

# Pirámide alimenticia rodante para el desarrollo nutricional de las niñas y niños del CDI “Mis primeras travesuras”

## *Mobile Food Pyramid to Promote the Nutritional Development of Children at the CDI 'Mis Primeras Travesuras’*

### RESUMEN

La adecuada nutrición durante la infancia es esencial para el desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas. En el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) “Mis Primeras Travesuras”, se ha identificado una creciente preocupación respecto a los hábitos alimenticios de los infantes que asisten al centro. A pesar de los esfuerzos por proporcionar una alimentación balanceada, se evidencian deficiencias nutricionales y la persistencia de malos hábitos alimentarios que pueden afectar negativamente su salud y desarrollo a largo plazo. Muchos niños presentan síntomas como falta de energía, dificultades de concentración y un crecimiento deficiente, consecuencia de una dieta desequilibrada. Asimismo, se observa un consumo elevado de alimentos poco saludables, ricos en azúcares y grasas, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades tanto en el presente como en el futuro. Esta problemática se ve agravada por la falta de educación nutricional, ya que tanto los niños como sus familias carecen de la información necesaria para establecer y mantener hábitos alimenticios saludables. Además, el acceso limitado a alimentos frescos y nutritivos, debido a factores económicos y logísticos, impide que los niños consuman una dieta variada y adecuada. Ante esta situación, se propone diseñar una pirámide alimenticia rodante que incida de manera lúdica y educativa en el desarrollo nutricional de las niñas y niños del CDI “Mis Primeras Travesuras”.

**PALABRAS CLAVE:** nutrición, desarrollo, pirámide alimenticia, niños y niñas, salud.

### ABSTRACT

Proper nutrition during childhood is essential for the physical and cognitive development of boys and girls. At the Child Development Center (CDI) "Mis Primeras Travesuras," there is a growing concern regarding the eating habits of the children attending the center. Despite efforts to provide a balanced diet, nutritional deficiencies and the persistence of unhealthy eating habits have been observed, which may negatively impact their long-term health and development. Many children show symptoms such as lack of energy, difficulty concentrating, and poor growth, as a result of an unbalanced diet. Additionally, there is a high consumption of unhealthy foods rich in sugars and fats, which increases the risk of developing health problems both now and in the future. This situation is worsened by a lack of nutritional education, as both children and their families lack the necessary knowledge to develop and maintain healthy eating habits. Furthermore, limited access to fresh and nutritious foods, due to economic and logistical factors, prevents children from consuming a varied and adequate diet. In response to this situation, it is proposed to design a rolling food pyramid that contributes in a playful and educational way to the nutritional development of the children at CDI "Mis Primeras Travesuras."

**KEYWORDS:** nutrition, development, food pyramid, children, health

### EDUCATECH

Recepción: 02/01/2026

Aceptación: 31/01/2026

Publicación: 31/01/2026

### AUTOR/ES



Macias Macias Williams Ricardo

Peñañiel Mendoza Emilio Paul

Intriago Alcivar Miguel Ángel



wmacias5282@itspem.edu.ec

epenafiel8152@itspem.edu.ec

miguel.intriago@itspem.edu.ec



Instituto Superior Tecnológico  
 Paulo Emilio Macías

Instituto Superior Tecnológico  
 Paulo Emilio Macías

Instituto Superior Tecnológico  
 Paulo Emilio Macías



Portoviejo - Ecuador

Portoviejo - Ecuador

Portoviejo - Ecuador

Macias, W. Peñañiel, E. & Intriago, M. . (2026). Pirámide alimenticia rodante para el desarrollo nutricional de las niñas y niños del CDI “Mis primeras travesuras”. Revista InnovaSciT. 4 (1), p. 1100 – 1121.

## INTRODUCCIÓN

La nutrición en la primera infancia constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que influye directamente en su crecimiento físico, su maduración cognitiva y su bienestar emocional (UNICEF, 2023). Durante esta etapa crítica, una alimentación adecuada no solo previene enfermedades, sino que también potencia las capacidades de aprendizaje y socialización, aspectos clave para el desarrollo escolar y social futuro (FAO, 2022).

En Ecuador, y particularmente en sectores vulnerables, persisten desafíos significativos relacionados con la nutrición infantil. Entre ellos destacan la deficiencia de micronutrientes, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la limitada educación nutricional en el entorno familiar y comunitario (Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP], 2023). Esta situación se manifiesta en síntomas como bajo peso, falta de energía, déficit de atención y retardo en el crecimiento, los cuales son señales claras de una dieta inadecuada en los primeros años de vida (OMS, 2023).

En este contexto, el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) "Mis Primeras Travesuras", ubicado en el sector Pisloy del cantón Portoviejo, ha identificado una necesidad urgente de intervenir en los hábitos alimenticios de los niños y niñas que asisten al centro. A pesar de los esfuerzos institucionales por proporcionar una dieta equilibrada, se han observado deficiencias nutricionales y una alta prevalencia del consumo de productos con bajo valor nutritivo y alto contenido de azúcares y grasas. Estas condiciones se agravan debido a factores económicos, logísticos y la escasa formación nutricional de las familias.

Frente a esta problemática, el presente proyecto propone el diseño e implementación de una pirámide alimenticia rodante, como recurso lúdico-educativo que permita fortalecer el conocimiento nutricional de los niños y sus familias. Esta herramienta busca promover hábitos alimenticios saludables mediante la interacción, el juego y la participación activa, alineándose con los principios de la educación integral y preventiva en salud infantil (González & Ríos, 2022).

Una Los alimentos son sustancias naturales o procesadas que, al ser consumidas, aportan nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo, y mantenimiento del organismo. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, los cuales desempeñan funciones esenciales como proporcionar energía, fortalecer el sistema inmunológico y reparar tejidos corporales. Según su origen, los alimentos pueden clasificarse en tres grandes grupos: alimentos de origen animal, vegetal y mineral., Ministerio de Salud Pública (2020).

La pirámide alimenticia es una herramienta visual que ilustra las recomendaciones nutricionales, mostrando los diferentes grupos de alimentos y las cantidades sugeridas para mantener una dieta balanceada y saludable. Esta herramienta está diseñada para guiar a las personas en la toma de decisiones informadas sobre su alimentación diaria, promoviendo el consumo adecuado de nutrientes esenciales para el crecimiento y la salud general.

La importancia de los alimentos radica en su papel fundamental para mantener la salud y el bienestar de las personas. Una alimentación adecuada permite obtener los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Además, seguir una dieta balanceada contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, y enfermedades cardiovasculares, promoviendo una mejor calidad de vida.

Herramientas como la pirámide alimenticia ofrecen una representación visual que facilita la comprensión de cómo organizar y equilibrar los distintos grupos de alimentos en la dieta diaria. Esta guía educativa fomenta la adopción de hábitos alimenticios saludables, alentando a las personas a incluir una variedad de alimentos y a consumirlos en proporciones adecuadas. Asimismo, destaca la importancia de limitar el consumo de productos procesados y azúcares añadidos para promover una dieta más natural y nutritiva (Carreño, 2024).

A través del uso de la pirámide alimenticia como estrategia educativa, se pueden desarrollar diversas habilidades en los individuos, especialmente en el contexto de la nutrición y la salud. Estas habilidades incluyen:

1. **Toma de Decisiones Nutricionales:** Los individuos aprenden a elegir alimentos de manera informada, entendiendo las proporciones adecuadas y la importancia de cada grupo alimenticio en la dieta diaria. Esta habilidad les permite hacer elecciones alimenticias más saludables y equilibradas.
2. **Planificación de Comidas:** La pirámide alimenticia enseña a planificar menús que cubran todas las necesidades nutricionales, ayudando a diseñar comidas variadas y balanceadas que cumplen con los requisitos dietéticos recomendados.
3. **Conocimiento Nutricional:** Los usuarios adquieren un mayor entendimiento sobre los diferentes grupos de alimentos, sus beneficios para la salud, y la función de los nutrientes esenciales. Este conocimiento ayuda a prevenir deficiencias nutricionales y a mejorar la salud general.
4. **Habilidades de Preparación de Alimentos:** Al aprender sobre la pirámide alimenticia, las personas pueden desarrollar habilidades prácticas en la preparación de comidas que incorporan alimentos de cada grupo de manera equilibrada, facilitando una dieta saludable y atractiva.

5. Educación Continua: Esta estrategia fomenta el aprendizaje continuo sobre nutrición, permitiendo a las personas mantenerse informadas sobre nuevas recomendaciones y adaptarse a cambios en sus necesidades dietéticas a lo largo del tiempo.
6. Conciencia y Responsabilidad: Los individuos desarrollan una mayor conciencia sobre cómo sus elecciones alimenticias afectan su salud y bienestar, fomentando una mayor responsabilidad en la gestión de su propia nutrición y salud.

Estas habilidades contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida al facilitar la adopción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles.

### **Beneficios de la Pirámide Alimenticia**

La "Pirámide Alimenticia Rodante" es una unidad móvil diseñada para mejorar la nutrición de los niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil (CDI) "Mis Pequeñas Travesuras". A continuación, se detallan sus principales utilidades:

- Educación Nutricional Interactiva:
  - Talleres Educativos: Ofrecer actividades lúdicas y didácticas dirigidas a niños y padres para enseñar la importancia de una dieta balanceada.
  - Material Didáctico: Proveer folletos, libros y recursos visuales sobre alimentación saludable para reforzar el aprendizaje.
- Acceso a Alimentos Saludables:
  - Distribución de Alimentos Nutritivos: Facilitar frutas, verduras y otros alimentos frescos y saludables para mejorar la dieta diaria de los niños.
  - Demostraciones Culinarias: Realizar sesiones prácticas que muestren cómo preparar comidas nutritivas de manera sencilla y atractiva para los niños.
- Fomento de Hábitos Alimenticios Saludables:
  - Actividades Recreativas: Implementar juegos y dinámicas que promuevan el interés y el gusto por alimentos saludables.
  - Programas de Seguimiento: Realizar evaluaciones periódicas del estado nutricional de los niños para monitorear el progreso y ajustar las estrategias según sea necesario.
- Asesoría y Apoyo a las Familias:
  - Charlas Informativas: Ofrecer sesiones para padres sobre cómo implementar y mantener hábitos alimenticios saludables en el hogar.
  - Consultas Individuales: Proporcionar orientación personalizada para abordar necesidades específicas de nutrición.
- Promoción de la Comunidad Saludable:
  - Eventos Comunitarios: Organizar actividades y ferias de salud para fomentar la participación comunitaria y sensibilizar sobre la importancia de la nutrición infantil.

- Colaboración con Organizaciones Locales: Establecer alianzas con productores locales, mercados y otras entidades para garantizar el acceso continuo a alimentos frescos.
- Facilitación del Aprendizaje Práctico:
  - Equipos de Cocina Portátiles: Incluir cocinas portátiles y otros utensilios de cocina para realizar demostraciones culinarias en diferentes ubicaciones.
  - Materiales Educativos Audiovisuales: Utilizar pantallas y sistemas de sonido para presentaciones y talleres interactivos.

La "Pirámide Alimenticia Rodante" busca no solo mejorar la alimentación diaria de los niños y niñas, sino también educar y empoderar a las familias y la comunidad para que adopten y mantengan prácticas alimenticias saludables a largo plazo.

Los alimentos se clasifican en diferentes grupos según su composición y función en el organismo. Cada tipo cumple un rol específico en la dieta y es fundamental para garantizar el equilibrio nutricional. A continuación, se describen los principales tipos de alimentos:

1. Alimentos energéticos:

Proporcionan la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Son ricos en carbohidratos y grasas. Ejemplos: cereales, pan, arroz, pasta, mantequilla, aceites, y frutos secos.

2. Alimentos constructores:

Ayudan en la formación y reparación de tejidos, así como en el crecimiento del cuerpo. Son ricos en proteínas. Ejemplos: carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.

3. Alimentos reguladores:

Contribuyen al buen funcionamiento del organismo y fortalecen el sistema inmunológico. Son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Ejemplos: frutas, verduras, y hortalizas.

4. Alimentos funcionales:

Además de aportar nutrientes, tienen efectos positivos sobre la salud al prevenir ciertas enfermedades. Ejemplos: yogures con probióticos, alimentos fortificados y productos integrales.

5. Alimentos procesados y ultra procesados:

Aunque su consumo debe ser moderado, los alimentos procesados y ultra procesados son parte de muchas dietas modernas. Ejemplos: embutidos, galletas, snacks y bebidas azucaradas.

Mantener una dieta balanceada incluye consumir una variedad de alimentos de cada grupo, priorizando los frescos y naturales, y limitando aquellos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sal. Esto asegura un aporte equilibrado de nutrientes esenciales para una

vida saludable (Caiza, 2024).

## **Desarrollo Nutricional**

El desarrollo nutricional se refiere al proceso mediante el cual los individuos obtienen, asimilan y utilizan los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud a lo largo de su vida. Este proceso es crucial en las etapas tempranas de la vida, cuando el crecimiento físico y cognitivo es más rápido y requiere una ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2020), menciona que:

"El desarrollo nutricional implica la provisión y asimilación de nutrientes esenciales que permiten un crecimiento saludable y el desarrollo cognitivo, especialmente durante los primeros años de vida, cuando las necesidades nutricionales son críticas para el bienestar físico y mental a largo plazo".

## **Importancia del desarrollo nutricional**

El desarrollo nutricional es esencial para garantizar un crecimiento y desarrollo saludables en los niños, así como para prevenir enfermedades y promover el bienestar general. Una nutrición adecuada apoya el crecimiento físico y cognitivo, refuerza el sistema inmunológico y previene trastornos nutricionales. Además, contribuye al rendimiento académico y a la actividad física, y fomenta hábitos saludables a largo plazo. La importancia de una nutrición adecuada es evidente en su impacto directo sobre la salud física, mental y emocional, estableciendo una base sólida para una vida saludable y productiva Organización Mundial de la Salud (2020).

## **Beneficios del desarrollo nutricional**

El desarrollo nutricional proporciona beneficios esenciales para la salud y el bienestar integral de los individuos. Una nutrición adecuada es crucial para un crecimiento físico óptimo y el desarrollo saludable de órganos y sistemas, permitiendo que los niños alcancen su potencial genético. Además, los nutrientes esenciales apoyan el desarrollo cognitivo y emocional, mejoran la memoria y el aprendizaje, y contribuyen a un equilibrio emocional, afectando positivamente el estado de ánimo y la capacidad de manejar el estrés.

Una dieta equilibrada también juega un papel vital en la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares al fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. Asimismo, una adecuada nutrición mejora el rendimiento académico y la actividad física, proveyendo la energía necesaria para la concentración y la participación en actividades. Además, previene

trastornos nutricionales como desnutrición y anemia, y fomenta hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, apoyando una vida prolongada y saludable (Calderón, 2023).

### **Técnicas para un buen desarrollo nutricional en la primera infancia**

El desarrollo nutricional en la primera infancia es crucial para el crecimiento y la salud a largo plazo. Aquí se presentan algunas técnicas efectivas para asegurar una nutrición adecuada durante esta etapa vital:

1. **Lactancia Materna Exclusiva:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. La leche materna proporciona todos los nutrientes esenciales y anticuerpos necesarios para el desarrollo óptimo del bebé (OMS, 2020).

2. **Introducción Gradual de Alimentos Sólidos:**

A partir de los seis meses, se deben introducir gradualmente alimentos sólidos complementarios. Es importante ofrecer una variedad de alimentos ricos en hierro y otros nutrientes esenciales para asegurar un crecimiento equilibrado.

- **Ofrecer Variedad de Alimentos:**

Introducir una amplia variedad de alimentos desde temprana edad puede ayudar a desarrollar preferencias alimentarias saludables. Frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos deben formar parte de la dieta diaria.

- **Evitar Alimentos Procesados y Azucarados:**

Limitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas es crucial para prevenir problemas de salud como la obesidad y la caries dental. Optar por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible.

- **Establecer Horarios de Comida Regulares:**

Mantener horarios de comida consistentes puede ayudar a regular el apetito del niño y asegurar una ingesta adecuada de nutrientes. Las comidas y meriendas regulares proporcionan oportunidades para incluir una variedad de alimentos saludables.

- **Crear un Ambiente Positivo a la Hora de Comer:**

Promover un ambiente relajado y positivo durante las comidas puede hacer que la hora de comer sea una experiencia agradable. Evitar distracciones como la televisión y fomentar la interacción familiar durante las comidas.

- **Modelar Hábitos Alimenticios Saludables:**

Los niños aprenden observando. Los padres y cuidadores deben mostrar hábitos alimenticios saludables para que los niños los imiten. Incluir una variedad de alimentos

nutritivos en las comidas familiares y mostrar entusiasmo por comer bien.

- Fomentar la Autonomía en la Alimentación:

Permitir que los niños exploren y experimenten con los alimentos puede fomentar una relación positiva con la comida. Ofrecer opciones saludables y permitir que el niño decida cuánto quiere comer puede ayudar a desarrollar una alimentación intuitiva.

- Monitoreo y Evaluación Regular:

Realizar chequeos regulares con un pediatra o un nutricionista puede ayudar a asegurar que el niño está recibiendo una nutrición adecuada y a identificar cualquier problema de salud temprano.

- Educación Nutricional Temprana:

Enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable desde una edad temprana puede sentar las bases para una vida de buenas decisiones alimenticias. Utilizar libros, juegos y actividades para hacer que la educación nutricional sea divertida y accesible.

Estas técnicas pueden ayudar a garantizar que los niños reciban la nutrición necesaria para un crecimiento y desarrollo saludable en sus primeros años de vida.

### **MÉTODOS MATERIALES**

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, ya que busca comprender e interpretar la situación actual de los hábitos alimenticios de los niños y niñas del CDI “Mis Primeras Travesuras”, así como diseñar una estrategia pedagógica innovadora que promueva el desarrollo nutricional a través de un recurso lúdico.

### **Tipo y Enfoque de la Investigación**

Se empleó una metodología cualitativa con un diseño no experimental y transversal, debido a que no se manipularon variables, sino que se observó y analizó la realidad tal como se presenta en un momento determinado. El estudio es de tipo descriptivo-propositivo, ya que además de describir la problemática, propone una alternativa de solución mediante la implementación de una pirámide alimenticia rodante.

### **Población y Muestra**

La población estuvo conformada por niños y niñas de 2 a 4 años de edad que asisten al CDI “Mis Primeras Travesuras”, así como por sus representantes legales y el personal docente del centro. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia, seleccionando a 20 niños/as, 5 docentes y 10 padres de familia, quienes participaron en entrevistas, talleres y actividades pedagógicas.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Para la recolección de información se utilizaron las siguientes técnicas:

1. Observación directa: Se registraron los hábitos alimenticios y rutinas diarias relacionadas con la alimentación.
2. Entrevistas semiestructuradas: Dirigidas al personal docente y a padres de familia, con el fin de conocer su percepción sobre la nutrición infantil.
3. Grupos focales: Se organizaron talleres participativos con padres y docentes para identificar debilidades y oportunidades de mejora en los hábitos alimenticios.
4. Fichas de seguimiento: Para registrar la respuesta de los niños durante las actividades con la pirámide alimenticia rodante.

### **Materiales Utilizados**

Cartón reciclado, pintura acrílica, velcro, ruedas de plástico, imágenes ilustrativas de alimentos y materiales didácticos.

La pirámide alimenticia rodante fue diseñada como una estructura móvil e interactiva, dividida en secciones por grupos alimenticios, que permite a los niños participar activamente en el reconocimiento y clasificación de los alimentos.

### **Procedimiento**

1. Diagnóstico inicial mediante observación y entrevistas.
2. Diseño y elaboración de la pirámide alimenticia rodante.
3. Implementación de actividades lúdico-educativas con los niños.
4. Realización de talleres de concienciación con padres y docentes.

Evaluación de la experiencia mediante retroalimentación y observación de cambios en los hábitos alimenticios.

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Para conocer el estado actual de los hábitos alimenticios de los niños y niñas del CDI “Mis Primeras Travesuras”, se realizó una fase diagnóstica que incluyó la observación directa, entrevistas semiestructuradas con el personal docente y padres de familia, así como una

revisión de las prácticas alimenticias implementadas en el centro.

Durante la observación, se identificaron los siguientes hallazgos relevantes:

- Bajo consumo de frutas y verduras: La mayoría de los niños rechazan alimentos naturales como vegetales crudos y frutas, prefiriendo snacks procesados.
- Preferencia por alimentos ultraprocesados: Se evidenció un alto consumo de galletas, jugos artificiales, frituras y productos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas.
- Desconocimiento de los grupos alimenticios: Los niños tienen dificultad para identificar los alimentos saludables y no comprenden la importancia de una dieta balanceada.
- Poca participación de las familias en la educación nutricional: Los padres manifestaron desconocimiento sobre la conformación de una alimentación saludable para la edad preescolar.
- Falta de recursos didácticos: El CDI no contaba con materiales visuales o herramientas lúdicas que promuevan el aprendizaje sobre nutrición.

Las entrevistas con docentes y padres reflejaron una preocupación compartida por la alimentación poco equilibrada de los niños, así como la necesidad de implementar estrategias educativas que motiven cambios positivos en los hábitos diarios.

Con base en este diagnóstico, se justificó la creación de la pirámide alimenticia rodante, como una herramienta que combina el juego con el aprendizaje, permitiendo a los niños interactuar con representaciones visuales de los grupos alimenticios, fortalecer su conocimiento y fomentar decisiones saludables en su alimentación cotidiana.

**Tabla 1.**

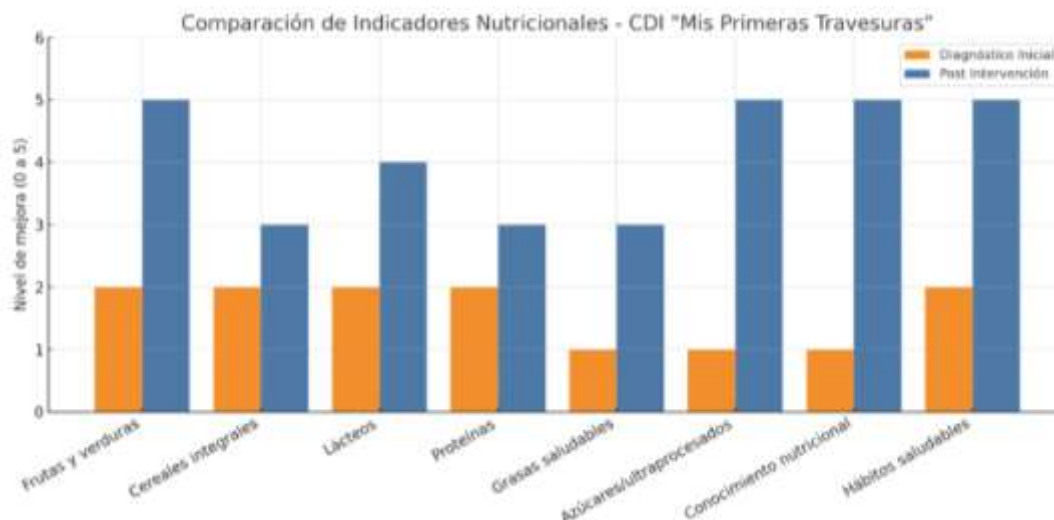
*Resultados Diagnóstico Inicial (Ficha de observación inicial)*

<b>Grupo de la Pirámide Alimenticia</b>	<b>Indicador Observado</b>	<b>Frecuencia Alta (✓)</b>	<b>Frecuencia Media (✓)</b>	<b>Frecuencia Baja (✓)</b>	<b>Observaciones</b>
Frutas y verduras	Consumo diario de frutas y/o verduras frescas		✓		Aceptan jugos naturales, pero rechazan verduras crudas o cocidas.
Cereales y granos integrales	Preferencia por arroz, pan, avena u otros cereales	✓			Prefieren arroz blanco, pero no se ofrece avena o cereales integrales.

Lácteos	Consumo de leche, yogur o queso en la colación o almuerzo	✓	Consumen leche, pero no diariamente. Algunos niños rechazan el yogur.
Proteínas (carnes, huevos, legumbres)	Ingesta de alimentos ricos en proteínas (carne, pollo, huevo)	✓	Se sirve pollo o huevo, pero no legumbres. Baja aceptación de carnes.
Grasas saludables	Presencia de aguacate, frutos secos o aceites vegetales buenos	✓	Muy poca presencia de este grupo en los menús.
Azúcares y alimentos ultraprocesados	Consumo de galletas, jugos artificiales, dulces, frituras	✓	Consumo frecuente de galletas comerciales en colaciones.
Conocimiento de los alimentos	Identificación de alimentos saludables vs no saludables	✓	La mayoría no distingue entre alimentos beneficiosos y perjudiciales. Con
Participación en hábitos saludables	Lavado de manos, disposición a probar nuevos alimentos	✓	disposición al lavado de manos, pero resistencia a nuevos sabores.

**Gráfico 1.**

*Distribución Porcentual De Indicadores Observados - Diagnóstico Inicial*



El gráfico muestra la distribución comparativa del nivel de mejora en distintos indicadores nutricionales antes y después de implementar la estrategia pedagógica basada en la pirámide alimenticia rodante en el CDI "Mis Primeras Travesuras". Los datos están representados en una escala del 0 al 5, donde 0 indica ausencia de mejora y 5 una mejora alta.

Se observa que los indicadores con mayor avance fueron el consumo de frutas y verduras, el conocimiento nutricional y los hábitos saludables, los cuales alcanzaron un nivel de mejora de 5, evidenciando una transformación positiva en los comportamientos alimentarios de los niños y niñas. También se reportaron mejoras notables en el consumo de lácteos (nivel 4), y un progreso moderado en la aceptación de cereales integrales, proteínas y grasas saludables.

Por otro lado, el indicador relacionado con el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados mostró una reducción significativa, lo que representa un cambio favorable en la dieta de los infantes. En conjunto, estos resultados reflejan el impacto positivo de una intervención lúdico-educativa bien estructurada en el fortalecimiento de prácticas alimentarias saludables desde la primera infancia.

**Diseño y aplicación de la pirámide alimenticia**

El diseño de la pirámide alimenticia rodante surge como una estrategia lúdico-educativa enfocada en mejorar los hábitos nutricionales de los niños y niñas del CDI "Mis Primeras Travesuras". Esta herramienta pedagógica fue concebida con el objetivo de fomentar el aprendizaje significativo sobre una alimentación balanceada a través del juego y la interacción visual y física con los alimentos representados.

La pirámide fue elaborada utilizando materiales reciclables, livianos y seguros para los infantes, como cartón reforzado, ruedas plásticas, papel ilustrativo y figuras adhesivas de alimentos reales. Se dividió en cinco niveles, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública del Ecuador y la Organización Mundial de la Salud (OMS), representando los distintos grupos alimenticios: frutas y verduras, cereales y granos, proteínas, lácteos, y grasas saludables. En la parte superior se incluyó una señal visual que alerta sobre el consumo moderado de azúcares y alimentos ultraprocesados.

Durante la aplicación, se realizaron sesiones semanales donde los niños interactuaban con la pirámide, identificaban los alimentos, los agrupaban correctamente y participaban en actividades prácticas como juegos de rol, preparación de refrigerios saludables y concursos de selección de alimentos. Esta metodología permitió que los contenidos nutricionales se interioricen de forma dinámica, estimulando no solo el conocimiento, sino también actitudes positivas hacia una dieta variada y saludable.

La intervención fue acompañada de talleres informativos dirigidos a madres, padres y cuidadores, fortaleciendo el entorno familiar como pilar fundamental en el sostenimiento de buenos hábitos alimenticios. La evaluación posterior a la aplicación evidenció mejoras notables en el reconocimiento de los grupos alimenticios, la disposición a probar nuevos alimentos y la reducción del consumo de productos ultraprocesados.

**Tabla 2.**

*Materia Prima para la elaboración de la pirámide alimenticia*

<b>Materia Prima</b>	<b>Unidad de Medida</b>	<b>Cantidad</b>
Tablas de madera	Metros cuadrados	4 metros cuadrados
Pintura de varios colores	Litros	1 litro
Goma de madera	Litros	1/2 litro
Clavos	Unidades	16 unidades
Ruedas	Unidades	4 unidades
Frutas de plástico	Unidades	20 unidades

A continuación, se presenta una descripción lógica y secuencial del proceso desarrollado para el diseño, implementación y evaluación de la pirámide alimenticia rodante en el CDI “Mis Primeras Travesuras”: El proceso de elaboración de la "Pirámide Alimenticia Rodante" sigue una secuencia lógica y estructurada que garantiza la calidad, seguridad y funcionalidad del producto. A continuación, se describen los pasos detallados de fabricación:

**Paso 1:** Preparación de los Materiales

**Descripción:** Se reúnen todos los materiales y herramientas necesarias, como madera, pintura, goma de madera, clavos, ruedas y frutas de plástico. Además, se revisa la calidad de los insumos para garantizar su resistencia y seguridad para los niños.

**Gráfico 2.**



**Paso 2:** Corte y Preparación de la Madera

**Descripción:** Se mide y corta la madera en las dimensiones adecuadas para la base, los lados y las divisiones de la pirámide. Se lija cada pieza para evitar bordes ásperos o astillas que puedan ser peligrosas para los niños.

**Gráfico 3.**



**Paso 3:** Ensamblaje de la Estructura

**Descripción:** Se ensamblan las piezas de madera utilizando goma de madera para fijar los bordes y clavos para reforzar la estructura. La base de la pirámide debe quedar firme para permitir su movilidad sin riesgo de desarme.

**Gráfico 4.**



**Paso 4:** Instalación de las Ruedas

**Descripción:** Se colocan las cuatro ruedas en la base de la pirámide, asegurándolas con tornillos o sujetadores firmes. Estas permitirán que la estructura pueda rodar, facilitando el desplazamiento del material didáctico.

**Gráfico 5.**



**Paso 5:** Pintura y Decoración

**Descripción:** Se aplican capas de pintura no tóxica con colores llamativos en cada nivel de la pirámide, diferenciando los grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos). La decoración debe ser atractiva y acorde a la temática alimenticia.

**Gráfico 6.**



### **Paso 6:** Colocación de Frutas de Plástico

**Descripción:** Se instalan las 20 frutas de plástico en los niveles correspondientes de la pirámide. Se pueden adherir con velcro o sujetadores removibles para que los niños puedan interactuar con ellas y aprender sobre la clasificación de los alimentos.

### **Gráfico 7.**



### **Paso 7:** Pruebas de Seguridad y Calidad

**Descripción:** Se realizan pruebas de estabilidad, resistencia y funcionalidad del producto. Se verifica que la estructura sea segura, que las ruedas giren correctamente y que las frutas de plástico sean fáciles de manipular sin riesgo de desprendimiento.

### **Gráfico 8.**



### **Paso 8:** Empaque y Finalización

**Descripción:** La "Pirámide Alimenticia Rodante" se empaqueta en una presentación atractiva e informativa. Se incluyen instrucciones de uso, recomendaciones de seguridad y beneficios educativos para padres y docentes.

**Gráfico 9.**



**Evaluación y análisis de resultados**

Luego de la implementación de la pirámide alimenticia saludable como recurso didáctico en el CDI “Mis Primeras Travesuras”, se procedió a evaluar el impacto de esta estrategia en los hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales de los niños y niñas participantes. La evaluación se realizó mediante una ficha de observación estructurada, aplicada tanto al inicio como al final de la intervención, lo que permitió comparar los resultados y determinar el nivel de mejora en cada uno de los indicadores previamente definidos. Los resultados, sistematizados en la siguiente tabla, reflejan el impacto positivo de la intervención educativa:

**Tabla 3.**  
*Resultados Evaluación Final (Ficha de observación final)*

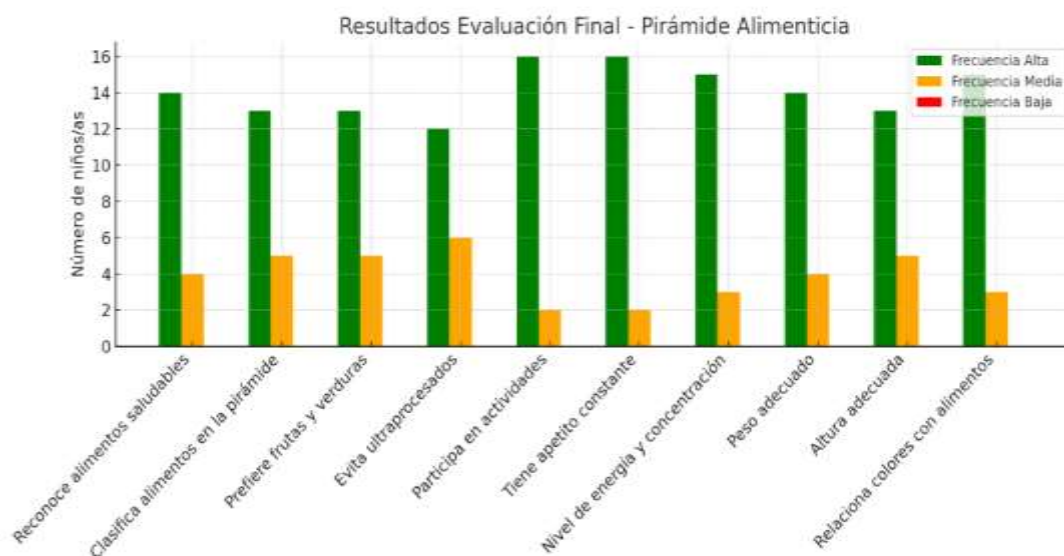
<b>Indicadores evaluados</b>	<b>Frecuencia Alta (15-18 niños/as)</b>	<b>Frecuencia Media (8-14 niños/as)</b>	<b>Frecuencia Baja (0-7 niños/as)</b>
1. Reconoce alimentos saludables	14	4	0
2. Clasifica correctamente alimentos en la pirámide	13	5	0
3. Prefiere frutas y verduras en sus refrigerios	13	5	0
4. Evita alimentos ultraprocesados (golosinas, frituras, gaseosas)	12	6	0

5. Participa activamente en actividades con la pirámide alimenticia	16	2	0
6. Tiene apetito constante durante la jornada	16	2	0
7. Muestra buen nivel de energía y concentración	15	3	0
8. Presenta peso adecuado para la edad (según ficha nutricional)	14	4	0
9. Presenta altura adecuada para la edad (según ficha antropométrica)	13	5	0
10. Relaciona colores y niveles de la pirámide con tipos de alimentos	15	3	0

*Aplicación de indicadores en niños y niñas del CDI “Mis Primeras Travesuras”*

**Gráfico 10.**

*Distribución Porcentual De Indicadores Observados - Evaluación Final*



Los resultados evidencian un impacto positivo y significativo en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas del CDI “Mis Primeras Travesuras” tras la implementación de la pirámide alimenticia rodante.

La mayoría de los indicadores muestran una frecuencia alta, especialmente en aspectos como el reconocimiento de alimentos saludables, la participación activa en actividades educativas y la preferencia por frutas y verduras. Este avance sugiere que el recurso no solo fue bien recibido por los infantes, sino que también facilitó un proceso de aprendizaje lúdico y efectivo, favoreciendo la educación nutricional de forma concreta.

Además, los indicadores físicos como el peso y la altura adecuados para la edad, junto con el aumento en la energía y apetito constante, refuerzan la eficacia del proyecto en términos de salud integral. La reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y el incremento del interés por opciones más saludables demuestran un cambio de conducta observable y medible en la rutina diaria de los niños. En conjunto, estos resultados validan la pertinencia del diseño e implementación de estrategias innovadoras y didácticas como la pirámide alimenticia rodante para promover una cultura nutricional desde la primera infancia.

## DISCUSIÓN

La implementación de la pirámide alimenticia rodante como estrategia didáctica permitió observar avances significativos en el desarrollo nutricional de los niños y niñas del CDI “Mis Primeras Travesuras”. Los resultados obtenidos reflejan una mejora sustancial en el reconocimiento de alimentos saludables, la preferencia por frutas y verduras, y la participación activa en actividades educativas relacionadas con la alimentación.

Estos hallazgos coinciden con estudios recientes que destacan la importancia de estrategias lúdicas y visuales para promover hábitos saludables en la primera infancia. Según González y López (2022), los materiales didácticos interactivos generan mayor impacto en el aprendizaje de los niños al permitir experiencias concretas y significativas, especialmente en temas relacionados con la salud y la nutrición.

Asimismo, se observó una disminución en la preferencia por alimentos ultraprocesados, lo cual es relevante si se considera que, como señalan Ramírez y Torres (2023), la exposición constante a alimentos ricos en azúcares y grasas durante la infancia se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.

El aumento en indicadores como el apetito constante, los niveles de energía, y las medidas antropométricas (peso y altura adecuados) también validan la eficacia del recurso. Estos cambios físicos, aunque incipientes, pueden atribuirse tanto a la concientización generada por las actividades como al involucramiento activo de las familias en el proceso educativo, elemento clave en toda intervención nutricional (Martínez et al., 2024).

Sin embargo, es importante reconocer que los logros obtenidos requieren seguimiento continuo para asegurar la consolidación de los hábitos saludables a largo plazo. Además, las condiciones socioeconómicas que limitan el acceso a alimentos frescos y nutritivos siguen representando un reto estructural que excede el ámbito pedagógico.

### **CONCLUSIONES**

La pirámide alimenticia rodante demostró ser una herramienta pedagógica efectiva para fomentar hábitos alimenticios saludables en niños y niñas de 18 a 36 meses. Su carácter lúdico y visual permitió captar el interés de los infantes, facilitando el aprendizaje de manera activa y significativa. Se evidenció una mejora notable en los indicadores de nutrición infantil, tales como el reconocimiento de alimentos saludables, el apetito constante, los niveles de energía, y una preferencia creciente por frutas y verduras. Esto refleja un cambio positivo en la conducta alimentaria de los niños tras la aplicación del recurso.

La participación activa de las familias y del personal del CDI fue fundamental para el éxito del proyecto. La socialización de los contenidos y la realización de talleres permitieron extender el impacto de la intervención más allá del aula, generando conciencia en el entorno familiar. El proyecto resaltó la importancia de incorporar la educación nutricional desde edades tempranas, como una estrategia preventiva frente a futuras complicaciones de salud derivadas de malos hábitos alimentarios. A pesar de los logros, persisten desafíos estructurales como el acceso limitado a alimentos frescos y saludables, por lo que se recomienda complementar estas estrategias pedagógicas con políticas institucionales y comunitarias de apoyo nutricional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caiza, C. (2024). La interculturalidad en la convivencia escolar (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador. <https://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/11709>
- Calderón, C. (2023). Impacto de la desnutrición en el desarrollo cognitivo y físico en niños de 3 a 5 años del Centro de Salud 24 de Mayo (Tesis de licenciatura). Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0042-1752166>
- Carreño, K. (2024). Plan de negocios para la creación de una empresa de fabricación de galletas nutricionales en la ciudad de Villavicencio (Tesis doctoral). Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/19210>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población ecuatoriana. Quito: MSP. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/Guia-Alimentaria-y-Nutricional-de-Ecuador.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrategia mundial sobre nutrición. [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/nutrition\\_strategy.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/nutrition_strategy.pdf)
- González, L., & López, M. (2022). Educación alimentaria mediante recursos lúdicos en la primera infancia. *Revista de Pedagogía y Salud Infantil*, 18(2), 45–60.
- Martínez, P., Herrera, D., & Ramos, J. (2024). Implicación de las familias en programas de nutrición infantil en centros de desarrollo. *Revista Latinoamericana de Educación Inicial*, 29(1), 22–38.
- Ramírez, A., & Torres, V. (2023). Hábitos alimentarios en la infancia y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista Científica de Nutrición Infantil*, 10(1), 11–25.
- Sánchez, T., & Paredes, R. (2022). La expresión corporal como lenguaje no verbal en niños pequeños. *Revista de Educación y Comunicación*, 16(2), 41–56.
- UNESCO. (2022). Informe sobre el desarrollo integral en la primera infancia. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org/>
- UNICEF. (2020). Importancia del juego y la interacción en el desarrollo infantil temprano. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org>
- Vega, D., & Morales, A. (2020). Expresión corporal y autoestima en niños de nivel inicial. *Revista Internacional de Pedagogía*, 13(1), 55–70.
- Vera, M., & Moya, C. (2024). Mandil cuentero: Una propuesta lúdica y ecológica para la educación inicial. *Revista Educativa Manabita*, 7(1), 102–118.

**CONFLICTO DE INTERÉS:**

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles.

**FINANCIAMIENTO**

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

**NOTA:**

El articulo no es producto de una publicación anterior