

**ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**
**PLAYFUL STRATEGIES FOR PROMOTING HEALTHY EATING HABITS IN 4- TO 5-
YEAR-OLD CHILDREN**

Autores: ¹Marilyn Alexandra Vargas Olalla, ²Alejandra Carolina Paciotta Santiago y ³Tomalá Andrade Ana Isabel.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-7459-6886>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3926-8844>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2842-6524>

¹E-mail de contacto: mavargaso@ube.edu.ec

²E-mail de contacto: acpacciottas@ube.edu.ec

³E-mail de contacto: aitomalaa@ube.edu.ec

Afiliación: ¹*²*³Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 15 de Septiembre del 2026.

Artículo revisado: 1 de Octubre del 2026.

Artículo aprobado: 1 de Octubre del 2026.

¹Licenciada en Educación Inicial, egresada de la Universidad Estatal de Bolívar, (Ecuador). Maestrante en Educación Inicial mención Neurodesarrollo de la Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

²Licenciada en Educación Física, egresada de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, (Venezuela), con 14 años de experiencia laboral. Maestría en Recreación, egresada de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, (Venezuela). Maestría en Educación Básica, egresada de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador). Doctorante de Educación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Extensión Barinas, (Venezuela).

³Licenciada en Ciencias de la Educación especialización Educadores de Párvulos, egresada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador), con 27 años de experiencia laboral. Magíster en educación Parvularia, egresada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Doctora en Educación, egresada de la Universidad César Vallejo Piura, (Perú).

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una propuesta pedagógica lúdica para la promoción de hábitos de alimentación saludable en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial de la Unidad Educativa García en Guaranda, provincia de Bolívar. El estudio adoptó un enfoque cualitativo con alcance descriptivo y un diseño proyectivo. La muestra estuvo conformada por los niños de 4 a 5 años, la docente y los padres de familia de la institución. Como instrumentos y técnicas de recolección de datos se emplearon la revisión documental (matriz de análisis teórico-documental), la observación directa no participante en el aula (lista de cotejo) y entrevistas semiestructuradas (guías de entrevista a docente y padres). Para la validación de la propuesta se utilizó la matriz de Juicio de Expertos. El diagnóstico evidenció la práctica pedagógica tradicional e informativa sobre nutrición, con escasa planificación lúdica. Además, se constató una alta presencia de neofobia alimentaria y consumo frecuente de productos ultraprocesados en las loncheras, condicionado

por la falta de tiempo de las familias. Para dar respuesta a esta problemática se estructuró el programa pedagógico "NUTRILUDI-MENTE", compuesto por ocho estrategias lúdico-neuroeducativas distribuidas en cuatro semanas. La propuesta fue sometida al Juicio de Expertos, obteniendo un dictamen favorable y óptimo en pertinencia, coherencia y viabilidad. Se concluye que la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia debe realizarse a través del juego y la estimulación sensorial libre de coacción. A partir del diagnóstico, se diseñó y validó científicamente la propuesta pedagógica "NUTRILUDI-MENTE", como recurso práctico para la escuela y la familia.

Palabras clave: Neuroeducación, Hábitos alimenticios, Educación inicial, Neurodesarrollo, Procesos de aprendizaje.

Abstract

This study aims to design a playful pedagogical proposal to promote healthy eating habits in 4- to 5-year-old children in early childhood education at the García Educational Unit in Guaranda, Bolívar province. The study adopted a qualitative approach with a descriptive scope

and a projective design. The sample consisted of 4- to 5-year-old children, the teacher, and parents from the institution. Data collection techniques and instruments included a document review (theoretical-documentary analysis matrix), non-participant direct classroom observation (checklist), and semi-structured interviews (interview guides for the teacher and parents). The proposal was validated using an Expert Judgment matrix.

The diagnosis revealed traditional and purely informative pedagogical practices regarding nutrition, with little playful planning. Furthermore, a high prevalence of food neophobia and frequent consumption of ultra-processed products in lunchboxes were observed, influenced by families' lack of time. To address this issue, the "NUTRILUDI-MENTE" pedagogical program was structured, consisting of eight playful-neuroeducational strategies distributed over four weeks. The proposal was submitted to Expert Judgment, receiving a favorable and optimal rating regarding relevance, coherence, and feasibility. It is concluded that the formation of eating habits in early childhood should be carried out through play and sensory stimulation free from coercion. Based on the diagnosis, the "NUTRILUDI-MENTE" pedagogical proposal was designed and scientifically validated as a practical resource for both school and home.

Keywords: Neuroeducation, Eating habits, Early childhood education, Neurodevelopment, Learning processes.

Sumário

Esta pesquisa tem como objetivo elaborar uma proposta pedagógica lúdica para a promoção de hábitos de alimentação saudável em crianças de 4 a 5 anos da Educação Infantil da Unidade Educativa García em Guaranda, província de Bolívar. O estudo adotou uma abordagem qualitativa com alcance descritivo e um desenho projetivo. A amostra foi composta pelas crianças de 4 a 5 anos, pela professora e pelos pais da instituição. Como instrumentos e técnicas de coleta de dados foram utilizados a revisão documental (matriz de análise teórico-documental), a observação direta não

participante em sala de aula (lista de verificação) e entrevistas semiestruturadas (guias de entrevista para professora e pais). Para a validação da proposta foi utilizada a matriz de Julgamento de Especialistas. O diagnóstico evidenciou a prática pedagógica tradicional e informativa sobre nutrição, com pouca programação lúdica.

Além disso, constatou-se uma alta presença de neofobia alimentar e consumo frequente de produtos ultraprocessados nas lancheiras, condicionado pela falta de tempo das famílias. Para responder a essa problemática, foi estruturado o programa pedagógico "NUTRILUDI-MENTE", composto por oito estratégias lúdico-neuroeducativas distribuídas em quatro semanas. A proposta foi submetida ao Julgamento de Especialistas, obtendo um parecer favorável e ótimo em pertinência, coerência e viabilidade. Conclui-se que a formação de hábitos alimentares na primeira infância deve ser realizada através do jogo e da estimulação sensorial livre de coação. A partir do diagnóstico, foi desenhada e validada cientificamente a proposta pedagógica "NUTRILUDI-MENTE" como recurso prático para a escola e a família.

Palavras-chave: Neuroeducação, Hábitos alimentares, Educação infantil, Neurodesenvolvimento, Processos de aprendizagem.

Introducción

La presente investigación aborda como categorías principales las estrategias lúdicas con enfoque neuroeducativo, comprendidas como recursos pedagógicos que utilizan el juego, la exploración y la experiencia significativa para favorecer los procesos de aprendizaje. Por otra parte, la formación de hábitos de alimentación saludable, relacionada con la adquisición progresiva de prácticas y comportamientos adecuados frente a la alimentación durante la primera infancia. Ambas categorías se articulan partiendo del criterio de la importancia de una alimentación equilibrada para el

funcionamiento cerebral y el desarrollo de procesos cognitivos como el lenguaje, la memoria y el aprendizaje (Bernal, 2024) puntualiza la necesidad de generar experiencias educativas significativas desde la Educación Inicial.

Las investigaciones sobre pedagogía lúdica y nutrición destacan el valor del juego y de las experiencias participativas para favorecer aprendizajes relacionados con la alimentación saludable. Otros estudios sobre neurodesarrollo y hábitos alimentarios señalan la estrecha relación entre nutrición, funcionamiento cerebral y desarrollo infantil. Autores como, Alonso et al. (2023) destacan que la Educación Inicial constituye un espacio favorable para desarrollar conocimientos y destrezas vinculados con hábitos saludables mediante entornos estimulantes y significativos. Los aportes encontrados permiten fundamentar la importancia de integrar estrategias lúdicas y principios neuroeducativos en la formación de hábitos alimentarios desde edades tempranas.

En Ecuador, aunque existe preocupación por la alimentación y el desarrollo infantil, persisten dificultades para trasladar estos conocimientos a prácticas pedagógicas vivenciales en Educación Inicial. La desnutrición crónica infantil afecta al 17,5 % de los niños menores de cinco años y alcanza el 27,7 % en zonas rurales (Toapanta & Machado, 2025), lo que evidencia la necesidad de fortalecer acciones educativas relacionadas con la alimentación. Sin embargo, aún es necesario profundizar en investigaciones que integren estrategias lúdicas, enfoque neuroeducativo y formación de hábitos de alimentación saludable específicamente en niños de Educación Inicial, especialmente en contextos donde existen limitaciones de recursos y capacitación docente. Este vacío sustenta la pertinencia de desarrollar una

propuesta contextualizada para los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa García.

En el contexto ecuatoriano, la mayoría de las instituciones de educación inicial continúan empleando metodologías transmisivas que priorizan la información verbal sobre la experiencia vivencial, particularmente en temas de hábitos saludables. Esta limitación se agrava en zonas rurales donde los docentes tienen acceso limitado a recursos y capacitación en pedagogía lúdica. En la Unidad Educativa García, ubicada en Guaranda, el diagnóstico realizado evidenció dificultades en la formación de hábitos de alimentación saludable en los niños de 4 a 5 años. Se observó rechazo hacia determinados alimentos naturales, presencia frecuente de productos procesados en las loncheras y limitada autonomía durante la alimentación. Asimismo, las estrategias docentes relacionadas con este tema se desarrollan principalmente mediante conversaciones espontáneas, rutinas y recursos visuales, sin una planificación lúdica sistemática que favorezca la participación y experimentación de los niños.

Esta situación se relaciona también con factores familiares, como la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y las limitaciones económicas, que dificultan la preparación de loncheras equilibradas y favorecen la elección de alimentos de fácil acceso y preparación. En este contexto, se evidencia la necesidad de fortalecer las estrategias lúdicas y la articulación entre familia y escuela para promover hábitos de alimentación saludable de manera significativa y acorde con las características de los niños. Ante esta realidad, emerge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo contribuye el diseño de una propuesta de estrategias lúdicas a la promoción de hábitos de alimentación saludable en niños de 4 a 5 años

de Educación Inicial de la Unidad Educativa García? Para dar respuesta a este cuestionamiento el estudio tiene como objetivo, diseñar una propuesta pedagógica lúdica para la promoción de hábitos de alimentación saludable en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial de la Unidad Educativa García, a partir del análisis de la práctica pedagógica actual y las necesidades del contexto.

Materiales y Métodos

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, caracterizado por un diseño flexible y no lineal, cuyo propósito es analizar de manera integral las conductas, discursos, motivaciones y actitudes de los niños durante actividades lúdicas, así como la percepción de los adultos respecto a la alimentación. El estudio es de carácter descriptivo, ya que profundiza de manera clara y concisa en las categorías relacionadas con el uso de estrategias lúdicas para la promoción de hábitos saludables de alimentación en niños de 4 a 5 años. En este sentido, la investigación descriptiva tiene como propósito observar, recopilar y analizar datos reales y detallados sobre el fenómeno o la situación estudiada (Vásquez et al., 2023).

La investigación emplea los métodos analítico e inductivo. El método analítico permite descomponer el objeto de estudio en sus diferentes partes, facilitando el análisis individualizado de cada factor que influye en la promoción de hábitos saludables de alimentación en niños de 4 a 5 años, para así comprender de manera más panorámica el caso estudiado. El método inductivo, por su parte, permite formular conclusiones parciales y generales a partir del análisis de los elementos examinados mediante el método analítico. La muestra estuvo conformada por los niños de 4 a 5 años correspondientes al Subnivel 2 de Educación Inicial, la docente de aula y los

padres de familia de la institución. Para la recolección de datos se emplearon técnicas simples, directas y no invasivas, acordes con el alcance cualitativo de la investigación y su duración limitada, permitiendo obtener información significativa sin recurrir a procesos extensos de aplicación.

En primera instancia, se empleó la técnica de observación directa no participante, mediante un instrumento denominado lista de cotejo, estructurado por 16 indicadores. Este instrumento tuvo como objetivo identificar las conductas observables y registrarlas, principalmente aquellas relacionadas con los hábitos de alimentación saludable en niños de 4 a 5 años, procurando no intervenir directamente en las actividades efectuadas por los participantes. Los indicadores se organizaron en cuatro dimensiones: hábitos y conductas alimentarias; aceptación y preferencias alimentarias; conductas durante la alimentación; y participación y contexto educativo. Esta lista permitió sistematizar la información observada, reconocer los comportamientos y las formas de participación vinculadas con la alimentación saludable, y realizar el análisis de las necesidades identificadas, a partir de las cuales se elaboró la propuesta pedagógica lúdica.

Por otro lado, se empleó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de información, con el propósito de conocer las percepciones, experiencias y dificultades relacionadas con la promoción de hábitos de alimentación saludable en los contextos escolar y familiar. Para ello, se diseñaron dos guías de entrevista, cada una conformada por 12 preguntas abiertas: una dirigida a la docente y otra a los padres de familia. La guía de entrevista dirigida a la docente tuvo como objetivo recopilar información relacionada con

las prácticas pedagógicas utilizadas para la promoción de hábitos de alimentación saludable, las estrategias lúdicas empleadas, las conductas de aceptación o rechazo de alimentos observadas en los niños, las dificultades existentes en el aula y las necesidades de recursos o estrategias para fortalecer este proceso.

Por otra parte, la guía de entrevista orientada a los padres de familia tuvo como objetivo reconocer las prácticas alimentarias desarrolladas en el hogar, los alimentos que los niños aceptan o rechazan, las dificultades familiares para promover una alimentación saludable, las estrategias utilizadas ante el rechazo de alimentos, el nivel de conocimiento de los padres sobre alimentación saludable y sus percepciones respecto al acompañamiento que podría brindar la institución educativa. La información obtenida mediante ambas entrevistas permitió complementar los datos derivados de la observación directa no participante y contribuir a la identificación de las necesidades que fundamentaron el diseño de la propuesta pedagógica lúdica.

La revisión documental permitió examinar los referentes curriculares vigentes para la Educación Inicial, específicamente en el Subnivel 2, los contenidos relacionados con nutrición y hábitos saludables, así como los fundamentos neuroeducativos aplicados a la primera infancia. Para este proceso se empleó una matriz que facilitó la sistematización de la información y permitió establecer el contraste entre el marco curricular oficial y las bases científicas del neurodesarrollo.

La validación de la propuesta se efectuó mediante el método de juicio de expertos, sometiendo la guía pedagógica al criterio de especialistas en Educación Inicial y

Neurodesarrollo. Los expertos evaluaron cualitativamente la factibilidad, coherencia y pertinencia científica de las actividades propuestas, otorgando la validez metodológica requerida.

Para el desarrollo de la investigación se definieron cuatro fases. La primera correspondió a la fase preparatoria y teórica, orientada a la revisión documental y bibliográfica, con énfasis en temas relacionados con la pedagogía lúdica, la estimulación multisensorial y las bases del neurodesarrollo infantil. La segunda correspondió a la fase diagnóstica y de campo, en la cual se aplicaron las técnicas de recolección de información, específicamente la observación y la entrevista, en la Unidad Educativa García. A partir de los instrumentos aplicados se registraron los hábitos alimentarios de los niños, las estrategias didácticas empleadas actualmente por la docente y las limitaciones relacionadas con el tiempo o el desconocimiento de los padres.

La tercera fase correspondió al diseño y estructuración de la propuesta pedagógica, basada en estrategias lúdicas que responden al contexto identificado. En esta etapa se definieron las fichas técnicas, los recursos, los componentes metodológicos y las bases de neuroeducación idóneas para el nivel inicial. Finalmente, la cuarta fase correspondió a la validación teórica por juicio de expertos, mediante el sometimiento del diseño de la propuesta lúdica a la evaluación cualitativa de especialistas del área. Sus observaciones y el nivel de aprobación técnica constituyeron los resultados de validez y factibilidad científica del proyecto, cerrando de esta manera el ciclo de la investigación proyectiva.

En cuanto a las consideraciones éticas, la investigación se desarrolló bajo los principios

fundamentales de confidencialidad y ética científica, garantizando la protección de la identidad de los participantes de la Unidad Educativa García. La docente y los padres de familia participaron mediante consentimiento previo y voluntario, mientras que, para la observación de los menores en el aula, cada padre de familia firmó el respectivo consentimiento informado. Toda la información fue recolectada con fines académicos y científicos, asegurando además el anonimato total de los participantes mediante el uso de códigos en los instrumentos.

Resultados y Discusión

Los resultados de la presente investigación se obtuvieron a partir de la aplicación de las técnicas de observación directa no participante, entrevistas semiestructuradas a la docente y a padres de familia, y la revisión documental. La información recolectada fue organizada y analizada mediante un proceso de categorización cualitativa, en correspondencia con los objetivos específicos del estudio. El análisis documental permitió evidenciar que la alimentación saludable en la primera infancia

constituye un factor determinante para el desarrollo integral del niño, especialmente en los procesos cognitivos, atencionales y socioemocionales. La literatura revisada coincide en que una nutrición adecuada favorece el neurodesarrollo, la plasticidad cerebral y el aprendizaje significativo en edades tempranas.

Asimismo, se identificó que los enfoques pedagógicos actuales resaltan la importancia de promover hábitos saludables desde experiencias significativas, lúdicas y contextualizadas, donde el juego se convierte en un mediador esencial del aprendizaje en Educación Inicial. También en la Matriz de Análisis Teórico-Documental, se puede evidenciar que en el marco curricular actual se aborda la alimentación saludable desde un plano meramente informativo y prescriptivo. Esto justifica la necesidad de diseñar e implementar el programa "NUTRILUDI-MENTE", el cual trasciende la metodología tradicional al articular la estimulación sensorial, el juego y la participación familiar con el desarrollo neurocognitivo infantil.

Tabla 1. Matriz de Análisis Teórico-Documental.

Criterio de Análisis	Documento / Fuente Analizada	Hallazgos / Evidencias Encontradas	Análisis Crítico y Brechas Identificadas
Currículo de Educación Inicial (Subnivel 2)	Currículo Nacional / Planificación Curricular Institucional	Contempla destrezas orientadas al cuidado personal, higiene y reconocimiento de alimentos saludables de manera descriptiva e informativa.	Predomina un enfoque tradicional y conceptual. Existe una escasa integración de estrategias lúdico-sensoriales y de autorregulación emocional en el momento del consumo de alimentos.
Enfoque Pedagógico de Nutrición Infantil	Guías de enseñanza y material de aula	Las actividades se limitan a hojas de trabajo, coloreado de frutas/verduras y charlas explicativas sobre alimentos "buenos y malos".	No se aborda la <i>neofobia alimentaria</i> desde la estimulación sensorial libre de coacción. La enseñanza es pasiva y no genera una vivencia lúdica o experimental.
Fundamentación Neuroeducativa y Funciones Ejecutivas	Literatura científica en Neurodesarrollo y Neuroeducación	La literatura demuestra que los hábitos en la primera infancia se consolidan mediante el juego, la exploración multisensorial y el fortalecimiento de funciones ejecutivas (control inhibitorio y flexibilidad cognitiva).	El currículo institucional analizado adolece de una explicitación neuroeducativa; no conecta el acto de comer con los procesos neurocognitivos ni involucra a la familia como agente co-educador.

Fuente: Elaboración propia.

A partir de la observación realizada en el aula, se evidenció que la docente emplea de manera ocasional estrategias relacionadas con la

alimentación saludable, principalmente a través de conversaciones espontáneas, rutinas diarias y algunos recursos visuales. Sin embargo, dichas

estrategias no responden a una planificación sistemática ni intencionada orientada a la formación de hábitos alimentarios saludables. Se observó que las actividades relacionadas con la alimentación no siempre incorporan el componente lúdico como estrategia central, limitando la participación y significativa de los niños. En varios momentos, las acciones pedagógicas se centraron más en la transmisión de información que en la vivencia o experimentación por parte de los estudiantes. Durante la observación de las rutinas escolares, se identificó que una parte considerable de los

niños lleva loncheras con alimentos procesados y de bajo valor nutricional. Se evidenciaron conductas de rechazo hacia ciertos alimentos saludables, así como escasa autonomía durante los momentos de alimentación. Asimismo, se observó que el estado emocional del niño influye en su disposición para consumir los alimentos, manifestándose mayor aceptación cuando el ambiente es afectivo y libre de presión. Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer prácticas educativas que promuevan una relación positiva entre el niño y la alimentación.

Tabla 2. Principales resultados de la investigación.

Dimensión / fuente de información	Principales resultados	Interpretación
Percepción de la docente	La docente reconoce la importancia de la alimentación saludable para la atención, concentración, energía y aprendizaje de los niños. Sin embargo, identifica limitaciones relacionadas con la falta de tiempo, la carga curricular y la ausencia de materiales y recursos didácticos específicos.	Existe disposición docente para trabajar la alimentación saludable, pero se requieren estrategias prácticas, sencillas y adaptadas a la rutina escolar.
Estrategias pedagógicas actuales	Predominan actividades poco sistemáticas, como charlas y tareas de colorear, debido a la falta de tiempo para planificar dinámicas más elaboradas.	Las prácticas actuales resultan insuficientes para promover hábitos saludables mediante experiencias lúdicas y significativas.
Necesidad de una guía pedagógica	La docente considera que una guía con actividades lúdicas facilitaría la incorporación gradual de hábitos saludables dentro de la rutina diaria sin generar sobrecarga de trabajo.	Se evidencia la pertinencia de diseñar una propuesta pedagógica estructurada y de fácil aplicación.
Contexto familiar	Los padres reconocen la importancia de una alimentación saludable, pero la falta de tiempo, la sobrecarga laboral y las limitaciones económicas influyen en la preparación de loncheras equilibradas.	Las condiciones familiares dificultan la aplicación constante de prácticas alimentarias saludables.
Selección de alimentos en el hogar	Algunos padres priorizan alimentos de fácil acceso, rápida preparación y alta aceptación por parte de los niños, aun cuando su valor nutricional sea limitado.	Se requiere fortalecer la orientación familiar sobre alternativas saludables, prácticas y aceptadas por los niños.

Fuente: Elaboración propia.

La entrevista aplicada a la docente permitió identificar que reconoce la importancia de la alimentación saludable en el desarrollo infantil; no obstante, manifiesta limitaciones relacionadas con el tiempo, la carga curricular y la falta de recursos didácticos específicos para abordar esta temática de manera lúdica y sistemática. La misma argumentó: “Reconozco la importancia de una alimentación adecuada, sana y la influencia que tienen en la atención y concentración de los niños, ya que les aporta energía y permite un mejor aprendizaje. El

problema está en la falta de tiempo, pues no contamos con un material guía o recursos didácticos específicos para trabajarlo mediante juegos. Todo esto nos conduce a que la mayoría de las veces nos limitamos a realizar charlas o enviar tareas que sean de colorear porque la carga curricular no nos deja margen para planificar dinámicas más elaboradas” (Docente de aula, comunicación personal, 2026). La docente expresó interés en contar con estrategias pedagógicas claras y adaptadas a la edad de los niños, que le permitan integrar la

promoción de hábitos alimentarios saludables dentro de las actividades diarias del aula, manifestando: "Para los docentes tener una guía con actividades lúdicas representa una gran ayuda, ya que nos permite integrar paso a paso y de forma sencilla a la rutina diaria, para no realizar sobreesfuerzo o un gasto extra de tiempo" (Docente de aula, comunicación personal, 2026).

Las entrevistas realizadas a los padres de familia evidenciaron que, aunque existe conocimiento general sobre la importancia de una alimentación saludable, factores como la falta de tiempo, la sobrecarga laboral y las limitaciones económicas influyen en la preparación de loncheras equilibradas. Esto se refleja en los testimonios recogidos: "Uno sabe que los niños deben comer frutas y cosas nutritivas, pero los horarios de trabajo y la falta de tiempo en las mañanas, complica, dificulta la preparación de loncheras elaboradas. A los padres nos resulta más rápido y económico enviarles un jugo empaquetado y un snack que ya vienen listos" (Padre de familia 02, comunicación personal, 2026). "A veces les damos lo que sabemos que seguro se van a comer para que no se queden con el estómago vacío, porque si les envío verduras o frutas raras, las regresan intactas en la lonchera" (Madre de familia 05, comunicación personal, 2026).

Se identificó que algunos padres priorizan alimentos de fácil acceso y rápida preparación, sin considerar plenamente su valor nutricional. Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer la articulación entre familia y escuela para la formación de hábitos alimentarios saludables en los niños. De manera general, los resultados evidencian que la promoción de hábitos de alimentación saludable en la Educación Inicial se realiza de forma

limitada y poco sistematizada, tanto en el contexto escolar como familiar. Si bien existe conciencia sobre su importancia, se identifican dificultades pedagógicas, organizativas y contextuales que inciden en su adecuada implementación.

Estos hallazgos sustentan la necesidad de estructurar una propuesta pedagógica lúdica, contextualizada y viable, que permita fortalecer la promoción de hábitos de alimentación saludable en niños de 4 a 5 años, integrando el juego como eje central del aprendizaje. Con el objetivo de validar la propuesta "NUTRILUDI-MENTE" se somete al Método de Juicio de Expertos para una mayor solidez teórica, científica y metodológica de manera que asegure una mayor eficiencia al ser aplicada por la Unidad Educativa García. Los expertos seleccionados fueron 3, bajo los criterios de inclusión académica y profesional como presentar título de cuarto nivel (Maestría o Doctorado) en Educación Inicial, Neuroeducación, Psicología Infantil o áreas afines a la neuronutrición, en este caso. Además de tener experiencia docente o de investigación mínima de 5 años.

Cada experto recibió una carpeta con la fundamentación, la tabla de estrategias y las orientaciones metodológicas de la propuesta, junto con una ficha de validación cualitativa basada en cuatro dimensiones fundamentales, pertinencia, coherencia, viabilidad y contextualización y la originalidad. Los expertos consideraron en la evaluación realizada en las fichas de validación, la factibilidad y pertinencia científica del programa "NUTRILUDI-MENTE". Las observaciones cualitativas realizadas fueron analizadas e incorporadas al diseño de la propuesta. El experto 1, de especialidad en neuropsicología enfatizó que se debía de aclarar

en el diseño que ningún niño debe ser obligado al contacto con determinados alimentos por presentar hipersensibilidad táctil, ya que es una manera de proteger el desarrollo neuro-emocional. Esto fue incorporado, por la autora en las orientaciones metodológicas. El experto 2, especialista en educación inicial consideró que debía modificarse la estrategia 6 y sugerir que las imágenes deben ser lo más reales posibles, recomendó revistas. El índice de aprobación técnica de la propuesta fue óptimo, lo que, valida el nivel científico de la misma, patentizando su rigor y compatibilidad para dar solución al problema de investigación planteado en la Unidad Educativa García.

Los hallazgos evidenciados en la promoción de hábitos de alimentación saludable en educación inicial son muy importantes porque una nutrición correcta y adecuada está vinculada estrechamente con las experiencias de aprendizaje y el desarrollo integro de los niños. Los resultados obtenidos reflejan la relación existente entre la evidencia científica consultada y la información recopilada en el trabajo de campo coinciden en que los primeros años de vida es un periodo crítico para la adquisición de hábitos saludables a lo largo de su vida. En concordancia con lo mencionado anteriormente, los hallazgos sustentan lo planteado por Vázquez et al. (2024), manifiestan que un entorno enriquecedor favorece el desarrollo integral vinculando con la salud, el aprendizaje temprano, nutrición, cuidado afectivo y seguridad. Asimismo, se vincula con Zambrano (2025), al enfatizar que Educación inicial es un espacio idóneo para potenciar el aprendizaje, ya que en poseen mayor plasticidad cerebral durante esta etapa.

Con respecto al sustento teórico del neurodesarrollo, la información obtenida permite interpretar que una alimentación

saludable no se limita únicamente en satisfacer necesidades biológicas, sino que también contribuye a procesos cognitivos, como el aprendizaje, la memoria y la atención. Este análisis se alinea con lo expuesto por Castañeda et al. (2025) quienes explican que el neurodesarrollo es un proceso que depende de la interacción entre varios factores como biológicos, ambientales, entre ellos la nutrición y la estimulación temprana. Igualmente, la investigación respalda lo expuesto por López et al. (2025) y Davila (2023), las experiencias tempranas favorecen la organización estructural del cerebro durante los periodos sensibles de desarrollo en la infancia.

Los resultados comprueban que las estrategias relacionadas con la alimentación saludable se desarrollan de manera esporádica mediante actividades informativas, es decir, no son planificadas, lo que limita la consolidación de aprendizajes significativos. Estos hallazgos defienden la postura de Villamar et al. (2026) en edades tempranas es importante crear experiencias significativas para despertar la curiosidad y la motivación de los niños generando aprendizajes naturales y propios en ellos. Sumando a López y Carrión (2024) resulta esencial emplear material sensorial porque le permite al niño experimentar y explorar para la construcción de nuevos aprendizajes.

Otro factor clave fue la concurrencia de alimentos ultra procesados en las loncheras y la escasa aceptación al consumo de determinados alimentos saludables. Estos resultados son consistentes con lo señalado por Domínguez (2023) atribuye que los padres son los principales modelos que seguir para los niños y son ellos responsables de formar y crear hábitos saludables. Además, Campuzano et al. (2025) señalan que los tiempos de cada comida deben

ser de ambientes agradables, respetuosos y ausentes en técnicas de coacción ya que pueden influir negativamente y dar paso a trastornos de la conducta alimentaria.

Además, se identificó que los niños presentaban una mayor aceptación a los alimentos cuando se encontraban en un ambiente cálido, respetuoso y sin presiones esto encuentra respaldo en los fundamentos de la neuroeducación. Estos hallazgos defienden la postura de García y Enseñat (2024) sostienen que el aprendizaje significativo requiere emociones positivas, mientras que Ocampo y Mendoza (2025) al incorporar actividades lúdicas permitiéndoles desarrollar asociaciones positivas sobre nuevos alimentos, disminuyendo el rechazo y favoreciendo su aceptación. Los resultados evidenciados demuestran que no solo basta con transmitir información, sino de crear ambientes agradables que generen emociones positivas en los niños.

Los efectos demostraron que en las familias actuales la sobre carga laboral, la falta de tiempo, el estilo de vida, y las limitaciones económicas dificultan la preparación de loncheras nutritivas. La información obtenida confirma lo señalado por Flores (2025) la falta de organización de los horarios, el poco tiempo disponible, el estrés, provoca que los padres opten por opciones rápidas donde los alimentos no cuentan con valores nutricionales significativos.

Esto evidencia que la creación de hábitos saludables, como la alimentación, está condicionada por el entorno familiar y las condiciones económicas. En síntesis, la promoción de hábitos alimentarios saludables va de la mano con la escuela y la familia, a través de estrategias lúdicas, ambiente positivo y planificaciones que respondan las necesidades

de acuerdo con las características del desarrollo cronológico.

Conclusiones

La fundamentación teórica y documental demostró que la consolidación de hábitos de alimentación saludable en la primera infancia no debe realizarse mediante la coacción o la transmisión memorística de conceptos, sino a través de la estimulación sensorial progresiva y el juego libre. Desde la perspectiva de la neuroeducación, la experiencia lúdica y la manipulación multisensorial de los alimentos activan redes neuronales vinculadas a la emoción, disminuyendo la resistencia a nuevos sabores y potenciando el desarrollo de funciones ejecutivas fundamentales como la autorregulación, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio.

En el diagnóstico se constató que la práctica pedagógica actual respecto a la educación nutricional en la institución se caracteriza por una metodología predominantemente tradicional e informativa, con escasa planificación de actividades lúdicas y sensoriales. Asimismo, se comprobó en los infantes de 4 a 5 años una elevada prevalencia de neofobia alimentaria y una alta frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en las loncheras escolares. Esta dinámica se encuentra directamente condicionada por la limitación de tiempo de las familias para preparar alimentos frescos y nutritivos, así como por la falta de herramientas metodológicas en el aula para abordar la alimentación de forma vivencial.

Se diseñó de manera sistemática y contextualizada la propuesta pedagógica "NUTRILUDI-MENTE", estructurada a través de 8 estrategias lúdico-neuroeducativas dosificadas a lo largo de un periodo de 4 semanas. La propuesta articuló de forma

integral las actividades en el aula con la participación activa de las familias en el hogar, proporcionando un recurso práctico, aplicable y científicamente fundamentado que transforma el momento del refrigerio y la enseñanza de la nutrición en espacios de aprendizaje significativo y disfrute sensorial.

La evaluación técnica efectuada mediante el método de Juicio de Expertos otorgó un dictamen altamente favorable y óptimo a la propuesta pedagógica "NUTRILUDIMENTE". Los expertos ratificaron que el programa cumple con altos criterios de pertinencia frente al diagnóstico institucional, coherencia teórico-metodológica entre la neuroeducación y la infancia, y viabilidad de aplicación en el contexto escolar y familiar, acreditando su validez científica para ser implementado como una alternativa de solución transformadora a la problemática identificada.

Referencias Bibliográficas

- Alonso, A. (2023). *Educación inicial y promoción de estilos de vida saludables*. Editorial Académica. https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/10475/Alonso-Manual_educaci%C3%B3n_salud_2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bernal, J. (2024). *Nutrición y funciones cognitivas en la infancia*. Editorial Científica. <https://scholar.google.com/scholar?q=Nutrición+y+funciones+cognitivas+en+la+infancia>
- Campuzano, M., et al. (2025). *Hábitos alimenticios saludables en la primera infancia*. Revista de Nutrición Infantil. <https://scholar.google.com/scholar?q=Hábitos+alimenticios+saludables+en+la+primera+infancia>
- Campos, A. L. (2014). *Los aportes de la neurociencia a la atención y educación de la primera infancia*. <https://scholar.google.com/scholar?q=Los+aportes+de+la+neurociencia+a+la+atención+y+educación+de+la+primera+infancia>
- Campos, A. L. (2019). *Neuroeducación: Uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano*. OEA-Cerebrum. <https://scholar.google.com/scholar?q=Neuroeducación+Uniendo+las+neurociencias+y+la+educación+Campos>
- Castañeda, P., et al. (2025). *Neurodesarrollo infantil: factores biológicos y ambientales*. Revista Latinoamericana de Neurociencias. <https://scholar.google.com/scholar?q=Neurodesarrollo+infantil+factores+biológicos+y+ambientales>
- Dávila, M. (2023). *Neurodesarrollo y experiencias tempranas en la infancia*. Editorial Académica. <https://scholar.google.com/scholar?q=Neurodesarrollo+y+experiencias+tempranas+en+la+infancia>
- Domínguez, L. (2023). *La familia como promotora de hábitos alimentarios saludables en la infancia*. Revista Educación y Salud. <https://scholar.google.com/scholar?q=La+familia+como+promotora+de+hábitos+alimentarios+saludables+en+la+infancia>
- Durán-Tep, R. (2024). *La influencia del modelaje adulto en la formación de hábitos alimenticios infantiles*. Revista de Educación Inicial. <https://scholar.google.com/scholar?q=modelaje+adulto+hábitos+alimenticios+infantiles>
- Escobar-Pérez, J., & Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6(1), 27–36. <https://scholar.google.com/scholar?q=Validez+de+contenido+y+juicio+de+expertos+Escobar+Cuervo>
- Flores, A. (2025). *Desayuno escolar y rendimiento académico en niños de educación inicial*. Revista Iberoamericana de Educación. <https://scholar.google.com/scholar?q=Desayuno+escolar+y+rendimiento+académico+en+niños+de+educación+inicial>
- Flores, M. (2025). *Factores familiares asociados a la alimentación infantil*. Revista de Salud Pública.

- <https://scholar.google.com/scholar?q=Factores+familiares+asociados+a+la+alimentación+infantil>
- Fonseca, H., & Rodríguez, L. (2018). *Importancia de la colación escolar en el rendimiento cognitivo y las funciones ejecutivas en niños de educación inicial*. <https://scholar.google.com/scholar?q=colación+escolar+rendimiento+cognitivo+funciones+ejecutivas+niños>
- García-Molina, A., & Enseñat, A. (2024). *Neuroeducación, emociones y aprendizaje significativo*. Editorial Médica. <https://scholar.google.com/scholar?q=Neuroeducación+emociones+y+aprendizaje+significativo>
- Giménez, P. (2022). *El desayuno y su influencia en el desempeño escolar infantil*. Revista Española de Nutrición. <https://scholar.google.com/scholar?q=desayuno+desempeño+escolar+infantil>
- González, M., & Expósito de Mena, M. (2020). *Hábitos alimentarios y educación nutricional en la infancia*. Editorial Médica Panamericana. <https://scholar.google.com/scholar?q=Hábitos+alimentarios+y+educación+nutricional+en+la+infancia>
- Hurtado de Barrera, J. (2012). *Metodología de la investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia* (4.ª ed.). Quirón Ediciones. <https://scholar.google.com/scholar?q=Hurtado+de+Barrera+Metodología+de+la+investigación>
- López, J., & Carrión, P. (2024). *Recursos didácticos multisensoriales para la educación alimentaria en educación inicial*. Revista Educación y Desarrollo. <https://scholar.google.com/scholar?q=recursos+didácticos+multisensoriales+educación+alimentaria+educación+inicial>
- López, M., et al. (2025). *Bases genéticas y ambientales del neurodesarrollo infantil*. Revista Neurociencias y Educación. <https://scholar.google.com/scholar?q=bases+genéticas+y+ambientales+del+neurodesarrollo+infantil>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Ministerio de Educación. <https://scholar.google.com/scholar?q=Currículo+Educación+Inicial+Ecuador+2014>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Manual de bareos escolares e indicadores de alimentación saludable en el sistema educativo nacional*. MSP. <https://scholar.google.com/scholar?q=Manual+bareos+escolares+Ecuador+alimentación+saludable>
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama* (2.ª ed.). Alianza Editorial. <https://scholar.google.com/scholar?q=Francisco+Mora+Neuroeducación+Solo+se+puede+aprender+aquello+que+se+ama>
- Ocampo, R., & Mendoza, L. (2025). *Emociones positivas y aceptación de nuevos alimentos en la infancia*. Revista Latinoamericana de Psicología Educativa. <https://scholar.google.com/scholar?q=emociones+positivas+aceptación+de+nuevos+alimentos+infancia>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de cinco años*. OMS. <https://scholar.google.com/scholar?q=WHO+guidelines+physical+activity+sedentary+behaviour+sleep+children+under+5>
- Ortiz, T. (2015). *Neurociencia en la educación*. Alianza Editorial. <https://scholar.google.com/scholar?q=Ortiz+Neurociencia+en+la+educación>
- Posner, M., & Rothbart, M. (2007). Research on attentional networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516>
- Ros, L., & Botija, M. (2023). *Nutrición en la etapa preescolar y escolar*. Revista Española de Pediatría. <https://scholar.google.com/scholar?q=Nutrición+etapa+preescolar+y+escolar+Ros+Botija>

Rosselli, M., & Ardila, A. (2019). *Neuropsicología del desarrollo infantil*. Editorial Manual Moderno.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Neuropsicología+del+desarrollo+infantil+Rosselli+Ardila>

Ruiz, M., & Sánchez, J. (2020). *Neofobia alimentaria en la infancia: Estrategias lúdicas y multisensoriales para la aceptación de nuevos sabores*. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3), 45–53.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Neofobia+alimentaria+infancia+estrategias+lúdica+s+multisensoriales>

Silva, P., et al. (2024). *Desarrollo cerebral y experiencias tempranas de aprendizaje*. *Revista Iberoamericana de Neuroeducación*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=desarrollo+cerebral+experiencias+tempranas+aprendizaje>

Smith, J., & Jiménez, P. (2025). *Malnutrición y desarrollo cerebral infantil*. *Journal of Child Nutrition*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=malnutrition+child+brain+development>

Terán, A. (2023). *Juego simbólico, funciones ejecutivas y desarrollo infantil*. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=juego+simbólico+funciones+ejecutivas+desarrollo+infantil>

Toapanta, J., & Machado, D. (2025). *Desnutrición crónica infantil y rendimiento escolar en Ecuador*. *Revista Ecuatoriana de Salud Pública*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=desnutrición+crónica+infantil+rendimiento+escolar+Ecuador>

Vásquez, L., et al. (2023). *Metodología de la investigación descriptiva y exploratoria*. Editorial Universitaria.
<https://scholar.google.com/scholar?q=metodología+investigación+descriptiva+exploratoria>

Vázquez, M. (2024). *Desarrollo infantil integral y atención a la primera infancia*. *Revista Internacional de Educación Infantil*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=desarrollo+infantil+integral+atención+a+la+primera+infancia>

[ollo+infantil+integral+atención+primera+infancia](https://scholar.google.com/scholar?q=desarrollo+infantil+integral+atención+a+la+primera+infancia)

Villamar, P. (2026). *Estrategias lúdicas para la educación alimentaria en la primera infancia*. *Revista de Innovación Educativa*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=estrategias+lúdicas+educación+alimentaria+primera+infancia>

Zambrano, S. (2025). *Importancia de la educación inicial en el desarrollo cerebral infantil*. *Revista Educación y Desarrollo*.
<https://scholar.google.com/scholar?q=educación+inicial+desarrollo+cerebral+infantil>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Marilyn Alexandra Vargas Olalla, Alejandra Carolina Paciotta Santiago y Tomalá Andrade Ana Isabel.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Marilyn Alexandra Vargas Olalla: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Alejandra Carolina Paciotta Santiago: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.

Tomalá Andrade Ana Isabel: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

