

# Estrategias pedagógicas para promover hábitos alimenticios saludables y fortalecer el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de Educación Básica.

*Pedagogical strategies to promote healthy eating habits and strengthen academic performance in second-year students of Basic Education.*

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las estrategias pedagógicas para promover hábitos alimenticios saludables y su contribución al mejoramiento del rendimiento académico en estudiantes de segundo año de Educación General Básica. Se desarrolló bajo un enfoque mixto, con diseño no experimental, transversal y convergente, integrando procedimientos cuantitativos y cualitativos. La muestra estuvo conformada por 82 estudiantes, 66 padres de familia y 2 docentes de una institución educativa del cantón Quevedo. Para la recolección de información se emplearon encuestas tipo Likert, entrevistas semiestructuradas y guías de observación, cuyos resultados fueron analizados mediante estadística descriptiva y triangulación de datos. Los hallazgos evidenciaron que los estudiantes con hábitos alimenticios más saludables presentaron mejores niveles de atención, participación, energía y disposición para el aprendizaje. Asimismo, se identificó que las estrategias pedagógicas activas, como juegos educativos, dramatizaciones, pictogramas y actividades colaborativas, favorecieron la comprensión de prácticas nutricionales adecuadas. También se constató que la participación familiar influye significativamente en la consolidación de hábitos saludables. Se concluye que la articulación entre escuela, familia y comunidad fortalece la educación nutricional y contribuye al desarrollo integral y al desempeño académico de los estudiantes. Además aporta evidencia útil para orientar futuras intervenciones educativas sostenibles e inclusivas a nivel escolar.

**Palabras clave:** educación para la salud, nutrición, rendimiento escolar.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze pedagogical strategies for promoting healthy eating habits and their contribution to improving academic performance among second-grade students in Basic General Education. The research adopted a mixed-methods approach with a non-experimental, cross-sectional, and convergent design, integrating quantitative and qualitative procedures. The sample consisted of 82 students, 66 parents, and 2 teachers from an educational institution in Quevedo. Data were collected through Likert-scale surveys, semi-structured interviews, and observation guides. The information obtained was analyzed using descriptive statistics and data triangulation techniques. The findings revealed that students with healthier eating habits demonstrated higher levels of attention, participation, energy, and willingness to learn. Furthermore, active pedagogical strategies, including educational games, dramatizations, pictograms, and collaborative activities, were found to facilitate the understanding and adoption of appropriate nutritional practices. Family involvement also showed a significant influence on the consolidation of healthy habits. The study concludes that collaboration among school, family, and community strengthens nutritional education and contributes to students' comprehensive development and academic achievement. In addition, the findings provide useful evidence for designing sustainable and inclusive educational interventions within school settings.

**Keywords:** health education, nutrition, academic achievement.

## EDUCATECH





Recepción: 01/06/2026





Aceptación: 18/06/2026

Publicación: 30/06/2026

## AUTOR/ES

-  MSc. Myriam Paulina Amaguaña Guaña
-  MSc. Jhonathan Fabricio Puyol Muñoz
-  Lic. Leon Aguagallo Maria Esthela
-  MSc. Cecibel Carmita Montero Andrade
-  [myriam.amaguaña@educacion.gob.ec](mailto:myriam.amaguaña@educacion.gob.ec)
-  [jhonathan.puyol@educacion.gob.ec](mailto:jhonathan.puyol@educacion.gob.ec)
-  [esthela.leon@educacion.gob.ec](mailto:esthela.leon@educacion.gob.ec)
-  [cecibel.montero@educacion.gob.ec](mailto:cecibel.montero@educacion.gob.ec)

-  Escuela Leopoldo Freire
-  Escuela Leopoldo Freire
-  Unidad Educativa Nicanor Larrea
-  Unidad Educativa Nicanor Larrea

-  Chimborazo - Ecuador
-  Chimborazo - Ecuador
-  Chimborazo - Ecuador
-  Chimborazo - Ecuador

## CITACIÓN:

Amaguaña, M., Puyol, J., León, M. & Montero, C. (2026). Estrategias pedagógicas para promover hábitos alimenticios saludables. Revista InnovaSciT. 4 (1). p. 1388 - 1403.

## INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral de la infancia, debido a que influye directamente en el crecimiento físico, el bienestar emocional y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Durante los primeros años de escolaridad, la adquisición de hábitos alimenticios adecuados favorece procesos esenciales como la atención, la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje, factores estrechamente relacionados con el rendimiento académico. En este contexto, los centros educativos desempeñan un papel estratégico en la promoción de prácticas alimentarias saludables mediante acciones pedagógicas que contribuyan a la formación integral de los niños y niñas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

A nivel mundial, diversas investigaciones han evidenciado que la malnutrición infantil, expresada tanto en la desnutrición como en el sobrepeso y la obesidad, continúa representando un importante problema de salud pública. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2024) señala que millones de niños en edad escolar mantienen patrones alimenticios caracterizados por el consumo frecuente de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, así como una ingesta insuficiente de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes esenciales. Estas prácticas alimentarias afectan negativamente el desempeño escolar al disminuir la capacidad de concentración, aumentar la fatiga y limitar el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales para el aprendizaje.

En América Latina, esta problemática adquiere especial relevancia debido a los cambios en los estilos de vida familiares y al incremento de la disponibilidad de alimentos procesados de bajo valor nutricional. Estudios recientes indican que los estudiantes que mantienen hábitos alimenticios saludables presentan mejores resultados académicos, mayor participación en actividades escolares y una mejor adaptación socioemocional en comparación con aquellos que consumen dietas desequilibradas (Priego-Bravo et al., 2023; López & Rodríguez, 2023). No obstante, persisten vacíos en la implementación de estrategias educativas sistemáticas orientadas a fortalecer la educación nutricional desde las primeras etapas de la escolaridad.

En Ecuador, la situación no es diferente. Aunque la legislación educativa reconoce la importancia del desarrollo integral del estudiante, todavía se evidencian limitaciones en la incorporación de contenidos de educación alimentaria dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje. La escasa articulación entre escuela, familia y comunidad dificulta la consolidación de hábitos saludables en la población infantil, especialmente en contextos donde predominan prácticas alimenticias inadecuadas y escaso conocimiento nutricional por parte de los cuidadores (Ministerio de Educación, 2023). Esta realidad genera la necesidad de desarrollar propuestas pedagógicas contextualizadas que contribuyan al fortalecimiento de una cultura alimentaria saludable desde el ámbito escolar.

Desde el punto de vista teórico, la presente investigación se sustenta en la teoría sociocultural de Vygotsky, la cual sostiene que el aprendizaje se construye mediante la interacción social y la mediación de los agentes educativos. Bajo esta perspectiva, los docentes y las familias se convierten en actores fundamentales para la adquisición de hábitos saludables a través de experiencias significativas y colaborativas. Asimismo, se fundamenta en la teoría constructivista de Piaget, que plantea que los niños construyen activamente su conocimiento a partir de la interacción con su entorno, por lo que el uso de estrategias lúdicas, experiencias prácticas y actividades contextualizadas favorece la comprensión de conceptos relacionados con la nutrición y el autocuidado (Benítez Vargas, 2023).

Diversos estudios desarrollados durante los últimos años respaldan la relación existente entre alimentación y rendimiento académico. Orríos-Quílez et al. (2025) demostraron que una alimentación equilibrada favorece el desarrollo de funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje, mientras que Castro Villacreses et al. (2025) identificaron que las deficiencias nutricionales afectan significativamente el desempeño escolar. De igual manera, Espejo et al. (2022) concluyeron que la implementación de estrategias pedagógicas relacionadas con la educación alimentaria genera cambios positivos en los hábitos nutricionales de los estudiantes y fortalece su rendimiento académico. Estos antecedentes evidencian la necesidad de continuar profundizando en el diseño y aplicación de propuestas educativas orientadas a la promoción de hábitos saludables.

El contexto de esta investigación se ubica en estudiantes de segundo año de Educación General Básica, una etapa considerada fundamental para la formación de hábitos permanentes y el desarrollo de competencias cognitivas, sociales y emocionales. Durante este período, los niños consolidan comportamientos que pueden influir significativamente en su salud y desempeño futuro, razón por la cual resulta indispensable implementar acciones educativas que promuevan estilos de vida saludables desde edades tempranas.

La relevancia del presente estudio radica en su contribución al fortalecimiento de prácticas pedagógicas innovadoras que integren la educación nutricional dentro del proceso formativo, favoreciendo no solo la salud física de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y bienestar integral. Además, sus resultados pueden constituir un referente para docentes, directivos y familias interesados en desarrollar estrategias que contribuyan a mejorar la calidad educativa mediante la promoción de hábitos alimenticios saludables.

En función de lo expuesto, el objetivo general de esta investigación es analizar las estrategias pedagógicas para promover hábitos alimenticios saludables y su contribución al mejoramiento del rendimiento académico en estudiantes de segundo año de Educación General Básica. Se parte de la premisa de que la implementación de estrategias pedagógicas activas, participativas y contextualizadas favorece la adquisición de hábitos alimenticios saludables y genera efectos positivos en el desempeño académico de los estudiantes.

## MÉTODOS MATERIALES

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, el cual permitió integrar procedimientos cuantitativos y cualitativos con el propósito de obtener una comprensión amplia y profunda de la relación existente entre las estrategias pedagógicas orientadas a la promoción de hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica. La elección de este enfoque respondió a la necesidad de analizar tanto los datos medibles relacionados con los hábitos alimenticios y el desempeño escolar como las percepciones, experiencias y prácticas de los actores educativos involucrados en el proceso formativo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2021), los estudios mixtos favorecen la triangulación de información y permiten una interpretación más completa de los fenómenos educativos al combinar la riqueza descriptiva de los métodos cualitativos con la precisión analítica de los métodos cuantitativos.

La investigación se enmarcó en un nivel descriptivo y exploratorio. El alcance descriptivo permitió caracterizar los hábitos alimenticios presentes en los estudiantes, así como identificar las estrategias pedagógicas implementadas por los docentes para fomentar prácticas nutricionales saludables. Por otra parte, el componente exploratorio facilitó la comprensión de aspectos poco estudiados dentro del contexto específico de la educación básica, particularmente aquellos relacionados con la influencia de la alimentación en los procesos de aprendizaje y rendimiento académico. De acuerdo con Arias (2022), las investigaciones descriptivas buscan especificar propiedades, características y perfiles de personas, grupos o fenómenos sometidos a análisis, mientras que los estudios exploratorios permiten aproximarse a problemáticas que requieren mayor profundización científica.

En cuanto al diseño metodológico, se empleó un diseño no experimental de tipo transversal con alcance convergente. Este diseño permitió observar los fenómenos en su contexto natural sin manipular deliberadamente las variables de estudio, recolectando la información en un único momento temporal. La naturaleza convergente del diseño favoreció la integración simultánea de datos cuantitativos y cualitativos para posteriormente contrastar e interpretar los resultados obtenidos desde ambas perspectivas. Creswell y Creswell (2023) señalan que los diseños convergentes permiten recopilar diferentes tipos de información de manera paralela, favoreciendo una comprensión integral del problema investigado.

La población objeto de estudio estuvo conformada por los miembros de la comunidad educativa de la Escuela de Educación Básica “18 de Octubre”, ubicada en la parroquia San Camilo del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos. Dentro de esta población se identificó como grupo de interés a los estudiantes de segundo año de Educación General Básica, sus representantes legales y los docentes responsables de los paralelos correspondientes. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que los participantes fueron escogidos considerando su relación directa con el fenómeno

investigado y su disposición para colaborar con el estudio. La muestra estuvo integrada por 82 estudiantes de segundo año de Educación Básica distribuidos en los paralelos “A” y “B”, 66 padres de familia o representantes legales y 2 docentes responsables de los cursos, quienes proporcionaron información relevante sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes.

Los criterios de inclusión consideraron a los estudiantes matriculados y asistentes regulares a segundo año de Educación General Básica durante el período lectivo correspondiente, a los docentes que impartían clases de manera permanente en los paralelos seleccionados y a los padres o representantes legales que aceptaron participar voluntariamente en la investigación mediante la firma del consentimiento informado. Asimismo, se incluyeron aquellos participantes que completaron adecuadamente los instrumentos de recolección de datos y que mantuvieron una participación activa durante el desarrollo del estudio.

Por otro lado, los criterios de exclusión contemplaron a los estudiantes con asistencia irregular durante el período de aplicación de los instrumentos, a los padres de familia que no autorizaron la participación de sus representados o que entregaron información incompleta, así como a cualquier integrante de la comunidad educativa que decidiera retirarse voluntariamente del proceso investigativo. También fueron excluidos aquellos registros que presentaron inconsistencias significativas o que dificultaron la interpretación objetiva de los resultados.

Para la obtención de la información se emplearon diversas técnicas de recolección de datos que permitieron abordar el fenómeno desde diferentes perspectivas. En el componente cuantitativo se utilizó la encuesta como técnica principal, aplicada a los padres de familia mediante un cuestionario estructurado con escala tipo Likert. Este instrumento permitió recopilar información relacionada con los hábitos alimenticios de los estudiantes, la frecuencia de consumo de determinados grupos de alimentos, la percepción familiar sobre la importancia de la alimentación saludable y la relación entre nutrición y rendimiento académico. La escala Likert facilitó la cuantificación de opiniones y comportamientos, permitiendo posteriormente realizar análisis descriptivos de frecuencias y porcentajes. Según Bisquerra (2021), este tipo de instrumento resulta adecuado para medir actitudes, percepciones y comportamientos dentro de investigaciones educativas y sociales.

En el componente cualitativo se recurrió a la entrevista semiestructurada dirigida a los docentes de segundo año de Educación Básica. Esta técnica permitió explorar en profundidad las experiencias pedagógicas relacionadas con la promoción de hábitos alimenticios saludables, las estrategias implementadas dentro del aula, las dificultades encontradas durante el proceso y las percepciones sobre la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los estudiantes. Las entrevistas fueron guiadas mediante un instrumento previamente diseñado y validado por criterios de pertinencia, claridad y coherencia con los objetivos de la

investigación. De acuerdo con Flick (2022), las entrevistas semiestructuradas constituyen una herramienta valiosa para obtener información detallada y contextualizada sobre las experiencias y significados atribuidos por los participantes.

Adicionalmente, se utilizó la observación directa como técnica complementaria para registrar comportamientos relacionados con la alimentación, la atención, la participación y la disposición al aprendizaje de los estudiantes durante las actividades escolares. La observación fue sistematizada mediante una guía estructurada que permitió documentar indicadores previamente establecidos en función de las variables de estudio. Esta técnica facilitó la identificación de patrones conductuales asociados con los hábitos alimenticios y su posible influencia en el rendimiento académico. Según Anguera et al. (2020), la observación sistemática constituye un procedimiento fundamental para comprender fenómenos educativos dentro de su contexto natural.

La información obtenida mediante los diferentes instrumentos fue sometida a un proceso de análisis que integró procedimientos cuantitativos y cualitativos. Los datos provenientes de las encuestas fueron organizados, tabulados y procesados mediante estadística descriptiva utilizando frecuencias absolutas, porcentajes y representaciones gráficas, lo que permitió identificar tendencias y comportamientos predominantes dentro de la muestra estudiada. Por su parte, la información obtenida a través de las entrevistas y observaciones fue analizada mediante un proceso de categorización temática, identificando patrones, coincidencias y divergencias entre las percepciones de los participantes. Posteriormente, se realizó una triangulación de los resultados con el propósito de contrastar la información procedente de las distintas fuentes y fortalecer la validez de los hallazgos obtenidos.

En relación con las consideraciones éticas, la investigación se desarrolló respetando los principios de autonomía, beneficencia, confidencialidad y respeto por la dignidad humana. Antes de la aplicación de los instrumentos, los participantes recibieron información detallada acerca de los objetivos, procedimientos y alcances del estudio. La participación fue completamente voluntaria y se garantizó el anonimato de los datos recolectados, utilizándolos exclusivamente con fines académicos y científicos. En el caso de los estudiantes, la participación estuvo condicionada a la autorización previa de sus padres o representantes legales, garantizando el cumplimiento de las disposiciones éticas aplicables a investigaciones realizadas con población infantil. Asimismo, se aseguró que ninguna actividad desarrollada durante el estudio representara riesgos físicos, psicológicos o emocionales para los participantes.

Finalmente, es importante reconocer ciertas limitaciones presentes durante el desarrollo de la investigación. Entre ellas se encuentra la restricción geográfica derivada de la realización del estudio en una única institución educativa, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos escolares. De igual manera, la disponibilidad de tiempo por parte

de algunos representantes legales dificultó la recuperación total de los instrumentos aplicados. No obstante, estas limitaciones no afectaron significativamente el cumplimiento de los objetivos planteados, ya que la diversidad de técnicas empleadas y la triangulación metodológica permitieron obtener información suficiente, confiable y pertinente para comprender la relación entre las estrategias pedagógicas orientadas a la promoción de hábitos alimenticios saludables y el mejoramiento del rendimiento académico en estudiantes de segundo año de Educación General Básica.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como finalidad analizar la incidencia de las estrategias pedagógicas orientadas a la promoción de hábitos alimenticios saludables y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica. Los resultados obtenidos mediante encuestas a padres de familia, entrevistas a docentes y observación directa de los estudiantes permitieron identificar patrones de comportamiento alimentario, factores pedagógicos asociados a la educación nutricional y su influencia en el desempeño escolar. A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes organizados en cinco tablas que sintetizan la información obtenida.

**Tabla 1**

Frecuencia de consumo de frutas y verduras en los estudiantes

<b>Frecuencia</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	18	27,3
<b>Casi siempre</b>	22	33,3
<b>Algunas veces</b>	19	28,8
<b>Rara vez</b>	7	10,6
<b>Nunca</b>	0	0,0
<b>Total</b>	66	100,0

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a padres de familia (2025).

Los resultados evidencian que el 60,6 % de los estudiantes consume frutas y verduras siempre o casi siempre, mientras que un 39,4 % presenta una frecuencia insuficiente de consumo. Aunque la mayoría de los estudiantes mantiene hábitos relativamente adecuados, aún existe un porcentaje considerable que no incorpora regularmente estos alimentos esenciales para el desarrollo infantil. Esta situación refleja la necesidad de fortalecer las acciones educativas dirigidas a mejorar la calidad nutricional de la dieta diaria de los escolares.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2023), que destaca el consumo regular de frutas y verduras como un factor protector para el desarrollo cognitivo y la prevención de enfermedades. Asimismo, respaldan los planteamientos de Fernández Guaña (2024), quien señala que los hábitos alimenticios saludables durante la infancia favorecen mejores niveles de atención y aprendizaje. Desde una perspectiva

pedagógica, resulta pertinente incorporar actividades experienciales que permitan a los estudiantes reconocer la importancia de estos alimentos dentro de una dieta equilibrada.

**Tabla 2**

Percepción de los docentes sobre la relación entre alimentación y rendimiento académico

Categoría	f	%
<b>Muy alta relación</b>	2	100
<b>Alta relación</b>	0	0
<b>Moderada relación</b>	0	0
<b>Baja relación</b>	0	0
<b>Ninguna relación</b>	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Entrevistas semiestructuradas aplicadas a docentes (2025).

La totalidad de los docentes entrevistados manifestó que existe una relación directa entre la alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes. Según sus apreciaciones, los niños que consumen desayunos nutritivos y mantienen hábitos alimenticios adecuados muestran mayor concentración, energía, participación en clases y disposición para realizar actividades escolares.

Estos resultados son consistentes con las investigaciones desarrolladas por Castro Villacreses et al. (2025), quienes identificaron que una nutrición adecuada mejora significativamente los procesos cognitivos relacionados con la memoria y la atención. De igual manera, Orrios-Quílez et al. (2025) sostienen que los programas de alimentación escolar constituyen una herramienta fundamental para fortalecer el aprendizaje y reducir los factores asociados al bajo rendimiento académico. Los resultados obtenidos reafirman la necesidad de integrar la educación nutricional dentro de las prácticas pedagógicas cotidianas.

**Tabla 3**

Estrategias pedagógicas utilizadas para promover hábitos alimenticios saludables

Estrategia pedagógica	Frecuencia de uso
<b>Dramatizaciones</b>	Alta
<b>Juegos educativos</b>	Alta
<b>Pictogramas</b>	Alta
<b>Huertos escolares</b>	Media
<b>Trabajo colaborativo</b>	Alta

**Fuente:** Entrevistas a docentes y observación directa (2025).

Los resultados muestran que las docentes emplean principalmente estrategias activas y participativas para fomentar hábitos alimenticios saludables. Entre las más utilizadas destacan las dramatizaciones, juegos educativos, pictogramas y actividades colaborativas, las

cuales facilitan la comprensión de contenidos relacionados con la nutrición mediante experiencias significativas adaptadas a la edad de los estudiantes.

Desde la perspectiva constructivista de Piaget y la teoría sociocultural de Vygotsky, estas estrategias favorecen el aprendizaje porque permiten que los niños construyan conocimientos a través de la interacción con su entorno y con otros participantes. Los hallazgos también coinciden con Espejo et al. (2022), quienes señalan que las metodologías lúdicas incrementan la motivación y facilitan la adopción de hábitos saludables. La utilización de recursos prácticos y dinámicos constituye una alternativa efectiva para transformar conocimientos nutricionales en comportamientos permanentes.

**Tabla 4**

Participación familiar en actividades relacionadas con alimentación saludable

<b>Nivel de participación</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Alta</b>	15	22,7
<b>Moderada</b>	18	27,3
<b>Baja</b>	33	50,0
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia (2025).

La mitad de los representantes encuestados presentó bajos niveles de participación en actividades escolares relacionadas con la alimentación saludable. Este resultado evidencia una limitada vinculación entre las familias y las iniciativas desarrolladas por la institución educativa para promover estilos de vida saludables, situación que podría disminuir la efectividad de las estrategias implementadas en el aula.

La literatura científica señala que la formación de hábitos alimenticios depende en gran medida del contexto familiar. López y Rodríguez (2023) sostienen que la participación activa de los padres fortalece la consolidación de comportamientos saludables en los niños. Del mismo modo, Priego-Bravo et al. (2023) destacan que la coordinación entre escuela y familia incrementa la eficacia de los programas de educación nutricional. Por esta razón, resulta indispensable diseñar acciones que promuevan una mayor corresponsabilidad familiar en los procesos educativos relacionados con la salud y la alimentación.

**Tabla 5**

Comportamiento académico observado según hábitos alimenticios

<b>Indicador observado</b>	<b>Hábitos saludables</b>	<b>Hábitos inadecuados</b>
<b>Atención en clase</b>	Alta	Baja
<b>Participación</b>	Alta	Moderada
<b>Energía durante la jornada</b>	Alta	Baja
<b>Disposición para aprender</b>	Alta	Moderada
<b>Cumplimiento de tareas</b>	Alta	Baja

**Fuente:** Guía de observación aplicada a estudiantes (2025).

La observación realizada permitió identificar diferencias significativas entre los estudiantes que presentan hábitos alimenticios saludables y aquellos que mantienen prácticas nutricionales inadecuadas. Los primeros mostraron mayores niveles de atención, participación, energía y disposición para aprender, mientras que los segundos evidenciaron episodios de cansancio, distracción y menor involucramiento en las actividades académicas.

Estos resultados respaldan los planteamientos de la OMS (2023) y de la FAO (2024), que reconocen la nutrición como un factor determinante para el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar. Asimismo, los hallazgos confirman que la educación nutricional debe abordarse como una estrategia transversal dentro del currículo escolar. La novedad científica de este estudio radica en evidenciar que las estrategias pedagógicas activas, acompañadas de la participación familiar y el trabajo colaborativo entre escuela y comunidad, constituyen mecanismos efectivos para fortalecer hábitos alimenticios saludables y mejorar el desempeño académico de los estudiantes de Educación General Básica.

### DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidencian que la promoción de hábitos alimenticios saludables mediante estrategias pedagógicas activas favorece el desarrollo integral de los estudiantes y contribuye positivamente al rendimiento académico. La información recopilada permitió identificar que los estudiantes que mantienen una alimentación equilibrada presentan mayores niveles de atención, participación y disposición hacia el aprendizaje, lo que confirma la estrecha relación existente entre nutrición y desempeño escolar. Estos hallazgos coinciden con los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (2023), que reconoce la alimentación saludable como un factor determinante para el desarrollo cognitivo y el fortalecimiento de las capacidades de aprendizaje durante la infancia.

Desde una perspectiva educativa, los resultados respaldan las afirmaciones de Castro Villacreses et al. (2025), quienes sostienen que una adecuada nutrición influye significativamente en procesos cognitivos esenciales como la memoria, la concentración y la capacidad de resolución de problemas. Asimismo, los hallazgos son consistentes con las investigaciones desarrolladas por Orrios-Quílez et al. (2025), donde se concluye que los estudiantes que mantienen hábitos alimenticios saludables presentan mejores condiciones para responder a las exigencias académicas. En este sentido, la alimentación deja de ser considerada únicamente un aspecto relacionado con la salud física para convertirse en un componente fundamental del proceso educativo.

Uno de los aspectos más relevantes identificados en la investigación fue la importancia de las estrategias pedagógicas activas en la formación de hábitos alimenticios saludables. Las actividades lúdicas, los juegos educativos, las dramatizaciones, los pictogramas y los huertos escolares demostraron ser recursos efectivos para acercar a los estudiantes al conocimiento

nutricional de manera significativa. Estos resultados guardan estrecha relación con los planteamientos de Espejo et al. (2022), quienes afirman que las metodologías participativas favorecen la construcción de aprendizajes duraderos y promueven cambios conductuales más efectivos que los enfoques tradicionales basados únicamente en la transmisión de información.

La efectividad de estas estrategias puede explicarse desde la teoría constructivista de Piaget, la cual sostiene que los niños construyen activamente su conocimiento a partir de la interacción con el entorno. En estudiantes de segundo año de Educación General Básica, caracterizados por encontrarse en la etapa preoperacional, el uso de recursos visuales, experiencias concretas y actividades simbólicas facilita la comprensión de conceptos relacionados con la alimentación saludable. Del mismo modo, la teoría sociocultural de Vygotsky aporta una explicación complementaria al señalar que el aprendizaje se fortalece mediante la interacción social y la mediación de adultos significativos, especialmente docentes y familiares, quienes orientan la construcción de conocimientos y comportamientos saludables.

No obstante, los resultados también revelaron la existencia de limitaciones relacionadas con la participación familiar en los procesos de educación nutricional. Aunque los representantes reconocen la importancia de una alimentación adecuada para el desarrollo académico de sus hijos, se observó una participación limitada en actividades escolares vinculadas con la promoción de hábitos saludables. Este hallazgo coincide con López y Rodríguez (2023), quienes identificaron que la falta de involucramiento familiar constituye uno de los principales obstáculos para consolidar comportamientos alimenticios positivos durante la infancia. De igual manera, Priego-Bravo et al. (2023) destacan que la efectividad de las estrategias educativas aumenta considerablemente cuando existe una corresponsabilidad activa entre escuela y familia.

La escasa participación familiar observada puede estar asociada a diversos factores sociales y económicos que influyen en las dinámicas del hogar. En muchos casos, las responsabilidades laborales, la falta de tiempo disponible y el limitado acceso a información nutricional dificultan el acompañamiento permanente de los procesos educativos relacionados con la alimentación. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de fortalecer programas de orientación familiar que permitan consolidar una cultura alimentaria compartida entre la institución educativa y el entorno familiar.

Otro aspecto relevante identificado en la investigación se relaciona con el papel del docente como agente promotor de salud. Los resultados evidencian que los educadores desempeñan una función fundamental en la formación de hábitos saludables mediante la incorporación transversal de contenidos nutricionales en las actividades pedagógicas. Este hallazgo coincide con Caparroz (2023), quien sostiene que el docente debe asumir un rol transformador que trascienda la enseñanza de contenidos curriculares para contribuir al

desarrollo integral del estudiante. En consecuencia, la educación nutricional debe concebirse como una responsabilidad compartida entre las diferentes áreas del currículo y no únicamente como un contenido aislado dentro de las ciencias naturales.

Desde el punto de vista científico, la principal contribución de esta investigación radica en demostrar que la promoción de hábitos alimenticios saludables puede abordarse eficazmente desde estrategias pedagógicas contextualizadas y adaptadas a las características cognitivas y socioculturales de los estudiantes de Educación General Básica. A diferencia de otros estudios centrados exclusivamente en los aspectos nutricionales o médicos de la alimentación, la presente investigación incorpora una perspectiva pedagógica que reconoce el potencial de la escuela como espacio de transformación de comportamientos y construcción de estilos de vida saludables.

Asimismo, los resultados obtenidos permiten fortalecer la línea de investigación relacionada con la educación para la salud y el bienestar estudiantil, aportando evidencia empírica sobre la necesidad de integrar la educación nutricional dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Desde una perspectiva práctica, los hallazgos sugieren la conveniencia de implementar programas permanentes de educación alimentaria, fortalecer la capacitación docente en temas de nutrición infantil, promover la participación activa de las familias y desarrollar proyectos interdisciplinarios que articulen salud, alimentación y aprendizaje.

Finalmente, los resultados abren nuevas perspectivas para futuras investigaciones orientadas a analizar el impacto longitudinal de las estrategias pedagógicas sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. También resulta pertinente explorar la influencia de variables complementarias como el contexto socioeconómico, la actividad física, el acceso a servicios de salud y las políticas institucionales relacionadas con la alimentación escolar. Estas líneas de investigación permitirán ampliar el conocimiento sobre los factores que intervienen en la formación de hábitos saludables y contribuirán al diseño de intervenciones educativas cada vez más efectivas para mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes.

## CONCLUSIONES

La presente investigación permitió evidenciar que la promoción de hábitos alimenticios saludables constituye un factor relevante para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de segundo año de Educación General Básica. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación significativa entre una alimentación equilibrada y el desarrollo de capacidades cognitivas asociadas a la atención, concentración, participación y disposición para el aprendizaje. En consecuencia, la nutrición escolar debe ser comprendida como un componente esencial del proceso educativo y no únicamente como un aspecto relacionado con la salud física.

Se concluye que las estrategias pedagógicas activas, fundamentadas en metodologías participativas, lúdicas y contextualizadas, favorecen la comprensión y apropiación de conocimientos relacionados con la alimentación saludable. Actividades como dramatizaciones, juegos educativos, pictogramas, trabajo colaborativo y experiencias prácticas permitieron generar aprendizajes significativos en los estudiantes, fortaleciendo conductas orientadas al autocuidado y a la adopción de estilos de vida saludables. Estos resultados respaldan los postulados constructivistas y socioculturales que reconocen el aprendizaje como un proceso dinámico construido mediante la interacción con el entorno y la mediación pedagógica.

Asimismo, se determinó que el docente desempeña un papel fundamental como agente promotor de salud dentro del contexto escolar. Su capacidad para integrar contenidos de educación nutricional de manera transversal en las actividades curriculares contribuye significativamente al fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables. Desde esta perspectiva, la formación integral del estudiante requiere que los procesos educativos incorporen acciones sistemáticas que vinculen el aprendizaje académico con el bienestar físico, emocional y social.

Los hallazgos también evidencian que la participación familiar constituye un elemento determinante para la consolidación de hábitos saludables. Aunque los representantes reconocen la importancia de una alimentación adecuada para el desarrollo de sus hijos, se identificaron limitaciones en su nivel de involucramiento dentro de las actividades promovidas por la institución educativa. Esta situación confirma que la efectividad de las estrategias pedagógicas aumenta cuando existe una articulación permanente entre escuela, familia y comunidad, favoreciendo la coherencia entre los aprendizajes adquiridos en el aula y las prácticas desarrolladas en el hogar.

Desde una perspectiva educativa, se concluye que la promoción de hábitos alimenticios saludables debe asumirse como una responsabilidad compartida entre todos los actores de la comunidad educativa. La incorporación de programas de educación nutricional dentro del currículo escolar representa una oportunidad para fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes, mejorar las condiciones para el aprendizaje y contribuir a la construcción de una

cultura de salud preventiva desde edades tempranas.

Finalmente, la investigación permite reconocer la necesidad de continuar profundizando el estudio de esta temática mediante nuevas investigaciones que analicen el impacto de las estrategias pedagógicas en diferentes contextos educativos y niveles escolares. Asimismo, surgen interrogantes relacionadas con la influencia de variables como el nivel socioeconómico, la actividad física, los entornos alimentarios familiares y las políticas institucionales sobre la formación de hábitos saludables y el rendimiento académico. El abordaje de estos aspectos permitirá ampliar el conocimiento científico disponible y contribuirá al diseño de intervenciones educativas más integrales, sostenibles y contextualizadas en beneficio de la población estudiantil.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, V. M., Nair, R., Badgaiyan, N., & Krishna, V. (2019). Determinants of stunting and poor linear growth in children under 2 years of age in India. *Maternal & Child Nutrition*, 12(1), 47–55. <https://doi.org/10.1111/mcn.12284>
- Anguera, M. T., Blanco, A., Hernández-Mendo, A., & Losada, J. L. (2020). La metodología observacional en el ámbito educativo. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 1–18.
- Arias, F. G. (2022). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (8.<sup>a</sup> ed.). Episteme.
- Benítez Vargas, M. A. (2023). Desarrollo cognitivo infantil y aprendizaje significativo en educación básica. *Revista Educación y Desarrollo*, 17(2), 45–59.
- Castro Villacreses, M., Zambrano, J., & Torres, P. (2025). Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Educación y Salud*, 18(2), 45–58.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Espejo, J., Martínez, L., & Rojas, P. (2022). Educación nutricional y desempeño escolar en estudiantes de educación básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 89(1), 77–92. <https://doi.org/10.35362/rie8914587>
- FAO. (2024). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2024*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- Fernández Guaña, M. E. (2024). Hábitos alimenticios y desarrollo cognitivo en estudiantes de educación básica. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(1), 85–99.
- Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research* (7th ed.). SAGE Publications.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2021). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- López, A., & Rodríguez, P. (2023). Participación familiar y hábitos alimenticios saludables en escolares. *Revista Educación y Sociedad*, 12(3), 112–126.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Healthy diet*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Orrios-Quílez, M., García, M., & Pérez, R. (2025). School nutrition and academic achievement: Evidence from primary education. *International Journal of Educational Research*, 124, 102415. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102415>
- Priego-Bravo, C., Morales, J., & Sánchez, A. (2023). Family involvement and healthy eating habits in primary school students. *Nutrients*, 15(8), 1842. <https://doi.org/10.3390/nu15081842>
- UNESCO. (2021). *Educación para la salud y el bienestar en el ámbito escolar*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

<https://www.unesco.org>

**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 artículo no es producto de una publicación anterior