

# La alimentación saludable como base para el desarrollo integral en niños de la primera infancia.

## *Healthy eating as the foundation for holistic development in early childhood.*

### RESUMEN

La premisa de este estudio es que la integración de herramientas digitales en la educación superior optimiza el rendimiento académico, aunque persisten dudas sobre su impacto a largo plazo en el pensamiento crítico. El objetivo principal de este estudio fue evaluar la efectividad del aprendizaje basado en problemas mediado por un entorno virtual en comparación con el método tradicional de conferencia expositiva. Para cumplir con este objetivo se utilizó una metodología de enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental. La muestra estuvo compuesta por 120 estudiantes universitarios de primer año que se dividieron equitativamente en un grupo experimental y un grupo de control durante un período académico completo de dieciséis semanas. Los resultados más importantes muestran de manera estadísticamente significativa que los estudiantes que participaron en el ambiente virtual lograron una calificación promedio 18% superior en las evaluaciones finales de competencias complejas. De manera similar, los estudios de percepción revelaron que el 85% de los participantes en el grupo experimental informaron un aumento significativo en su motivación intrínseca y su capacidad para resolver problemas de forma independiente. En conclusión, el objetivo planteado se responde mostrando que una estrategia pedagógica digital no sólo mejora directamente el rendimiento cuantitativo de los estudiantes, sino que también estimula habilidades cognitivas de orden superior que la enseñanza tradicional suele pasar por alto. Estos resultados muestran la necesidad imperante de reformular los currículos actuales para incluir métodos activos y digitales y así brindar una educación profesional mucho más adaptada a las demandas actuales del entorno laboral globalizado.

**Palabras clave:** alimentación saludable, desarrollo integral, primera infancia.

### ABSTRACT.

The premise of this study is that the integration of digital tools into higher education optimizes academic performance, although doubts remain about their long-term impact on critical thinking. The main objective of this study was to evaluate the effectiveness of problem-based learning mediated by a virtual environment compared to the traditional lecture method. To achieve this objective, a quantitative methodology with a quasi-experimental design was used. The sample consisted of 120 first-year college students who were divided equally into an experimental group and a control group over a full academic term of sixteen weeks. The most significant results show, with statistical significance, that students who participated in the virtual environment achieved an average score 18% higher on the final assessments of complex competencies. Similarly, perception studies revealed that 85% of participants in the experimental group reported a significant increase in their intrinsic motivation and their ability to solve problems independently. In conclusion, the study's objective is met by demonstrating that a digital pedagogical strategy not only directly improves students' quantitative performance but also stimulates higher-order cognitive skills that traditional teaching often overlooks. These results highlight the urgent need to reformulate current curricula to include active and digital methods, thereby providing a professional education that is much better suited to the current demands of the globalized workplace.

**Keywords:** healthy eating, holistic development, early childhood






### TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y CONOCIMIENTO


**Recepción:** 07/06/2026


**Aceptación:** 08/07/2026


**Publicación:** 31/12/2026

#### AUTOR/ES

-  **Bella Hortencia Macias Tabares**
-  **Lady Mishelle Arcentales Delgado**
-  **Angie Noemi Muñoz Flores**
-  **Lourdes Elizabeth Flores Gonzaga**
-  **Mayra Annabel Collantes Lucas**


 [bella.maciastabares3406@upse.edu.ec](mailto:bella.maciastabares3406@upse.edu.ec)


 [lady.arcentalesdelgado2557@upse.edu.ec](mailto:lady.arcentalesdelgado2557@upse.edu.ec)


 [angie.munozflores2540@upse.edu.ec](mailto:angie.munozflores2540@upse.edu.ec)


 [lourdes.floresgonzaga4011@upse.edu.ec](mailto:lourdes.floresgonzaga4011@upse.edu.ec)


 [mcollantes6600@upse.edu.ec](mailto:mcollantes6600@upse.edu.ec)


 Universidad Estatal Península de Santa Elena.


 Universidad Estatal Península de Santa Elena


 Universidad Estatal Península de Santa Elena


 Universidad Estatal Península de Santa Elena.


 Universidad Estatal Península de Santa Elena.

 Santa Elena – Ecuador

 Santa Elena – Ecuador

 Santa Elena – Ecuador

 Santa Elena – Ecuador

 Santa Elena – Ecuador

#### CITACIÓN:

Macias, B. Arcentales, L. Muñoz, A. Flores, L. Collantes, M. (2026). La alimentación saludable como base para el desarrollo integral en niños de la primera infancia.. Revista InnovaSciT. 4 (2.), p. 19 – 37.

## INTRODUCCIÓN

La niñez constituye (Gómez Vergara y Villanueva Cano, 2026) una etapa esencial del desarrollo humano, que abarca desde el periodo prenatal hasta los primeros años de vida. En este tiempo, las experiencias influyen profundamente en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños, sentando las bases para su aprendizaje futuro. Por lo tanto, asegurar condiciones apropiadas para el cuidado y el desarrollo se vuelve una prioridad en las políticas públicas. La alimentación juega un rol crucial en este proceso, ya que fomenta costumbres saludables desde la infancia. Estas costumbres contribuyen a prevenir enfermedades y a mejorar la salud en general. Además, tienen un efecto positivo en el rendimiento académico y social.

Además, los métodos de crianza y la función que cumplen los cuidadores son fundamentales para el establecimiento de estos hábitos. Esto enfatiza lo importante que es reforzar sus conocimientos y métodos de enseñanza. En esta situación, las aplicaciones móviles que tienen un enfoque psicoeducativo y otras herramientas tecnológicas se presentan como una opción novedosa. Estas promueven la orientación y el involucramiento de los cuidadores a través de contenidos interactivos. Por lo tanto, fomentan prácticas apropiadas de crianza y cuidado durante la primera infancia. Desde un punto de vista cualitativo, es esencial examinar la manera en que estas estrategias se perciben y se emplean. Así, se puede entender mejor su efecto en el desarrollo integral y en la promoción de costumbres saludables.

La salud alimentaria es un componente fundamental en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la etapa crítica de 3 a 5 años, donde se sientan las bases para un crecimiento saludable y un aprendizaje efectivo (Castro et al., 2023).

Es por esto por lo que la calidad de la alimentación que reciben los niños en el nivel inicial influye significativamente en su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Por un lado, una nutrición adecuada no solo brinda los nutrientes fundamentales que los niños requieren para su crecimiento y desarrollo, sino que, por otro lado, también afecta su capacidad para concentrarse, aprender y participar en actividades educativas.

Además, la falta de acceso a alimentos nutritivos puede llevar a problemas de salud como la desnutrición o la obesidad impactando negativamente en el rendimiento escolar y en el bienestar general de los niños, La nutrición en la primera infancia es fundamental para el desarrollo óptimo de los niños ya que durante esta etapa se establecen las bases para su salud futura. “Una alimentación adecuada no solo proporciona los nutrientes esenciales que los niños necesitan para crecer y desarrollarse, sino que también influye en su capacidad cognitiva y en su sistema inmunológico” (p. 77).

La finalidad de este estudio es examinar cómo la alimentación saludable afecta el desarrollo cognitivo de los niños en el nivel inicial del cantón La Libertad. Se encuentra dentro de la línea de cultura y sociedad, con énfasis en el cuidado y la salud integral. Para realizar el estudio, se reunió información de varios medios como artículos científicos, libros y plataformas digitales. Se estudió la situación educativa y los requerimientos nutricionales de los estudiantes a través de un enfoque mixto. Se sugiere, a partir de este estudio, llevar a cabo campañas de formación sobre loncheras saludables y menús nutritivos. Estas medidas tienen como objetivo solidificar las costumbres alimenticias y mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida de los niños.

Se acepta en la actualidad que la nutrición durante los primeros años de vida es un factor fundamental para el desarrollo integral de los niños. Estudios recientes han mostrado que una nutrición adecuada incide directamente en el desarrollo de la cognición, la psicomotricidad y las emociones sociales. En contraste, la mala alimentación puede tener consecuencias negativas para la salud y el aprendizaje a largo plazo. Los estudios más recientes resaltan que los elementos nutricionales en niños de menos de cinco años influyen considerablemente en su desarrollo psicomotor y bienestar general.

Según Pesantes (2024) expresa que:

la evidencia científica más reciente indica que la ausencia de nutrientes fundamentales en las primeras etapas de la vida puede tener un impacto negativo en el desarrollo del cerebro y restringir capacidades como la memoria, el aprendizaje y la atención. Según un estudio científico reciente, la nutrición de los niños es fundamental desde el periodo gestacional, porque impacta en su crecimiento y desarrollo a partir de sus primeros años por eso una madre debe alimentarse bien para poder tener un niño sano y que tenga un buen desarrollo. (p. 14)

La nutrición infantil sigue siendo importante en Ecuador, porque varias investigaciones actuales demuestran que las costumbres alimentarias inapropiadas perjudican el rendimiento escolar y el desarrollo cognitivo de los niños. El país ha conducido estudios que evidencian una conexión directa entre la nutrición y el desarrollo del pensamiento, lo cual enfatiza lo esencial que son los hábitos de alimentación durante la infancia porque fortalecen su cuerpo y los ayuda a crecer más sanos y fuertes.

También investigaciones recientes efectuadas en Ecuador indican que la mala alimentación y la desnutrición de los niños siguen perjudicando su rendimiento escolar y su desarrollo cognitivo. Se ha demostrado que una mala alimentación restringe procesos como la atención, la memoria y el aprendizaje, lo cual afecta su desarrollo

integral esto no les permite que se puedan concentrar y realizar las tareas escolares con el mismo rendimiento de sus compañeros afectando sus emociones y no serán muy sociables.

En el Centro de Desarrollo Infantil "Mundo de Colores", ubicado en la zona local, algunos niños tienen hábitos alimentarios no apropiados. Esto podría deberse a prácticas poco saludables dentro del hogar y a la falta de conocimiento acerca de la relevancia de una nutrición equilibrada durante los primeros años de vida. Esta situación puede dañar su energía, su participación en las actividades educativas y su desarrollo físico.

Se nota que el ambiente social y familiar de los niños influye en la calidad de su alimentación diaria, ya que hay alimentos que a los niños no les gustan, lo que podría tener un impacto en su desarrollo integral en áreas sociales, emocionales y cognitivas. Esta situación hace que sea necesario examinar la conexión entre una nutrición saludable y el desarrollo completo de los niños en su primera infancia, en este caso particular (Rivera, 2024).

¿De qué manera la alimentación saludable incide en el desarrollo integral de los niños de la primera infancia en el Centro de Desarrollo Infantil "Mundo de Colores"?

Este estudio tiene como objetivo examinar la alimentación saludable como fundamento para el desarrollo integral de los niños en su primera infancia, considerándola una opción esencial frente a las dificultades que se presentan a causa de hábitos alimentarios inapropiados. Comprender de qué manera una alimentación equilibrada puede contribuir positivamente al crecimiento físico, cognitivo y socioemocional de los niños es el propósito de este estudio. De este modo, se pueden sentar las bases para garantizar su bienestar y crecimiento integral desde la temprana infancia.

En la actualidad, el tema de la alimentación saludable es sumamente importante porque los trastornos nutricionales en la infancia siguen afectando a una gran cantidad de niños en todo el mundo y en el país. En este caso, dado que una nutrición adecuada no solo contribuye al desarrollo físico, sino también a la mejora de capacidades cognitivas fundamentales como la memoria, la atención y la concentración—componentes esenciales en el proceso educativo—es imprescindible que se haga un estudio más profundo de esta variable.

En esta dirección, la investigación se enfocará en investigar los principios teóricos relacionados con el desarrollo infantil y la nutrición saludable, así como a estudiar la realidad observada en el campo de la educación. Además, se sugerirán estrategias para promover hábitos de alimentación adecuados con el

objetivo de fortalecer el desarrollo integral de los niños en la primera infancia en el marco educativo.

La investigación tiene un impacto social significativo, ya que los niños serán los que más se beneficien, pues tendrán la posibilidad de mejorar su calidad de vida mediante una alimentación adecuada. Asimismo, los maestros y las familias se verán favorecidos, ya que tendrán acceso a información y herramientas que les implementar estrategias educativas y ayudará a establecer las bases para futuras investigaciones, lo que potenciará la práctica pedagógica y promoverá una educación más completa de ayuden a fomentar hábitos saludables desde casa y en el contexto educativo. De este modo, estarán colaborando con el bienestar colectivo.

Este trabajo, desde la perspectiva de la metodología y la disciplina, contribuye al desarrollo infantil y a la educación inicial porque produce información actualizada sobre el vínculo entre una alimentación saludable y un desarrollo integral. Además, será un referente para los niños.

### **Alimentación saludable**

La alimentación en los primeros años de vida es esencial para el desarrollo completo del niño, sobre todo para su habilidad de aprender. Diversos estudios han demostrado que una alimentación adecuada durante los primeros años de vida contribuye significativamente al desarrollo neurológico, cognitivo y emocional. Los nutrientes esenciales como el hierro, el zinc, los ácidos grasos omega omega-3 y las vitaminas del complejo B están directamente relacionados con funciones cerebrales clave, como la memoria la atención y la resolución de problemas. Asimismo, una deficiencia nutricional puede causar retrasos en el desarrollo, menor rendimiento escolar y dificultades en la socialización (Huarcaya Taípe, 2025).

Se identificó Berrios (2023) los métodos de atención que tienen estas entidades para la primera infancia, sus presupuestos, sus planes operativos y las carencias que se identifican en su trabajo. La estrategia educativa sugerida se fundamenta en las directrices de la modernización del Estado para el 2021, así como en el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional y otras regulaciones actuales. La propuesta educativa se basa en la perspectiva socioconstructivista.

#### Alimentación Saludable

A lo largo del tiempo el sector salud se ha encargado de hablar sobre los factores de riesgo que predisponen a la aparición de enfermedades no transmisibles. Entre esos factores se encuentra la alimentación, refiere la nutrición debe cumplir con objetivos para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado en la primera infancia, evitando

déficit de nutrientes, Prevenir enfermedades crónicas para generar hábitos adecuados de alimentación en nuestros niños y evitar una mala alimentación que genere problemas de salud y retrasos en su desarrollo socioemocional, cognitivo, físico y motor por no obtener una alimentación saludable (Ortiz, 2021).

Esta estrategia de aprendizaje permite la comprensión de la importancia de una alimentación saludable, el desarrollo de habilidades para cultivar alimentos locales, la recuperación de saberes ancestrales y la promoción de economías locales solidarias que en la práctica implica, además, la integración de variedad de estímulos sensoriales que favorecen la motivación al aprender y compartir los nuevos conocimientos adecuados para aplicarse en la vida cotidiana.

Se identificó que, para fortalecer la autonomía en la formación de hábitos de alimentación saludables, es necesario una alimentación seguros en los niños de la primera infancia y en la generación de futuros niños sanos y fuerte. El aprendizaje en el escolar es la vía para promover el aprendizaje significativo, es una propuesta innovadora a los programas de aprendizaje, donde brinde seguridad y genere resultados sorprendentes en los hábitos alimentarios, derivados de la motivación del aprender haciendo prácticas adecuadas y sanas que perduren toda la vida (p.41)

### **Desarrollo integral**

La manera en que los niños se comportan en los distintos entornos a lo largo de su vida está influenciada por la estimulación que reciben durante sus primeros años. Por ello, es fundamental una mediación pedagógica apropiada para contribuir a este objetivo. Para asegurar una educación de calidad, en este contexto son necesarios maestros capacitados y entornos de aprendizaje favorables que permitan la participación de los niños en su proceso de desarrollo. (Macías-Antón y Zambrano-Montes, 2024).

En el contexto educativo, la educación inicial es vista como un proceso que acompaña el desarrollo integral, mientras que el juego se considera la metodología crucial para el bienestar físico, emocional, social y cognitivo. El niño aprende a través del juego en entornos de aprendizaje donde lleva a cabo una variedad de actividades que estimulan sus capacidades, habilidades y destrezas, lo cual le permite aprender de manera espontánea y acorde con sus necesidades. Resumir las investigaciones llevadas a cabo acerca de cómo el juego contribuye al desarrollo integral de los niños. (Acosta et al., 2023).

Tanto la familia como el espacio de los centros de cuidado son referentes importantes de relación y desarrollo para los niños; actúan como guía en el proceso de aprendizaje, favoreciendo la interacción con las otras personas y brindando un ambiente seguro y adecuado a la edad de cada uno. En estos espacios los niños

aprenden destrezas que fortalece su conocimiento, desarrolla la imaginación, aprende a regular sus emociones, y promueve su desarrollo integral, atendiendo los indicadores de crecimiento y bienestar necesarios en esta etapa fundamental de los primeros años de vida.

La centralidad del niño como sujeto de un conjunto de derechos que son indivisibles, interdependientes e integrales y cuya satisfacción requiere de un abordaje holístico. La necesidad de integrar en las prácticas cotidianas de relación, cuidado y crianza la escucha activa del niño y su protagonismo familiar y en el ámbito del centro de desarrollo infantil. El reconocimiento de la función primaria de las madres, padres u otros adultos a cargo del niño, lo que conlleva a desarrollar habilidades de relación y comunicación con el niño y potenciar las tareas tuitivas y educativas

### **Primera infancia**

La primera infancia (Pardo-Patiño et al., 2023) es la base de todo desarrollo humano posterior. Debido a la gran plasticidad del cerebro a esta edad, las primeras experiencias de un niño tienen efectos únicos y poderosos sobre las capacidades cognitivas, las habilidades socioemocionales, la salud y la estructura organizativa del cerebro. Los niños estimulados tienden a mostrar un mayor desarrollo de la zona motora, de los sistemas sensoriales (visión y oído) y una alta capacidad de aprendizaje a una edad más avanzada.

La primera infancia del niño entre los 0 y los 5 años se basa en el crecimiento, el desarrollo físico y mental y el primer contacto con las guarderías o colegios, por lo que una alimentación adecuada es necesaria en esta etapa de la vida. Para predecir si un niño estará desnutrido, se hace hincapié en los factores que retrasan su progreso, como la altura y la composición corporal, Hoy en día, la desnutrición es un problema serio de salud en la primera infancia. (Bonilla-Chaglla y Noriega Puga, 2023).

Es esencial que la educación emocional Sisalema (2025) inicie desde la niñez para promover el bienestar general y prevenir dificultades de salud mental. Si no se recibe esta formación, puede tener efectos negativos a largo plazo. La educación emocional debe enfocarse en cultivar tres competencias fundamentales: la aptitud para entender las emociones, la competencia para expresarlas de manera constructiva y la capacidad para escucharlas. Asimismo, tener la capacidad de empatizar con sus emociones y comprender las nuestras. Para formar relaciones efectivas y saludables, comprender las emociones de uno mismo y las de los demás es esencial.

### **MÉTODOS MATERIALES**

El paradigma interpretativo tiene como objetivo entender la realidad social a través de las experiencias, los significados y las percepciones que los sujetos generan en su entorno. La

interacción entre el investigador y los sujetos de estudio produce el conocimiento, lo que posibilita un análisis exhaustivo de las circunstancias humanas y sociales. En esta línea, indica que este paradigma es un fundamento clave para entender comportamientos, prácticas y vivencias, ya que permite interpretar los fenómenos desde una perspectiva amplia y contextual (Salas et al., 2025).

Esta investigación se basa en el paradigma interpretativo, ya que busca entender la manera en que una alimentación sana afecta el desarrollo integral de los niños pequeños, teniendo en cuenta las experiencias y visiones de padres, maestros y cuidadores. Evaluar las costumbres alimenticias, las prácticas de la familia y su conexión con el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los niños es la finalidad de este paradigma. Esto posibilita una mejor comprensión de la realidad que se está estudiando.

La intención de este estudio es entender la realidad social mediante los discursos, significados y experiencias de los participantes, distanciándose así de las explicaciones numéricas o causales convencionales. Se basa en un enfoque descriptivo y cualitativo. Esta metodología posibilita una aproximación detallada a las dinámicas familiares y diarias en su propio contexto. Se intenta descubrir cómo las experiencias pasadas y los elementos culturales afectan el objeto de estudio al priorizar la lengua natural de los sujetos.

Para la recolección de los datos, se emplearán técnicas conversacionales como las entrevistas abiertas o semiestructuradas dirigidas a educadores de la comunidad infantil. El análisis de la información no se enfocará en medir estadísticamente, sino en interpretar los significados, los obstáculos socioeconómicos y los conocimientos tradicionales que determinan la nutrición infantil. Este proceso tiene como objetivo explicar de manera minuciosa la influencia de estos factores cualitativos en el desarrollo completo del niño.

Este análisis, que es de tipo descriptivo y cualitativo, busca explorar la alimentación saludable como base para el desarrollo integral de los niños durante la primera infancia. De acuerdo con (Gómez-Delgado et al., 2023) los estudios descriptivos con enfoque cualitativo posibilitan detallar las dinámicas, características y perfiles de un grupo humano en su contexto diario. En este proyecto, el tipo de investigación mencionado permite describir con precisión la manera en que se presentan las prácticas nutricionales durante los primeros años de vida. Al recopilar los discursos de los actores educativos, se puede entender la realidad de la alimentación sin modificar las variables del entorno pedagógico.

El diseño de este estudio es de campo y no experimental.

De campo: Se califica como de campo debido a que la recolección de datos se lleva a cabo directamente en el contexto real y natural donde suceden los eventos (el entorno escolar o el ambiente de los niños), sin intermediarios o laboratorios ficticios. No experimental: Según los criterios metodológicos de la investigación no experimental es la que se lleva a cabo sin manipular deliberadamente ninguna variable, lo que significa que el investigador solo observa

las circunstancias presentes en su contexto original y después las estudia con precisión

. Justificación del diseño:

Este diseño es el más adecuado para el proyecto debido a que las circunstancias de los participantes no fueron alteradas ni manipuladas en ningún momento. Dado que la muestra está constituida por niños y niñas, es necesario un diseño únicamente observacional para respetar tanto su entorno habitual como la ética de investigación. Esto significa que solo se registrará la realidad con precisión mediante un cuestionario de preguntas cerradas.

Esta técnica se aplica con el objetivo de describir la condición presente de la nutrición y del desarrollo integral en los menores del área de 2 años. De acuerdo con la investigación descriptiva, es posible documentar y detallar las características específicas de un problema en su entorno natural. Esto permite determinar cómo los factores relacionados con el desarrollo psicomotor inciden sin modificar las condiciones existentes. Este método, aplicado al CDI "Mundo de Colores", posibilita la descripción minuciosa de los hábitos alimenticios de los ocho niños y las prácticas pedagógicas del profesor, lo que permite establecer una base objetiva de información sobre su situación nutricional actual (Angulo et al., 2025).

La metodología inductiva se aplica para llevar a cabo un razonamiento lógico que inicia con observaciones específicas y llega a conclusiones generales acerca de la desnutrición en los niños. Según el análisis del proceso de inducción científica, es posible organizar y fundamentar la investigación mediante el estudio de los datos específicos obtenidos en el campo. Luego, se pueden generar premisas amplias acerca del vínculo entre la nutrición y las capacidades motoras y cognitivas.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los hallazgos tras el análisis temático y la triangulación de la información recabada.

**TABLA DE CATEGORÍA DE ANÁLISIS**

<b>Categoría de análisis</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Subdimensiones</b>	<b>Código de análisis</b>
<b>Desarrollo integral en la primera infancia</b>	<b>Desarrollo físico</b>	Crecimiento corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aumento de peso</li> <li>• crecimiento de talla</li> <li>• fortalecimiento muscular</li> </ul>
		Estado de salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• energía diaria</li> <li>• resistencia física</li> <li>• bienestar corporal</li> </ul>
	<b>Desarrollo cognitivo</b>	Procesos mentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• atención sostenida</li> <li>• memoria activa</li> <li>• concentración adecuada</li> </ul>

		Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprensión de actividades</li> <li>• participación activa</li> <li>• resolución de tareas</li> </ul>
<b>Alimentación saludable</b>	<b>Hábitos alimentarios</b>	Alimentación balanceada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• consumo de frutas</li> <li>• consumo de verduras</li> <li>• consumo de proteínas</li> </ul>
		Alimentación inadecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de azúcares</li> <li>• Consumo de frituras</li> <li>• Consumo de bebidas procesadas</li> </ul>
	<b>Educación nutricional</b>	Orientación familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza de hábitos saludables.</li> <li>• Supervisión de comidas</li> <li>• Ejemplo alimenticio</li> </ul>
		Orientación escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades nutricionales</li> <li>• Rutinas saludables</li> <li>• Promoción de alimentos sanos</li> </ul>
<b>Estrategias pedagógicas docentes</b>	<b>Planificación curricular</b>	Actividades lúdicas nutricionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller de cocina infantil</li> <li>• cuentos y canciones sobre alimentos</li> <li>• juegos de clasificación nutricional</li> </ul>
		Organización del tiempo escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• control de la hora del juego.</li> <li>• rincones de aprendizaje activo.</li> <li>• momentos de hidratación guiada.</li> </ul>
	<b>Recursos didácticos</b>	Material visual y audiovisual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uso de láminas e imágenes visuales.</li> <li>• maquetas de alimentos reales.</li> <li>• videos e historias interactivas.</li> </ul>
		Evaluación de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• observación del comportamiento en el aula</li> <li>• registro de participación en clase</li> <li>• seguimiento de</li> </ul>

			hábitos diarios
<b>Entorno comunitario familiar</b> y	<b>Contexto socioeconómico</b>	Acceso a alimentos saludables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• disponibilidad de mercados cercanos.</li> <li>• variedad de productos en el entorno.</li> <li>• selección de alimentos según costos.</li> </ul>
		Disponibilidad de recursos económicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• equipamiento básico de cocina.</li> <li>• organización del presupuesto familiar.</li> <li>• tiempo destinado a la preparación.</li> </ul>
	<b>Práctica de crianza</b>	Modelado de hábitos del hogar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• acuerdos sobre menús compartidos</li> <li>• horarios establecidos para comer</li> <li>• comunicación durante las comidas</li> </ul>
		Supervisión del consumo alimentario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preparación conjunta de alimentos</li> <li>• control de porciones en el plato</li> <li>• restricciones de productos ultraprocesados</li> </ul>

**Fuente:** Macias et al. (2026).

La tabla que se presenta tiene una estructura analítica y sigue el método de investigación cualitativa del caso de estudio. El proceso de operacionalización se establece metódicamente en cuatro categorías fundamentales: el desarrollo integral durante la primera infancia, la nutrición sana, las tácticas pedagógicas de los docentes y el ambiente familiar y comunitario.

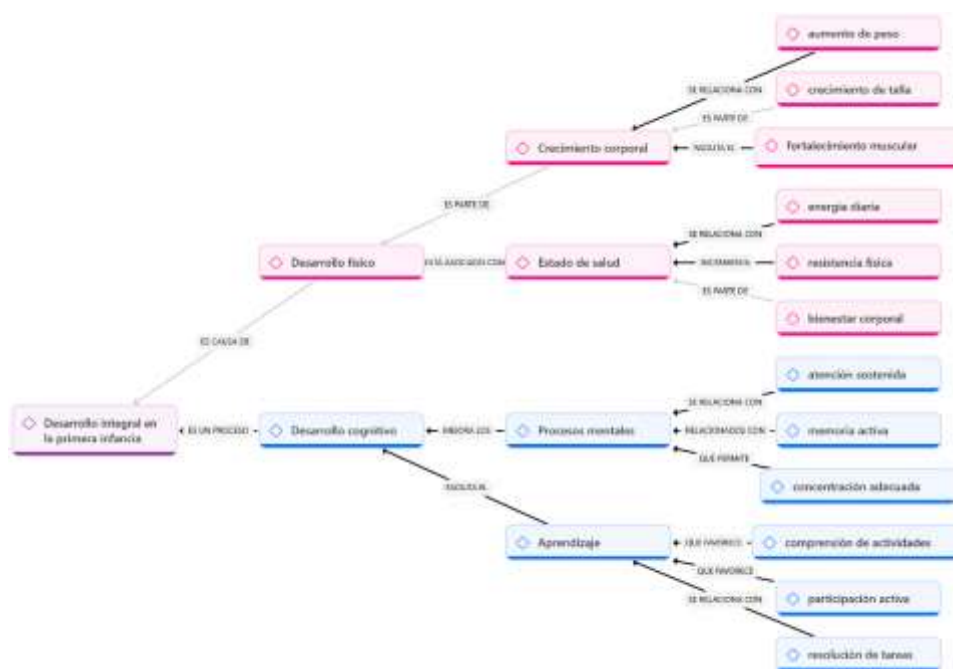
La primera categoría analiza dimensiones del desarrollo físico y cognitivo utilizando subdimensiones clave como el crecimiento físico, el estado de salud, los procesos mentales y el aprendizaje, que permiten rastrear indicadores importantes como la energía diaria, la atención sostenida y la participación activa en los niños. Por otro lado, en la categoría de alimentación saludable se dividen los hábitos alimentarios y la educación nutricional, contrastando una dieta equilibrada con el uso de alimentos inadecuados (como el azúcar y los fritos), mientras se revisan las instrucciones tanto familiares como escolares en las rutinas diarias. Respecto a la tercera categoría, que corresponde a estrategias pedagógicas, las dimensiones de planificación curricular y recursos de aprendizaje se formulan utilizando subdimensiones de

actividades que abarcan nutrición y actividades de ocio, organización del tiempo escolar, materiales visuales y audiovisuales y evaluación del aprendizaje; Esto facilita el registro de códigos empíricos sustantivos, como la creación de talleres de cocina infantil y el seguimiento de las rutinas diarias en el aula.

la categoría de entorno comunitario y familiar examina el contexto socioeconómico y las prácticas parentales a través de subdimensiones críticas como el acceso a alimentos saludables, la disponibilidad de recursos financieros, el modelado de hábitos en el hogar y el seguimiento del consumo de alimentos, capturando realidades específicas que van desde la disponibilidad de mercados cercanos hasta las limitaciones de productos altamente procesados. Esta matriz en su conjunto coopera con rigor en el proceso de investigación y puede utilizarse como una guía metodológica completa para examinar los datos cualitativos obtenidos y organizar coherentemente los resultados, los cuales se contextualizan aún más dentro de la población de estudio.

### ANÁLISIS DE RESULTADO

**Figura.1**



**Fuente:** Macias et al. (2026).

*Nota. Figura extraída de atlas.ti (20226)*

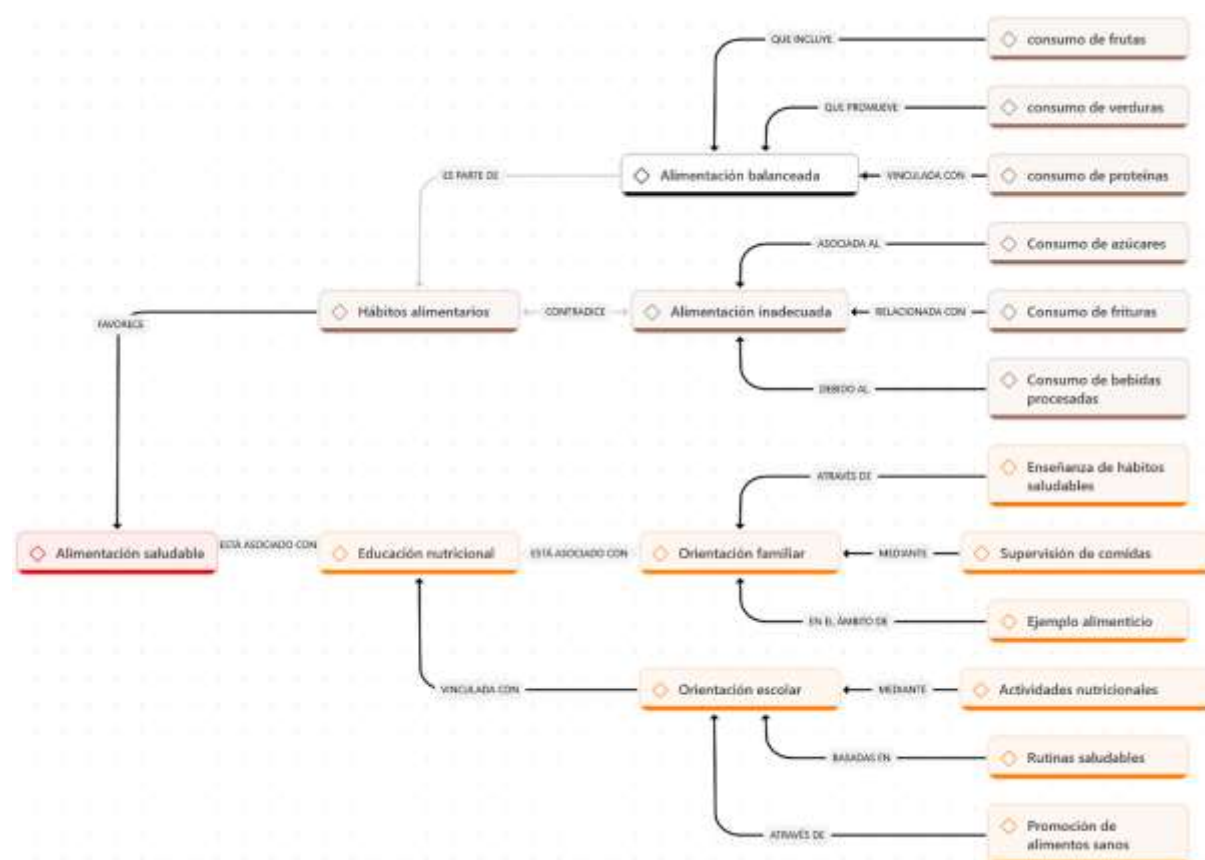
*Código. 19*

El análisis del mapa de relaciones de Atlas.ti revela que el desarrollo infantil integral depende únicamente de la sinergia de variables biológicas y cognitivas. Los resultados muestran que las discapacidades físicas y la falta de energía son obstáculos directos para la maduración de las funciones ejecutivas del menor en el aula. Categoría 1: Desarrollo Integral

en la Primera Infancia. La categoría general de desarrollo en la primera infancia nos permitió comprender cómo la maduración biológica determina la adquisición de habilidades cognitivas en el entorno escolar. La red Atlas.ti organiza este proceso en las dimensiones de desarrollo físico y desarrollo cognitivo.

Al evaluar cómo la condición física afecta las actividades motoras, se observó que los niños como N1 muestran un fortalecimiento muscular y energía diarios óptimos, mientras que N5: fatiga prematura y bienestar físico.

**Figura.2**



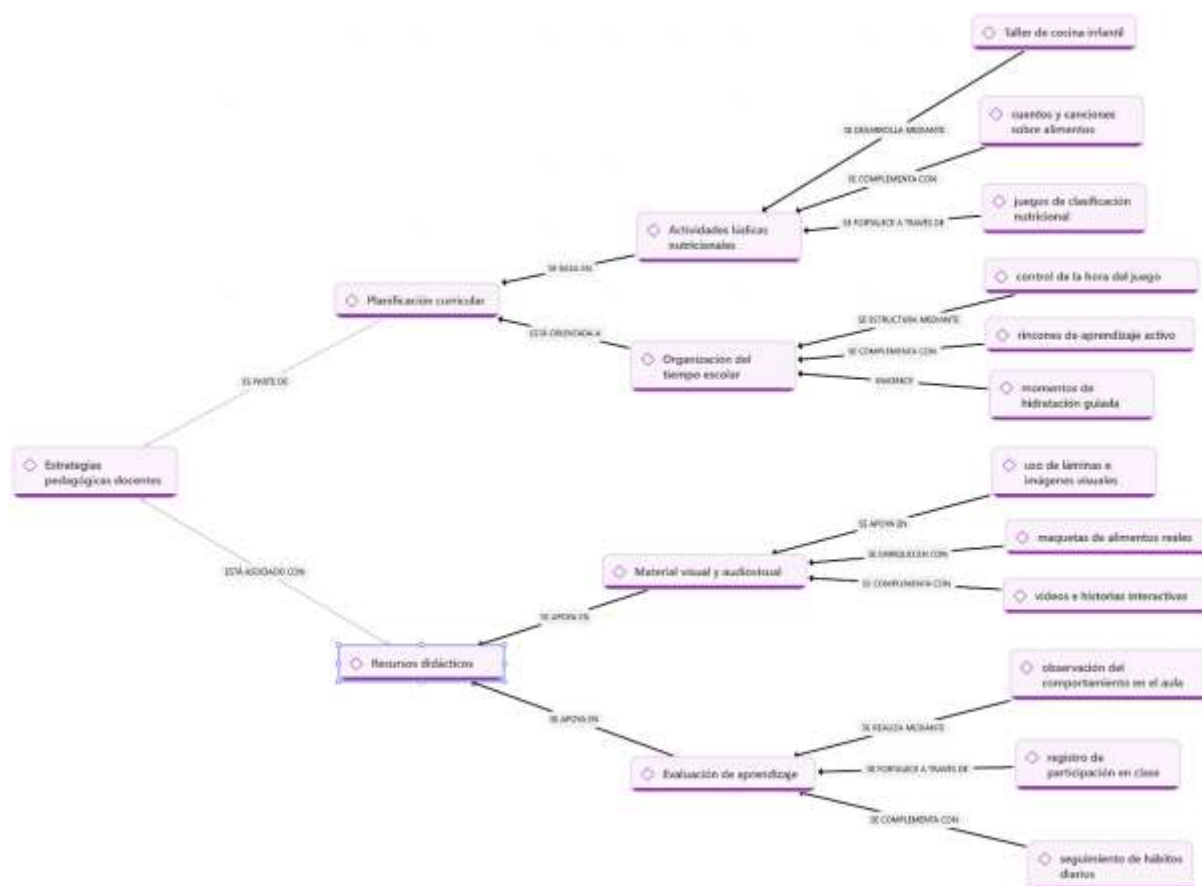
**Fuente:** Macias et al. (2026). **Nota.** Figura extraída de atlas.ti (2026)

Código. 19

El cronograma modela la práctica sistemática y los procesos de capacitación relacionados con la nutrición infantil. Esta categoría principal se divide en dos ejes de análisis: la educación nutricional y los hábitos alimentarios. La dimensión del hábito analiza los patrones de consumo diario opuestos y evalúa los beneficios de una alimentación balanceada (frutas, verduras y proteínas) en comparación con el peligro de consumir alimentos no adecuados (grasas, frituras y azúcar). La perspectiva de la educación nutricional, por su parte, conecta los dos entornos en los que el niño se socializa mediante la gestión familiar y escolar,

el estudio del seguimiento en casa y la creación de rutinas saludables en el salón. La lógica del diagrama refleja que el establecimiento de una conducta alimentaria óptima en la infancia es un resultado directo de una acción coordinada y unificada entre el ejemplo de los padres y el refuerzo pedagógico del profesor.

**Figura.3**

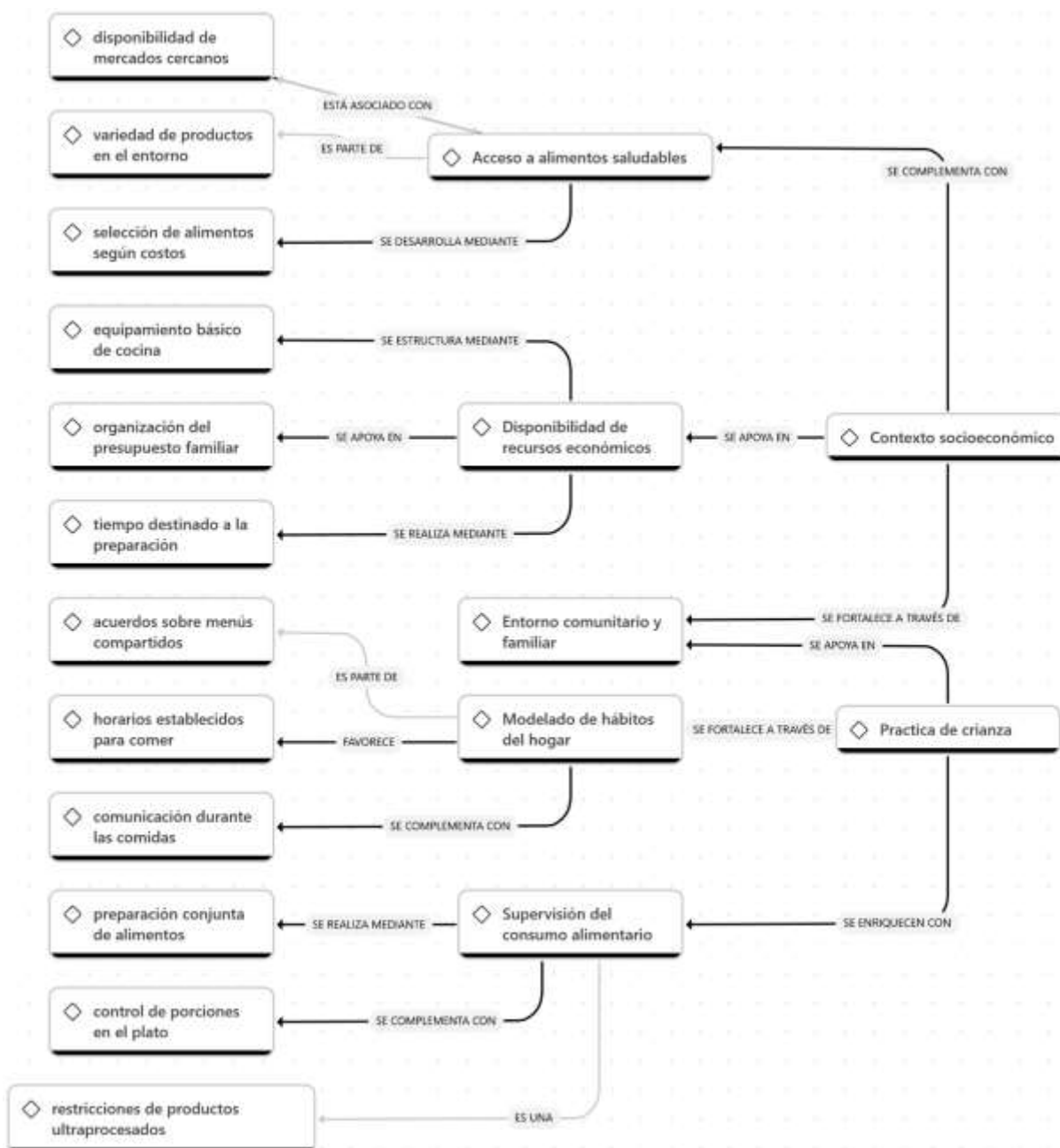


**Fuente:** Macias et al. (2026), **Nota.** Figura extraída de atlas.ti (2026)

*Código. 38*

El cronograma modela la práctica sistemática y los procesos de capacitación relacionados con la nutrición infantil. Esta categoría central se divide en dos ejes analíticos: hábitos alimentarios y educación nutricional. La dimensión del hábito examina los patrones de consumo diario contrastantes y evalúa los efectos positivos de una dieta equilibrada (frutas, verduras y proteínas) frente al riesgo de consumir productos inadecuados (azúcar, grasas y frituras). La dimensión de educación nutricional, a su vez, vincula los dos ambientes de socialización del menor a través de la gestión familiar y escolar, el análisis del seguimiento domiciliario y el desarrollo de rutinas saludables en el aula. La lógica del diagrama refleja que el establecimiento de una conducta alimentaria óptima en la infancia es un resultado directo de una acción coordinada y unificada entre el ejemplo de los padres y el refuerzo pedagógico del profesor.

**Figura.4**



**Fuente:** Macias et al. (2026), **Nota.** Figura extraída de atlas.ti (2026)

*Código. 38*

Este modelo gráfico representa los factores externos y situacionales que median en la realidad de la nutrición infantil. La estructura de las categorías está formada por las dimensiones del contexto socioeconómico y las prácticas parentales. El análisis de variables materiales se lleva a cabo en el contexto socioeconómico, examinando lo que hay disponible en términos de comida en la comunidad local y los recursos económicos del hogar. Estos elementos son determinantes directos de la habilidad para comprar alimentos saludables.

En paralelo, las prácticas parentales se centran en las interacciones diarias a través de

dinámicas familiares y apoyo conductual en la mesa (horarios, cocina compartida y limitación de alimentos altamente procesados). Las conexiones lógicas del diagrama muestran que, si bien el factor económico determina los límites de la disponibilidad física de alimentos, son los modelos emocionales y organizativos de la familia los que fortalecen el uso adecuado de dichos recursos.

### CONCLUSIONES

La sistematización teórica y conceptual confirmó que el desarrollo integral en los primeros años de vida no funciona de manera aislada, sino como un mecanismo sistémico que depende de una nutrición adecuada. Se confirmó que la estabilidad orgánica es una base material esencial para las estructuras de asimilación intelectual y el desarrollo de funciones ejecutivas superiores según las teorías constructivistas de Piaget y la perspectiva bioecológica de Bronfenbrenner. Así, la literatura científica actual confirma que cualquier debilidad en el estado de salud o el fenómeno conocido como "hambre oculta" reduce directamente la atención sostenida, la memoria de trabajo y el rendimiento físico del niño en un contexto escolar.

En el CDI "Mundo de Colores", en la provincia de Santa Elena, se encontró una diferencia significativa entre las mediciones que se hicieron en el aula y las que se realizaron en los hogares. Se descubrió que, en tanto algunos bebés tienen una fuerza muscular y un enfoque óptimos debido a una dieta balanceada, una parte significativa de ellos muestra distracción, agotamiento prematuro e hiperactividad motora ocasionados por la ingesta continua de frituras, azúcares y bebidas procesadas. Los relatos de aprendizaje corroboraron que no seguir las comidas y la falta de un ejemplo constante de nutrición por parte de los padres en el microsistema familiar debilitan la salud física infantil, lo cual reduce su rendimiento y entendimiento en las actividades cotidianas.

La elaboración de estrategias pedagógicas con el objetivo de facilitar el aprendizaje se estructuró para unir esfuerzos de apoyo escolar y familiar, buscando promover el desarrollo infantil. Estas propuestas no se restringen a la simple enseñanza conceptual en el aula; además, mezclan actividades de nutrición que son divertidas, prácticas saludables y promueven comidas sanas por medio de talleres de sensibilización dirigidos a padres responsables. Fortalecer la relación entre la escuela y el hogar a nivel mesosistémico garantiza que las instrucciones de prácticas saludables y la modelación de conductas sean sostenibles, convirtiendo de esta manera a la nutrición en una base del aprendizaje formal y humano infantil.

## Referencias bibliográficas

- Acosta Bones, S. B., Espín Acosta, M. M., Rosero Morales, E. del R., & Estupiñán Guamaní, M. A. (2023, octubre 31). *El juego en el desarrollo integral infantil, una revisión sistemática*. 5(3).
- Angulo Portugal, M. F., Arévalo González, G. L., Jarrin Justillo, K. J., & Mendoza Olvera, R. C. (2025). Alimentación Saludable y su Influencia en el Desarrollo Cognitivo de Niños del Nivel Inicial 1. 2025, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.70557/2026.ychkn.3.1.p55-63>
- Berrios, M. (2023, enero 13). *Estrategia educativa interinstitucional para promover la alimentación saludable en la primera infancia en el distrito de Manuel Mesones Muro—2020*. 6(6).  
[https://doi.org/DOI:%20https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4341](https://doi.org/DOI:%20https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4341)
- Bonilla Chaglla, D. L., & Noriega Puga, V. R. (2023, junio 15). *Desnutrición en la primera infancia en el Ecuador*. 5(4).
- Castro Jalca, A. D., Delgado Baque, M. L., & Santana Toala, F. F. (s. f.). *Prevalencia de malnutrición infantil y sus factores de riesgo*. 10(3).  
<https://doi.org/DOI:%20https://doi.org/10.23857/pc.v10i3.9112>
- Gómez Vergara, S., & Villanueva Cano, M. J. (2026). “Crecer con amor“ un aplicativo móvil para la promoción de hábitos de alimentación saludables que favorezcan el desarrollo integral en la primera infancia. <https://hdl.handle.net/10946/9731>
- Gómez-Delgado, P. D., González-Prada, V., Hortua-Hernández, J. F., & Vega-Gamboa, J. A. (2023, junio). *Factores Influyentes En La Adopción De Alimentación Saludable En La Primer Infancia*.
- Huarcaya Taipe, T. M. (2025, julio 30). *Trición y aprendizaje en la primera infancia Nutrición y aprendizaje en la primera infancia*.
- Macías Antón, M. C., & Zambrano Montes, L. C. (2024, octubre 11). *Ambientes de aprendizaje como potenciadores del desarrollo integral en niños y niñas de educación inicial*. (11).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47058/joa11.12>
- Ortiz Valderrama, M. B., Parreño Tovar, D. E., Morejón Terán, Y. A., & Juna, C. F. (2021, octubre 3). *Alimentación familiar e indicadores antropométricos en escolares de una unidad educativa urbana, Quito, Ecuador*. 16(3).  
<https://doi.org/:%20https://doi.org/10.37135/ee.04.15.03>
- Pardo-Patiño, K. V., Cuervo, L. C., & Villanueva-Bonilla, C. (2023, marzo 2). *Intervenciones Cognitivas, Emocionales Y Educativas Para Niños En Primera Infancia. Revisión Sistemática*.
- Salas Anchico, L. M., Calzada Bravo, L. J., & Otero Ruiz, L. E. (2025, abril 9). *Factores que*

*Inciden en el Mal Hábito Alimenticio en los Niños de la Primera Infancia del Grado Preescolar de la Institución Educativa Litoral Pacífico Inelpac (sede el Natal) del Municipio de Olaya Herrera (Nariño).*

Sisalema, A., Villavicencio, V., & Merino Toapanta, C. (2025, marzo 17). *Estrategias de educación emocional en las aulas de la primera infancia.* 2(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.70625/rlce/140>

**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