de expertos, se garantiza un conocimiento nutricional más específico y adaptado a las distintas edades, contribuyendo así a mantener una educación alimentaria nutricional respaldada por la experiencia, probablemente con consejos claros y precisos de profesionales en el campo.

Finalmente, se sugiere fomentar aún más la participación de los padres de familia, reconociendo que tienen diversas responsabilidades en sus hogares. A pesar de ello, es relevante abordar su participación e integrarlos en los procesos de enseñanza-aprendizaje de sus hijos. La colaboración entre la escuela y los padres puede generar un impacto positivo.

## Referencias Bibliográficas

- Alcántara, P. F., Alcántara P. A., Vara, M. E., y Fimia, D., R. (2017). Impacto de actividades extracurriculares de formación vocacional y orientación profesional en estudiantes de ciencias médicas. *Revista Educación Médica del Centro*, 9(2), 124-139.  
<https://n9.cl/7blv5>
- Arbelaez, D. (2015). *Comunidad de Aprendizaje*. Principios de Aprendizaje Dialógico.  
<https://n9.cl/ch69g>
- Alzate, T. (2006). Desde la educación para la salud: Hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional. *Biblioteca Digital*. <https://n9.cl/a9p34>
- Anguita, C. J., Repullo, L. J., y Donado, C. J. (2003) .La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención Primaria*, 31(8), 527-538. <https://acortar.link/sWid4U>
- Avila, H. R., Aedo, S. A., Levin, P. G., Bourgues, R. H., y Barquera, S. (2012). El agua en nutrición. *Medigraphic - Literatura Biomédica*, 27(1), 31-36. <https://acortar.link/DrrGqJ>
- Benavides, L.M., Pompa, M. M., Agüero, S.M., Sanchez. M. M., y Rendón. C. V. (2022). Los grupos focales como estrategia de investigación en educación: algunas lecciones desde su diseño, puesta en marcha, transcripción y moderación. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, (34), 163-197. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i34.2793>
- Bolaños, P. (2009). Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Difusión de Alertas en la Red*, (10), 1069-1086. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/243740>
- Bustos, R. M., Illobre, G., Molina, C. y Weisstaub, S. G. (2017, 15-16 de junio). *La escuela como formadora de hábitos alimentarios a través de los comedores escolares: Un estado del arte* [ponencia]. En Jornadas de Sociología de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNCuyo (3º:2017), Ofensiva neoliberal en ‘toda la piel de América’. Mendoza, Argentina. <https://n9.cl/z4c00>

- Clavijo, Z. (2011). *Nutrición, dietética y alimentación*. Junta de Andalucía, Consejería de Cultura. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=697532>
- Detocurioso (2021). *Diferencia entre alimentación y nutrición* [Video]. You Tube. <https://acortar.link/Wb4U0x>
- Díaz, J. (2001). *Planificación y programación en el ámbito educativo*. [Tesis doctoral. Universidad Hispano (Yucatán)]. <https://acortar.link/kvvevT>
- Díaz, C. y Pinto, L. (2017). Vulnerabilidad educativa: Un estudio desde el paradigma socio crítico. *Scientific Electronic Library Online*, 21(1), 56-54. <https://acortar.link/xt6SxQ>
- Díaz, B. L., Torruco, G. U., Martínez, H. M., y Velera. R. M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 2(7), 162-167. <https://acortar.link/9p63i>
- Díez, P. J., y Flecha, G. (2010). Comunidades de Aprendizaje: un proyecto de transformación social y educativa. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 24(1), 19-30. <https://n9.cl/mhs6>
- Feijo, D. A., Guamán, G. J., Mendoza, M. C., y Bravo, S. G. (2022). Reflexiones en torno al aprendizaje dialógico como estrategia didáctica dentro del quehacer docente. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 13001-13012. <https://acortar.link/XtrpbZ>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. 2020. *Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. <https://acortar.link/ENZG26>
- García, C. y García, R. (2022). *Aprendizaje dialógico y convivencia escolar. Guía para las escuelas*. Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://n9.cl/9wsux>
- González, R. A. Travé, G. G., y García, P. F. (2019). La educación nutricional a partir del trabajo por proyectos en Educación Primaria. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (38), 171-186. <https://doi.org/10.7203/dces.38.15376>

- Gutiérrez, D. (2009), El taller como estrategia didáctica. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 66. <https://acortar.link/9Ke8iN>
- Guallpa, N., Guapisaca, J., & Guamán, L. (2015). *Conocimientos actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la escuela ángeles rodríguez, parroquia Racar* [Tesis previa a la obtención del título de licenciada y licenciado en enfermería, Universidad de cuenca facultad de ciencias médicas escuela de enfermería]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23214>
- Guerrero, A. (2017). *Conceptos básicos de nutrición* [Diapositivas de PowerPoint]. Nutrición. <https://acortar.link/hDNyq>
- Hernández, R., Fernandes, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. *Difusión de Alertas en la Red*, 6. <https://acortar.link/yn0FXm>
- Hernández, D., Prudencio, M., Téllez, N., Ruvalcaba, J., Beltrán. M., López, L., y Reynoso, J., (2019). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *JONNPR*, 5(3), 295-306. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
- Herrera, M., y Cochancela, M. (2020). Aportes de las reformas curriculares a la educación obligatoria en el Ecuador. *Revista Scientific*, 5(15), 376. <https://n9.cl/ck6p8>
- Ibarra, J., Hernández, C., y Ventura, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://acortar.link/ACU6aw>
- Izquierdo, H. A., Armenteros, B. M., Lances, C. L., y Gonzalez M. I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1. <https://acortar.link/X1RdnO>
- Jiménez, M. L., Andrada, S. V., Sauri, R. A., y Duch, C. C. (2022). *Alimentación saludable en la población adulta*. Módulo 1: nutrición y nutrientes, 1-17. <https://acortar.link/x2mFwF>

- López, A., y Ramos, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), 22-31.  
<https://acortar.link/3tQKeC>
- Mancay, L.S., Cedeño, V. N., Holguin, M.F., y Hernandez, L. M. (2022). Las actividades extracurriculares y el mejoramiento cualitativo de la educación. *Episteme Koinonia*, 5(1), 1027–1039. <https://doi.org/10.35381/e.k.v5i1.2212>
- Martínez, R. (2018). La lectura de etiquetas de información nutrimental. *Revista mexicana pediatría*, 85(5), 157-161. <https://acortar.link/oHNzzh>
- Mendez, P. A. (2019). *¿Cómo se puede mantener el cerebro sano?*.  
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link282.pdf>
- Ministerio de Educación [MINEDUC]. (2016). *Lineamientos para el Funcionamiento del Programa Educando en Familia en las Instituciones Educativas*.  
<https://acortar.link/ICjbdm>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de EGB y BGU de Ciencias Naturales*.  
<https://acortar.link/n0V4o2>
- Ministro de Salud Pública y Ministerio de Educación (2014). *Reglamento de barens escolares del sistema nacional de educación*. <https://n9.cl/l3k>
- Ministerio de Salud Pública [MSP]. (2020). *MSP fomenta acciones de salud en el Día Mundial de la Alimentación*. <https://n9.cl/8na6l>
- Ministerio de Educación (2019). *Currículo de Educación media*. Ecuador. <https://n9.cl/wzoat>
- Ministerio de Educación (2023). *Manual para la implementación de ferias de Proyectos escolares*. Ecuador. <https://n9.cl/dka4j>
- Moreno, M. (2020). Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada. *Veritas*.  
<https://n9.cl/p8m16>

- Mujica, F. (2016). Alimentación y su influencia en el aprendizaje. *Difusión de Alertas en la Red*, (15), 33-41. <https://n9.cl/jyhww>
- Nuñez, G., Mazzitelli, C., y Vazquez, S. (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación y nutrición?. *Revista Iberoamericana de educación*, 43(5), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4352311>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. <https://acortar.link/F6kD8Z>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2014). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición*. <https://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. 2010. *Unidad II: Sexto grado*. <https://www.fao.org/3/am040s/am040s02.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2016). *Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas*. <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2020). *El impacto de los alimentos ultra procesados en la salud*. <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2023). *Educación alimentaria y nutricional*. <https://acortar.link/0DDy1I>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2023). *Educación alimentaria y nutricional*. <https://acortar.link/0DDy1I>
- Paillacho, J., y Solano, C. (2011). *Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra*. [Tesis de Lic. en Enfermería, Universidad Técnica del Norte]. <https://n9.cl/zjtjtx>

- Pava, N. (2016). *Principios del Aprendizaje Dialógico*. Las prácticas universitarias son el reto de la academia para aportar a la transformación social y educativa en comunidades de aprendizaje. <https://n9.cl/4wd91>
- Pineda, V., & Socorro, E. (2020). Perspectiva en nutrición humana. *Comparación de tres modelos de etiquetado nutricional frontal de productos industrializados en Perú, 2019*, 22(1), 33-45. <https://n9.cl/1i4id>
- Rodríguez, S., Herráiz, N., Prieto, M., Martínez, Picazo, M. y Castro, I. (2011). Investigación acción. <https://acortar.link/IKN97M>
- Rodríguez, M. (2012). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. En S. S. Castillo(ed.), *Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio* (pp. 13-43). Universidad Distrital Francisco José de Caldas. <https://n9.cl/i9eak>
- Rosado, C., y Samaniego, K. (2015). *Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio Réplica Vicente Rocafuerte*. [Tesis previo a la obtención del título de Lic. en Enfermería, Universidad de Guayaquil]. <https://acortar.link/AwUQJ>
- Ruiz, L. (2019). Técnica de observación participante: tipos y características. *Psicología y Mente*. <https://acortar.link/120bCy>
- Sainz, P. (2018). *Estudio de las competencias culinarias y su relación con el tipo de alimentación y la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad Ramon Llull]. <https://acortar.link/LM9yVD>
- Serafin, P. (2012). *Food and Agriculture Organization*. Hábitos saludables para crecer sano y aprender con salud. Manual de la Alimentación Escolar Saludable. <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Solís, I. (2003). *El análisis documental como eslabón para la recuperación de información y los servicios de información* [Licenciada en Información Científico]. Universidad de La Habana. <https://acortar.link/p7OB8Z>



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
EDUCACIÓN

Suttun, A. y Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Scientific Electronic Library Online*, 2(1), 55-60. <https://acortar.link/uEBkIU>

Universidad del Pacífico (2020). *Manual de uso de Zoom Meeting*. Gestión de la información e innovación tecnológica – Giit. <https://acortar.link/uSfk5t>

Valls, R. (2000). *Comunidades de Aprendizaje*. Una práctica educativa de aprendizaje dialógico para la sociedad de la información. [Tesis doctoral no publicada, Universidad de Barcelona]. <https://n9.cl/hxw5a9>



## ANEXOS

### **ANEXO 1: DIARIOS DE CAMPO PREVIO A LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA** **DIARIOS DE CAMPO ANTES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

En el siguiente link podrán encontrar toda la información obtenida de la observación participante:

<https://docs.google.com/document/d/1713ps3krXp7McDNc4-Mb3ZYlyH4FuRVgrD7-VU3KLSA/edit?usp=sharing>

### **DIARIOS DE CAMPO EN LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

En el siguiente link podrán encontrar toda la información obtenida de la observación participante:

[https://docs.google.com/document/d/12VDzq8U\\_Y3PJw\\_y-vyHn9MXuAYmJ75XF/edit?usp=sharing&ouid=104245007050952654376&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/12VDzq8U_Y3PJw_y-vyHn9MXuAYmJ75XF/edit?usp=sharing&ouid=104245007050952654376&rtpof=true&sd=true)

## **ANEXO 2: GUÍAS DE ENTREVISTAS A ENCARGADA DEL BAR ESCOLAR**

### **GUIA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

#### **Entrevista para las personas ENCARGADAS DEL BAR ESCOLAR de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica de ciudad de Cuenca, parroquia Ricaurte.**

**Objetivo:** profundizar en las prácticas alimentarias y las decisiones que toma el comedor escolar, como los alimentos que se ofrecen, la calidad de los productos, los precios y las opciones disponibles para los estudiantes.

#### **DATOS**

La entrevista se llevó a cabo de manera anónima, según la solicitud de la persona a cargo del bar, con el objetivo de asegurar la confidencialidad y promover respuestas francas y sin reservas. Esta estrategia se implementó para facilitar la obtención de información sin la preocupación de posibles consecuencias o juicios.

#### **PREGUNTAS**

1. ¿Cuáles son los alimentos y bebidas más populares que los estudiantes consumen?
2. ¿Qué medidas toman para garantizar la calidad y seguridad de los alimentos que ofrecen?
3. ¿Qué entiende usted por alimentación saludable?
4. ¿Ofrecen opciones de alimentos saludables en el menú? ¿Cuáles son esas opciones?

5. ¿Cómo seleccionan los productos que se venden en el bar escolar? ¿Consideran criterios de salud y nutrición?
6. ¿Cuál es la política de precios en el bar escolar? ¿Tienen opciones accesibles para los estudiantes?
7. ¿Ofrecen información nutricional de los productos que venden, como las calorías o el contenido de grasas y azúcares?
8. ¿Cómo manejan las restricciones alimentarias o alergias alimentarias de los estudiantes?
9. ¿Ustedes tienen algún tipo de seguimiento por alguna autoridad de la institución, para la verificación de productos que ofrecen?
10. ¿Qué hacen con los alimentos que no se venden y son perecibles?

NOTA: En el siguiente link podrán encontrar un podcast de la entrevista realizada a la persona encargada del bar escolar.

<https://youtu.be/vPp0RKbq0mI>

### **ANEXO 3: ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA**

#### **GUIA DE ENCUESTA SEMIESTRUCTURADA**

##### **Encuesta para PADRES DE FAMILIA del séptimo año de EGB, de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica de ciudad de Cuenca, parroquia Ricaurte**

**Objetivo:** comprender las prácticas alimentarias que prevalecen en el entorno familiar, lo que incluye la identificación de los tipos de alimentos que se consumen con regularidad. Asimismo, se pretende reconocer los desafíos que enfrentan los padres al esforzarse por brindar una alimentación a sus hijos.

#### **DATOS**

Se llevó a cabo la encuesta de manera anónima con el propósito de promover la participación activa de los padres. Al garantizar el anonimato, se buscaba proporcionar un espacio seguro y sin inhibiciones, fomentando respuestas más sinceras y abiertas.

#### **PREGUNTAS**

1. ¿Conoce usted los principales grupos alimenticios y su impacto en la salud?
  - Sí
  - No
  - Tal vez
2. ¿Limita el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas en su familia?
  - Siempre



- A veces
  - Nunca
3. ¿Fomenta la inclusión regular de frutas y verduras en las comidas diarias de sus hijos?
- Siempre
  - A veces
  - Nunca
4. ¿Se asegura de que sus hijos desayunen antes de ir a la escuela?
- Siempre
  - Muy pocas veces
  - Nunca
5. ¿Conoce la cantidad recomendada de agua que sus hijos deben consumir diariamente?
- Conozco
  - Desconosco
6. ¿Limita la ingesta de alimentos procesados y altos en sodio en su hogar?
- Siempre
  - A veces
  - Nunca
7. ¿Reconoce la importancia de combinar una alimentación saludable con la actividad física regular?
- Sí
  - No
  - Tal vez
8. ¿Está al tanto de las alergias alimentarias que puedan tener sus hijos?
- Sí
  - No
  - Tal vez
9. ¿Revisa las etiquetas nutricionales al comprar alimentos para su familia?
- Siempre
  - Usualmente
  - Nunca
10. ¿Busca activamente información sobre educación alimentaria nutricional para aplicar en su hogar?
- Si
  - No
  - Tal vez

NOTA: *En el siguiente link podrán encontrar toda la información obtenida en la encuesta realizada a los padres de familia.*

[https://drive.google.com/file/d/1BZJ\\_3ddWhRHFnROtfgDgzq5qNwSXqKZn/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1BZJ_3ddWhRHFnROtfgDgzq5qNwSXqKZn/view?usp=sharing)

## ANEXO 4: GUÍA TEMÁTICA DEL GRUPO FOCAL

### GUÍA TEMÁTICA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESTADOS UNIDOS DE NORTEAMERICA

**Objetivo:** recopilar información exhaustiva y cualitativa sobre las percepciones, conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición de los estudiantes de séptimo grado de Educación General Básica (EGB).

#### Datos generales:

Integrantes \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_

#### Proceso de ejecución:

- **Presentación:** Buenos días/tardes, mi nombre es \_\_\_\_\_ soy estudiante de la Universidad Nacional de Educación (UNAE), y me acompaña \_\_\_\_\_. Estamos llevando a cabo una investigación sobre Educación Alimentaria y Nutricional. El motivo de nuestra presencia hoy es realizar un conversatorio con todos ustedes. Los animamos a sentirse cómodos para expresar sus pensamientos y opiniones sobre las preguntas que vamos a presentar. Es esencial destacar que no hay respuestas correctas o incorrectas; los invitamos a compartir libremente sus ideas. Queremos escuchar sus experiencias y perspectivas para enriquecer nuestro estudio.
  - Una vez que se proyecten las preguntas, se les proporcionará una hoja por grupo para que puedan registrar sus respuestas de manera conjunta.
  - Para facilitar la comprensión de sus opiniones, les solicitamos que hablen de uno en uno y que levanten la mano.
  - ¿Alguien tiene alguna pregunta?

Esta actividad se llevó a cabo mediante el diálogo, permitiendo conocer las diversas perspectivas de los educandos. Como grupo, se les instó a plasmar conjuntamente sus respuestas, fomentando así la colaboración y propiciando la llegada a acuerdos de manera integral. Este enfoque colectivo fortalece no solo la comprensión mutua, sino también la construcción conjunta de conocimiento y la promoción de consensos que enriquecen la experiencia educativa.

#### PREGUNTAS

1. ¿Qué consume regularmente durante el desayuno, almuerzo y cena?
2. ¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en azúcar, como bebidas gaseosas o dulces?
3. ¿Qué sabe sobre la importancia de las frutas y verduras en una dieta equilibrada?

4. ¿Cuál es tu percepción sobre los alimentos procesados y la comida rápida?
5. ¿Crees que tienes un conocimiento adecuado sobre cómo leer las etiquetas nutricionales de los productos?
6. ¿Conoces la pirámide alimenticia? ¿Para qué nos sirve la pirámide alimenticia?
7. ¿Participas en actividades físicas de manera regular? Si es así, ¿cómo crees que tu alimentación y actividad física aportan a tu rendimiento académico?
8. ¿Crees que el agua es nuestra fuente de vida? ¿Por qué?
9. ¿Qué opinas sobre las meriendas y refrigerios escolares? ¿Crees que deben ser más saludables?
10. ¿Qué te gustaría aprender sobre nutrición y alimentación en la escuela?

Nota: *En el siguiente link se encuentran la tabulación de las respuestas obtenidas de los grupos focales:*

<https://docs.google.com/document/d/1V-8gp08MS4dYkfFEZNVSCsWXYLgAsuDB/edit?usp=sharing&oid=104245007050952654376&rtpof=true&sd=true>

#### **ANEXO 5: OBSERVACION DEL MENU ESCOLAR DURATE UNA SEMANA**

En el siguiente link podrán encontrar toda la información obtenida de la observación participante sobre el menú escolar.

<https://docs.google.com/document/d/1vZXbypC4uL6PbtW4xpvDgIyLWSkLAlDc/edit?usp=sharing&oid=104245007050952654376&rtpof=true&sd=true>

#### **ANEXO 6: CROQUIS DE UBICACIÓN DEL BAR ESCOLAR**

En el siguiente link podrán encontrar el croquis de donde se encuentra el bar de la Unidad Educativa Estados Unidos de Norteamérica:

<https://drive.google.com/file/d/1J3Xb1Rc2nAAMemHsn7ErhllIPW6oqvHx/view?usp=sharing>

#### **ANEXO 7: Propuesta de la intervención curricular**

[https://docs.google.com/document/d/1qEUbNeHPfI9Wi8VAvlsjWfj5\\_LsZCzfW/edit?usp=sharing&oid=104245007050952654376&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1qEUbNeHPfI9Wi8VAvlsjWfj5_LsZCzfW/edit?usp=sharing&oid=104245007050952654376&rtpof=true&sd=true)



DECLARATORIA DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y CESIÓN DE DERECHOS DE PUBLICACIÓN  
PARA EL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR  
DIRECCIONES DE CARRERAS DE GRADO PRESENCIALES - DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

---

Yo, **Tania Andrea Gómez Suconota**, portador de la cédula de ciudadanía nro. **0302700331**, estudiante de la carrera de Educación Básica Itinerario Académico en: Educación General Básica en el marco establecido en el artículo 13, literal b) del Reglamento de Titulación de las Carreras de Grado de la Universidad Nacional de Educación, declaro:

Que, todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en el trabajo de Integración curricular denominada **El aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación alimentaria nutricional** son de exclusiva responsabilidad del suscriptor de la presente declaración, de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, por lo que otorgo y reconozco a favor de la Universidad Nacional de Educación - UNAE una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, además declaro que en el desarrollo de mi Trabajo de Integración Curricular se han realizado citas, referencias, y extractos de otros autores, mismos que no me tribuyo su autoría.

Asimismo, autorizo a la Universidad Nacional de Educación - UNAE, la utilización de los datos e información que forme parte del contenido del Trabajo de Integración Curricular que se encuentren disponibles en base de datos o repositorios y otras formas de almacenamiento, en el marco establecido en el artículo 141 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación.

De igual manera, concedo a la Universidad Nacional de Educación - UNAE, la autorización para la publicación de Trabajo de Integración Curricular denominado **El aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación alimentaria nutricional** en el repositorio institucional y la entrega de este al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor, como lo establece el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Ratifico con mi suscripción la presente declaración, en todo su contenido.

Azogues, 08 de marzo de 2024

  
\_\_\_\_\_  
**Tania Andrea Gómez Suconota**  
C.I.: 0302700331



**DECLARATORIA DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y CESIÓN DE DERECHOS DE PUBLICACIÓN  
PARA EL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR  
DIRECCIONES DE CARRERAS DE GRADO PRESENCIALES - DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA**

---

Yo, **Nelly Beatriz Mainato Acero**, portador de la cédula de ciudadanía nro. **0302711239**, estudiante de la carrera de Educación Básica Itinerario Académico en: Educación General Básica en el marco establecido en el artículo 13, literal b) del Reglamento de Titulación de las Carreras de Grado de la Universidad Nacional de Educación, declaro:

Que, todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en el trabajo de Integración curricular denominada **El aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación alimentaria nutricional** son de exclusiva responsabilidad del suscribiente de la presente declaración, de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, por lo que otorgo y reconozco a favor de la Universidad Nacional de Educación - UNAE una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, además declaro que en el desarrollo de mi Trabajo de Integración Curricular se han realizado citas, referencias, y extractos de otros autores, mismos que no me tribuyo su autoría.

Asimismo, autorizo a la Universidad Nacional de Educación - UNAE, la utilización de los datos e información que forme parte del contenido del Trabajo de Integración Curricular que se encuentren disponibles en base de datos o repositorios y otras formas de almacenamiento, en el marco establecido en el artículo 141 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación.

De igual manera, concedo a la Universidad Nacional de Educación - UNAE, la autorización para la publicación de Trabajo de Integración Curricular denominado **El aprendizaje dialógico para reflexionar sobre la educación alimentaria nutricional** en el repositorio institucional y la entrega de este al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor, como lo establece el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Ratifico con mi suscripción la presente declaración, en todo su contenido.

Azogues, 08 de marzo de 2024

---

*Nelly Beatriz Mainato Acero*  
C.I.: 0302711239



**CERTIFICACIÓN DEL TUTOR Y COTUTOR PARA TRABAJO DE  
INTEGRACIÓN CURRICULAR DIRECCIONES DE CARRERA DE  
GRADO PRESENCIALES**

---

Carrera de: Educación Básica

Itinerario Académico en: Educación General Básica

Yo, **Luis Mauricio Bustamante Fajardo**, tutor del Trabajo de Integración Curricular denominado “El aprendizaje dialógico para reflexionar sobre una educación alimentaria y nutricional” perteneciente a los estudiantes: Tania Andrea Gómez Suconota con C.I. 0302700331, Nelly Beatriz Mainato Acero con C.I. 0302711239. Doy fe de haber guiado y aprobado el Trabajo de Integración Curricular. También informamos que el trabajo fue revisado con la herramienta de prevención de plagio donde reportó el 4 % de coincidencia en fuentes de internet, apegándose a la normativa académica vigente de la Universidad Nacional de Educación.

Azogues, 08 de marzo del 2024



Firmado electrónicamente por:  
**LUIS MAURICIO  
BUSTAMANTE FAJARDO**

Docente Tutor/a  
Luis Mauricio Bustamante Fajardo C.I:  
**714136692**