

Educación alimentaria para la prevención de problemas de salud en niños de educación Inicial

Food education for the prevention of health problems in children of initial education

Alcívar Rodríguez María Gabriela¹
Dra. Ubillus Saltos Sonia Patricia, PhD²

¹Instituto Superior Tecnológico Portoviejo - Ecuador, Correo: maria.alcivar@itsup.edu.ec,
Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-6444-1135>

²Instituto Superior Tecnológico Portoviejo - Ecuador, Correo: usonia@itsup.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8666-1269>

Contacto: maria.alcivar@itsup.edu.ec

Recibido: 02-03-2024

Aprobado:19-05-2024

Resumen

Esta investigación se enfocó en determinar la importancia de la educación alimentaria como estrategia preventiva de problemas de salud en niños de educación inicial en la Unidad Educativa "Esteban Medardo Acosta Zambrano". Adoptando un enfoque cuantitativo y cualitativo descriptivo, el diseño de investigación se fundamentó en el método inductivo-deductivo. La hipótesis examinada sugirió que la implementación de programas de educación alimentaria específicamente diseñados para niños en la etapa de educación inicial tenía un impacto significativo en la prevención de problemas de salud a largo plazo, como la obesidad infantil y enfermedades relacionadas con la alimentación. La recopilación de datos involucró encuestas semiestructuradas dirigidas a padres de familia y entrevistas a profesionales de la salud. La población de estudio abarcó 30 niños y 30 padres asociados a la Unidad Educativa mencionada. El análisis de datos, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, reveló patrones preocupantes, como la falta de desayuno diario y el elevado consumo de bebidas gaseosas y comida rápida. La participación de los padres en la elección de alimentos mostró la necesidad de programas educativos que fomentaran la comprensión de la importancia de una dieta equilibrada. La entrevista a profesionales de la salud reforzó la urgencia de una dieta diversa desde temprana edad. La investigación concluyó enfatizando la necesidad de implementar programas de educación alimentaria específicos en la educación inicial para prevenir problemas de salud a largo plazo, proponiendo intervenciones como programas integrados al currículo escolar y campañas regulares de concientización.

Palabras Clave: educación alimentaria, niños de educación inicial, prevención de problemas de salud.

Abstract

This research focused on determining the importance of food education as a preventive strategy for health problems in children in early education at the "Esteban Medardo Acosta Zambrano" Educational Unit. Adopting a quantitative and qualitative descriptive approach, the research design was based on the inductive-deductive method. The hypothesis examined suggested that the implementation of food

education programs specifically designed for children in the initial education stage had a significant impact on the prevention of long-term health problems, such as childhood obesity and diet-related diseases. Data collection involved semi-structured surveys directed at parents and interviews with health professionals. The study population included 30 children and 30 parents associated with the aforementioned Educational Unit. Data analysis, combining quantitative and qualitative approaches, revealed worrying patterns, such as lack of daily breakfast and high consumption of soft drinks and fast food. Parental involvement in food choices showed the need for educational programs that would foster understanding of the importance of a balanced diet. The interview with health professionals reinforced the urgency of a diverse diet from an early age. The research concluded by emphasizing the need to implement specific food education programs in early education to prevent long-term health problems, proposing interventions such as programs integrated into the school curriculum and regular awareness campaigns.

Keywords: food education, children in early education, prevention of health problems.

Introducción

La infancia representa una etapa crucial en el desarrollo humano, en ella se establecen hábitos y patrones que influyen de manera significativa en la salud a lo largo de la vida. En este sentido, la alimentación durante la educación inicial emerge como un aspecto fundamental para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo. En un contexto donde los desafíos de salud, como la obesidad infantil y las enfermedades vinculadas a la alimentación, están en aumento, se vuelve imperativo abordar estas inquietudes desde las primeras etapas. La prevención de problemas de salud en niños de educación inicial mediante la educación alimentaria no solo implica proporcionar información acerca de la relevancia de una dieta equilibrada, sino también fomentar una conexión positiva con los alimentos.

En el ámbito internacional, la problemática de la obesidad infantil se presenta como un desafío significativo, como evidencian estudios recientes. Russo (2020) revela que incluso los niños más pequeños no escapan a la prevalencia de la obesidad, siendo los niños de los países del sur de Europa los más afectados, con tasas alarmantes que oscilan entre el 18% y el 21%. En Italia, específicamente, uno de cada cinco niños se enfrenta a la obesidad. Esta realidad condujo a una investigación en Ribera, Sicilia (Italia), orientada a mejorar la nutrición infantil mediante la concienciación sobre los hábitos alimentarios asociados al consumo de desayunos y refrigerios en la escuela (Russo, 2020).

Además, Fuentes y Estrada (2023) enfatizan la importancia de considerar las prácticas alimentarias desde un enfoque de género, identificando las relaciones diferenciales con los alimentos en las escuelas. La investigación resalta la necesidad de mediar en el desarrollo de programas alimentarios-nutricionales, gestionar la implementación a nivel educativo y fortalecer la conexión entre la escuela y las familias. También se destaca la influencia del tiempo en la escuela (jornada simple o completa) en las mejoras de las prácticas de alimentación, y se aboga por la integración de prácticas culturales y alimentación local en iniciativas multisectoriales.

El estudio de Calderón et al. (2020) evidencia una situación preocupante en la comuna de Llanquihue, donde el 58,6% de los estudiantes de 4 a 13 años presentan sobrepeso. La falta de actividad física programática y hábitos alimentarios desfavorables contribuyen a esta condición. Este hallazgo fundamenta la necesidad de diseñar estrategias de intervención educativas innovadoras y tecnológicas para educar a niños y jóvenes, buscando generar cambios positivos en su salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) destaca la magnitud de la malnutrición infantil como un importante problema de salud pública. Se estima que 144 millones de niños menores de 5 años padecen retraso del crecimiento, 47 millones sufren emaciación y 38,3 millones presentan sobrepeso u obesidad. La OMS subraya la coexistencia de la emaciación y el sobrepeso infantil, evidenciando un llamado urgente a abordar estos desafíos para reducir las tasas de mortalidad infantil y cumplir con las metas de reducción del retraso del crecimiento para 2030. Estos datos respaldan la urgencia de intervenir en la educación alimentaria desde las primeras etapas de la vida para prevenir problemas de salud a nivel global.

A nivel de Ecuador, múltiples investigaciones respaldan la trascendencia de la educación alimentaria en la infancia como una medida preventiva clave para la salud infantil. Figueroa (2023) destaca la importancia fundamental de la nutrición en el desarrollo cognitivo, subrayando la necesidad de nutrientes esenciales como proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales para el adecuado funcionamiento cerebral. En particular, resalta la relevancia del ácido docosahexaenoico (DHA) presente en los ácidos grasos omega-3, señalando que su ingesta durante la primera infancia se vincula a un rendimiento cognitivo mejorado tanto en la niñez como en la edad adulta.

Por otro lado, Arévalo (2022) profundiza en las consecuencias de la desnutrición, identificándola como una causa principal del retraso en el crecimiento, afectando las funciones biológicas y la función corporal. Destaca las modificaciones que la desnutrición genera, impactando negativamente en las funciones intelectuales y los patrones de comportamiento. Asimismo, subraya que la mala alimentación conlleva una falta de energía, manifestándose en niños cansados y afectando su desarrollo académico.

Así mismo, Abadeano et al. (2019) resaltan los desórdenes nutricionales como la epidemia del siglo XXI, siendo la población infantil particularmente vulnerable. A pesar de las acciones emprendidas por el estado ecuatoriano desde 2013, la desnutrición infantil persiste como un problema de salud en el país y Calceto-Garavito et al. (2019) enfatizan la conexión directa entre una nutrición adecuada y la actividad física en el desarrollo cognitivo y el aprendizaje durante la primera infancia. Identifican factores como la obesidad, condiciones económicas y las bajas expectativas académicas de los padres como problemas de salud que impactan negativamente en el autoconcepto de los niños y, por ende, en su rendimiento académico y relaciones interpersonales.

Los estudios también revelan una correlación entre la desnutrición y el desarrollo cognitivo, evidenciando que las deficiencias de micronutrientes pueden derivar en discapacidad intelectual y retraso en el crecimiento, afectando funciones mentales, inteligencia, memoria visual, fluidez verbal y capacidades de aprendizaje. Este panorama señala la importancia crítica de abordar la educación alimentaria desde las primeras etapas para prevenir consecuencias negativas en el desempeño académico y reducir el riesgo de deserción escolar.

La problemática en la Unidad Educativa “Esteban Medardo Acosta Zambrano” del sitio Cañales de Río de Oro en el cantón Chone, provincia de Manabí se manifiesta en observaciones directas que sugieren la existencia de patrones alimentarios poco saludables entre los niños de educación inicial. Se han identificado consumos elevados de alimentos procesados y bajos niveles de ingesta de frutas y verduras, factores que podrían contribuir al aumento de problemas de salud en esta población. Estas manifestaciones constituyen la base que motiva la presente investigación, orientada a comprender y abordar la situación de manera integral.

El objetivo principal de esta investigación es determinar la importancia de la educación alimentaria como estrategia preventiva de problemas de salud en niños de educación inicial en la Unidad Educativa “Esteban Medardo Acosta Zambrano”. Se busca examinar las prácticas alimentarias existentes, identificar posibles deficiencias y proponer intervenciones educativas específicas que promuevan hábitos saludables desde temprana edad.

La realización de esta investigación se justifica por la necesidad imperante de abordar la problemática alimentaria en la Unidad Educativa “Esteban Medardo Acosta Zambrano” y su potencial impacto en la salud a largo plazo de los niños. La adopción de prácticas alimentarias saludables desde la infancia no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también promueve un desarrollo integral, favoreciendo el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Asimismo, esta investigación aspira a enriquecer el corpus de conocimientos científicos disponibles a nivel nacional, ofreciendo evidencia empírica que puedan ser utilizada como referencia para diseñar políticas educativas y de salud orientadas a fortalecer la educación alimentaria en entornos educativos similares. La relevancia de esta investigación se sustenta en la premisa de que invertir en la salud nutricional de los niños durante la educación inicial es fundamental para construir cimientos sólidos que promuevan una vida saludable y plena.

Materiales y métodos

La investigación adopta un enfoque cuantitativo y cualitativo de tipo descriptivo para comprender de manera integral los hábitos nutricionales saludables desde edades tempranas. Además, el diseño de investigación se basa en el método inductivo-deductivo, partiendo de lo general a lo particular (Tamayo, 2004), para abordar la problemática relacionada con la implementación de programas de educación alimentaria en la educación inicial.

Este estudio se propone investigar la hipótesis de que la implementación de programas de educación alimentaria específicamente diseñados para niños en la etapa de educación inicial tiene un impacto significativo en la prevención de problemas de salud a largo plazo, tales como la obesidad infantil y enfermedades vinculadas a la alimentación.

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la técnica de la encuesta semiestructurada dirigida a padres de familia y entrevistas a profesionales de la salud. Ambos instrumentos metodológicos, siguiendo las directrices de Hernández Sampieri et al. (2014), permitieron obtener información detallada sobre las percepciones, conocimientos y prácticas en relación con la educación alimentaria desde las perspectivas parentales y profesionales de la salud.

La población de estudio consistió en 30 niños matriculados en educación inicial en la Unidad Educativa “Esteban Medardo Acosta Zambrano” y 30 padres de familia asociados a estos niños. Esta selección específica se justifica por la importancia de la educación inicial y la influencia crucial de los padres en el desarrollo de hábitos alimentarios en las primeras etapas de la vida.

El proceso de recolección de datos se realizó asegurando la participación voluntaria y la confidencialidad de la información proporcionada. El análisis de datos se llevó a cabo de manera integral, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos. Las técnicas estadísticas descriptivas se aplicaron a la información cuantitativa, mientras que para los datos cualitativos se empleó el análisis de contenido. Esta síntesis de enfoques proporcionó una visión completa y fundamentada sobre la

efectividad de los programas de educación alimentaria en la prevención de problemas de salud en niños de educación inicial.

Resultados

Los resultados de la presente investigación, enfocada en los hábitos alimentarios de niños de la Unidad Educativa "Esteban Medardo Acosta Zambrano", proporcionan una visión detallada sobre la alimentación y las prácticas relacionadas con la salud en este grupo específico. La encuesta aplicada a 30 padres ha permitido identificar patrones que sugieren la existencia de problemas en los hábitos alimentarios de los niños, lo cual es esencial para diseñar intervenciones educativas y preventivas. A continuación, se presentan detalladamente los hallazgos, destacando áreas de preocupación y discutiendo su relevancia en el contexto de la salud infantil.

Tabla 1. ¿Su niño/a desayuna diariamente?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	66,70%
A veces	5	16,70%
Rara vez	3	10,00%
Nunca	2	6,60%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Padres de familia U.E. Esteban Medardo Acosta Zambrano (2024)

Los resultados revelan que un 16.70% de los niños encuestados a veces desayunan diariamente, lo cual es un indicador preocupante, ya que el desayuno es una comida fundamental para el desarrollo y el rendimiento académico. La falta de desayuno diario puede afectar negativamente la concentración y el rendimiento escolar de los niños. Esta cifra resalta la necesidad de intervenciones específicas para fomentar la importancia del desayuno y proporcionar opciones accesibles y saludables para los niños en la escuela.

Tabla 2. ¿Su niño/a consume bebidas gaseosas?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
A diario	8	26,70%
Tres veces a la semana	10	33,30%
Una vez por semana	7	23,30%
Ninguna	5	16,70%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Padres de familia U.E. Esteban Medardo Acosta Zambrano (2024)

El 26.70% de los niños consumen bebidas gaseosas diariamente, y más del 30% las consumen al menos tres veces a la semana. Esta tendencia refleja una ingesta preocupante de bebidas con alto contenido de azúcar, lo cual puede contribuir a problemas de salud a largo plazo. El consumo elevado de bebidas gaseosas está asociado con el riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas. Estos resultados subrayan la necesidad de campañas de concientización sobre los efectos negativos de estas bebidas y la promoción de alternativas más saludables.

Tabla 3. *¿Cada cuánto tiempo como comida rápida por semana?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
1 o 2 días	12	40,00%
3 o 4 días	8	26,70%
5 o 6 días	7	23,30%
Todos los días	3	10,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Padres de familia U.E. Esteban Medardo Acosta Zambrano (2024)

El 40% de los niños consumen comida rápida al menos 1 o 2 días a la semana, y un 10% lo hace todos los días. Estos resultados indican una frecuencia significativa de consumo de alimentos poco saludables, lo que puede contribuir a problemas de peso y salud. El elevado consumo de comida rápida está vinculado con diversos problemas de salud, como la obesidad y enfermedades cardiovasculares. Es esencial implementar programas educativos para informar a los padres y fomentar opciones alimentarias más saludables y equilibradas.

Tabla 4. *¿Usted se ocupa de elegir alimentos saludables para su niño/a diariamente?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Yo siempre presto atención	5	16,70%
A veces presto atención	8	26,70%
Presto atención con frecuencia	10	33,30%
Nunca elijo alimentos saludables	7	23,30%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Padres de familia U.E. Esteban Medardo Acosta Zambrano (2024)

Aunque la mayoría de los padres prestan atención a la elección de alimentos saludables con frecuencia, el 23.30% admite que nunca eligen opciones saludables. Este hallazgo destaca la necesidad de intervenciones educativas para mejorar la conciencia y las prácticas alimentarias. La falta de elección constante de alimentos saludables por parte de algunos padres sugiere la necesidad de capacitación y orientación. Los programas educativos pueden ayudar a mejorar la comprensión de la importancia de una dieta equilibrada y proporcionar herramientas para la toma de decisiones nutricionales.

Tabla 5. *¿Cómo usted describe el peso de su niño?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	2	6,70%
Ligeramente bajo	4	13,30%
Buen peso	18	60,00%
Un poco pasado de peso	6	20,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Padres de familia U.E. Esteban Medardo Acosta Zambrano (2024)

Aunque la mayoría de los padres perciben que sus hijos tienen un buen peso, un 20% considera que están un poco pasados de peso. Esto sugiere la necesidad de sensibilización sobre la importancia de mantener un peso saludable y adoptar prácticas alimentarias equilibradas desde una edad temprana. La percepción de los padres sobre el peso de sus hijos puede influir en las decisiones relacionadas con la alimentación. Es crucial abordar esta percepción y proporcionar información objetiva para garantizar que los padres estén bien informados sobre la relación entre hábitos alimentarios y peso saludable.

Por otra parte, se aplicó una entrevista a 2 profesionales de salud, un pediatra y una nutricionista para determinar el criterio de estos especialistas en cuanto a la alimentación y salud de los niños en etapa escolar, se les plantearon preguntas clave relacionadas con la alimentación de niños y adolescentes entre 3 y 12 años. Estas informaciones abordan aspectos como las recomendaciones específicas de alimentos para esta población, el impacto de consumir jugos y gaseosas, las consecuencias de una mala alimentación escolar, las posibles enfermedades asociadas a hábitos alimentarios deficientes en edad escolar, los efectos de las prisas a la hora. del desayuno y, finalmente, los beneficios que una buena alimentación podría tener en el desarrollo de niños en esta franja de edad.

En las respuestas proporcionadas por los profesionales de la salud, se evidencia un consenso en la importancia de una dieta equilibrada y variada para niños y adolescentes entre 3 y 12 años. Ambos expertos subrayan la necesidad de incluir alimentos como frutas, verduras, proteínas magras, lácteos y cereales integrales, destacando la diversidad alimentaria como un elemento clave para el desarrollo integral de los niños.

En cuanto al consumo de jugos y gaseosas, ambas respuestas convergen al resaltar los riesgos asociados. Se advierte sobre el alto contenido de azúcares en estos productos, vinculándolos con el riesgo de obesidad y problemas dentales. La identificación de estas bebidas como fuentes potenciales de calorías vacías y su asociación con el riesgo de sobrepeso y diabetes refuerza la importancia de limitar su consumo.

El impacto de una mala alimentación escolar es abordado de manera conjunta, señalando que puede afectar el rendimiento académico, el desarrollo físico y contribuir a problemas de salud a largo plazo. La falta de nutrientes esenciales en la dieta escolar también se resalta como un factor que influye negativamente en el crecimiento, la concentración y la capacidad de aprendizaje de los niños.

En relación con las enfermedades que pueden surgir debido a una mala alimentación en edad escolar, tanto el pediatra como la nutricionista identifican problemas como la obesidad, diabetes tipo 2, deficiencias nutricionales, enfermedades cardiovasculares, trastornos alimentarios y problemas óseos. Esta variedad de problemas de salud subraya la necesidad de abordar la alimentación desde una perspectiva holística para prevenir complicaciones a largo plazo.

Las consecuencias de las prisas a la hora del desayuno son señaladas por ambos profesionales. Se destaca que las prisas pueden llevar a elecciones poco saludables o incluso a la omisión de esta importante comida. Este factor puede afectar negativamente la energía y la concentración durante el día, resaltando la importancia de establecer hábitos alimentarios adecuados desde la primera comida del día.

Finalmente, en cuanto a los efectos positivos de una buena alimentación en niños entre 3 y 12 años, ambas respuestas convergen en resaltar que favorece el crecimiento adecuado, fortalece el sistema inmunológico y contribuye al desarrollo cognitivo. Se enfatiza que una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental, fortalece huesos y dientes y previene enfermedades a largo plazo. Estos aspectos positivos respaldan la importancia de promover una alimentación saludable desde la infancia para asegurar un desarrollo óptimo.

Discusión

Los resultados obtenidos de la investigación subrayan la urgencia de abordar la educación alimentaria y sus implicaciones en la salud de los niños en etapa inicial. La preocupante prevalencia de niños que no desayunan diariamente, el elevado consumo de bebidas gaseosas y comida rápida, junto con la falta de elecciones saludables por parte de los padres, enfatiza la necesidad de intervenciones inmediatas para modificar estos patrones alimentarios poco saludables.

La entrevista a profesionales de la salud refuerza estos hallazgos, resaltando la importancia de una dieta equilibrada y diversa en el desarrollo integral de niños y adolescentes. La concordancia en las respuestas sobre los efectos nocivos de las bebidas azucaradas, los riesgos de una mala alimentación escolar y las posibles enfermedades asociadas a hábitos alimentarios deficientes proporciona una visión más completa de los desafíos en esta etapa educativa.

Estos resultados coinciden con los aportes de Abadeano et al. (2019), quienes destacan la importancia de la alimentación en las etapas tempranas del desarrollo y reconocen los problemas nutricionales como una preocupación global de salud. Asimismo, las observaciones de Sánchez (2018) sobre la necesidad de intervenciones educativas a nivel escolar para mejorar hábitos alimentarios y la consideración de la alimentación como un tema relacionado con valores y actitudes refuerzan la importancia de abordar la educación alimentaria desde una perspectiva integral.

Jiménez (2023) destaca la falta de educación alimentaria en la escuela y la poca preparación de los docentes en este ámbito, lo cual se alinea con los hallazgos de la investigación. Además, Pinto y Balderas (2022) refuerza la idea de que la educación es esencial para reducir problemas de malnutrición y aboga por estrategias de autoevaluación y coevaluación.

En base a estos aportes y los resultados obtenidos, se propone una intervención educativa que combine programas integrados al currículo, campañas de concientización y la inclusión obligatoria de contenidos de educación alimentaria en los planes de estudio. Estas propuestas se alinean con las ideas de Abadeano et al., Sánchez, Jiménez, Pinto y Balderas, ofreciendo un enfoque completo para promover hábitos saludables desde temprana edad.

Propuesta de intervenciones educativas para promover hábitos saludables desde temprana edad

1. **Programas educativos integrados al currículo escolar:** Diseñar e implementar programas educativos específicos que se integren al currículo escolar, abordando las habilidades para la selección de alimentos. Estos programas incluirán lecciones interactivas, actividades prácticas y material educativo que enseñe a los niños a reconocer y elegir alimentos saludables. Se fomentará la participación activa de los padres en estas actividades para fortalecer la conexión entre la educación en el hogar y en la escuela.
2. **Campañas regulares de concientización:** Implementar campañas regulares de concientización que aborden la obesidad, la desnutrición y promuevan hábitos saludables. Estas campañas comprenderán charlas educativas, eventos comunitarios y material informativo distribuido en la escuela y a través de canales digitales. La colaboración con profesionales de la salud locales en estas campañas proporcionará información precisa y personalizada.

Conclusiones

La investigación revela que es crucial abordar las habilidades para la selección de alimentos en los niños de educación inicial. Los resultados destacan la necesidad de programas educativos que no solo se enfocan en proporcionar información sobre nutrición, sino que también desarrollan habilidades prácticas para seleccionar opciones alimentarias saludables. Esta conclusión resalta la importancia de empoderar a los niños con conocimientos y habilidades que les permitan tomar decisiones alimentarias informadas desde una edad temprana, sentando las bases para hábitos saludables a lo largo de sus vidas.

La caracterización de los problemas de salud en niños en edad escolar destaca la urgencia de abordar las crecientes preocupaciones relacionadas con la obesidad y la desnutrición. La identificación de estos problemas subraya la importancia de intervenciones específicas que no solo se centran en la prevención, sino también en la promoción de estilos de vida saludables. Esta conclusión impulsa la necesidad de políticas y programas que aborden los factores subyacentes de estos problemas de salud, asegurando un enfoque integral para la salud infantil.

La investigación sobre la estructura del sistema de educación en Ecuador, con énfasis en la Educación Inicial, destaca la relevancia de comprender el entorno educativo en el que se desenvuelven los niños. La identificación de posibles deficiencias en la atención a la educación alimentaria resalta la necesidad de políticas educativas que prioricen la salud integral de los estudiantes desde los primeros años. Esta conclusión impulsa la importancia de colaboraciones entre el sector educativo y de la salud para implementar cambios significativos en la estructura del sistema educativo, garantizando así un ambiente propicio para el desarrollo saludable de los niños desde sus primeros años.

Referencias

1. Abadeano, C., Mosquera, M., Coello, J., & Coello, B. (2019). Alimentación saludable en preescolares: Un tema de interés para la salud pública. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 13(1), 72-87. <https://doi.org/10.37135/ee.004.06.09>
2. Arévalo, D. (2022). *La influencia directa de los hábitos alimentarios adquiridos en esta etapa en la salud a lo largo de la vida* [Tesis de Grado, Universidad Salesiana del Ecuador]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>
3. Calceto-Garavito, L., Garzón, S., Bonilla, J., & Cala, D. (2019). Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 50-58.
4. Calderón, C. F., Neira, G. E., & Flórez-Méndez, J. (2020). Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 612-619. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400612>
5. Figueroa, K. (2023, noviembre 2). *La importancia de la nutrición en la primera infancia*. <https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/>
6. Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: Tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
7. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Pilar Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (sexta). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
8. Jiménez, Y. E. (2023). Educación Alimentaria Nutricional de Escolares. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 6297-6313. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8223

9. Organización Mundial de la Salud. (2021). *Crecimiento infantil*.
<https://www.who.int/es/health-topics/child-growth>
10. Pinto, A., & Balderas, K. E. (2022). ENFOQUES Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA. *Hacedor - AIAPÆC*, 6(1), 92-106.
<https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2120>
11. Russo, S. (2020). La Educación Alimentaria De Los Niños. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 517-528.
12. Sánchez, E. E. D. L. C. (2018). Perspectivas creativas en el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial. *Revista de Investigación*, 42(94).
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376160142009/html/>
13. Tamayo, M. T. y. (2004). *El proceso de la investigación científica* (4ta edición). Editorial Limusa.
https://books.google.com.cu/books/about/El_proceso_de_la_investigaci%C3%B3n_cient%C3%ADf.html?id=BhymmEqkkJwC&redir_esc=y