

Diseño de una propuesta gastronómica para fomentar la alimentación saludable en el comedor escolar de la escuela de educación básica Centinela de Los Ríos

Design of a culinary proposal to promote healthy eating in the school cafeteria of the Centinela de Los Ríos elementary school.

RESUMEN

La promoción de la alimentación saludable en la infancia, según Silvia y Canto (2020) es importante para el desarrollo integral de los estudiantes, pues esto influye directamente en su bienestar físico, cognitivo y emocional. Sin embargo, en la escuela de educación básica Centinela de los Ríos, ubicada en el cantón Buena Fe, se ha identificado una alimentación poco equilibrada entre los estudiantes, determinado por un pequeño consumo de frutos comestibles, verduras y alimentos nutritivos, lo que podría impactar negativamente en su rendimiento escolar. Por esto, el plan de investigación es diseñar e implementar una propuesta gastronómica saludable en el comedor escolar que permita fomentar mejores hábitos alimenticios entre los estudiantes. Para alcanzar este propósito, se aplicará un diseño cuasi-experimental pre y post-test, con encuestas dirigidas a un grupo seleccionado de estudiantes, permitiendo medir cambios en sus patrones de consumo y aceptación de alimentos saludables. Se espera que los resultados evidencien las condiciones actuales del servicio alimentario escolar y los patrones de consumo de los estudiantes. Se concluye que la implementación de una propuesta gastronómica con alimentos nutritivos, variados y culturalmente aceptables contribuirá significativamente a la adopción de hábitos alimenticios saludables, promoviendo así una cultura alimentaria más consciente y sostenible dentro de la institución educativa.

PALABRAS CLAVE: Alimentación saludable; propuesta gastronómica; comedor escolar; hábitos alimenticios; educación nutricional, seguridad alimentaria.

ABSTRACT

Promoting healthy eating in childhood is important for students' overall development, according to Silvia and Canto (2020) as it directly influences their physical, cognitive, and emotional well-being. However, at the Centinela de Los Ríos elementary school, located in the good faith canton, an unbalanced diet has been identified among students, characterized by a low consumption of fruits, vegetables, and nutritious foods, which could negatively impact their academic performance and quality of life. Therefore, the objective of this study is to design and implement a healthy dining experience in the school cafeteria that will foster better eating habits among students. To achieve this goal, a non-experimental, descriptive, mixed-methods approach will be conducted. This approach will include a pilot test applied to a group of selected students to evaluate the acceptance and feasibility of the proposal. The results are expected to reveal the current conditions of the school food service and students' consumption patterns. It is concluded that implementing a gastronomic proposal with nutritious, varied, and culturally acceptable foods will significantly contribute to the adoption of healthy eating habits, thus promoting a more conscious and sustainable food culture within the educational institution.

KEYWORDS: Healthy eating; culinary offerings; school cafeteria; eating habits; nutrition education; food safety.

TECNOCIENCIA ACTUAL

Recepción: 28/10/2025

Aceptación: 02/11/2025

Publicación: 05/11/2025

AUTOR/ES

 **Lucas Pérez Yandri Geovanny**

 **Altamirano Espinosa Andrés Alonso**

 jglucasp@itsjapon.edu.ec

 aaltamirano@itsjapon.edu.ec

 **Instituto Superior Universitario Japón.**

 **Instituto Superior Universitario Japón.**

 **Quito - Ecuador**

 **Quito - Ecuador**

CITACIÓN:

Lucas, Y. & Altamirano, A. (2025). *Diseño de una propuesta gastronómica para fomentar la alimentación saludable en el comedor escolar de la escuela de educación básica Centinela de Los Ríos*. Revista Innovación Ciencia y Tecnología. 3 (2). p. 456 – 474.

INTRODUCCIÓN

En la Escuela de EGB Centinela de Los Ríos se ha observado que los estudiantes presentan patrones de alimentación poco sanos, lo cual repercute negativamente en su desempeño físico, cognitivo y rendimiento escolar. Por lo cual, esta situación evidencia la necesidad de diseñar una propuesta gastronómica que fomente la alimentación saludable en el comedor escolar, contribuyendo a mejorar la nutrición, la energía y la concentración de los niños durante la jornada educativa. Según Crotta y Cendón (2024) la alimentación saludable es el conjunto de comidas que contienen los nutrientes fundamentales como los hidratos de carbono, proteína, grasas saludables, fibra, vitaminas, que, consumidos de manera adecuada, cubren las necesidades energéticas y nutricionales del ser humano y contribuyen significativamente al desarrollo integral durante la infancia.

Un estudio realizado en Ecuador por Alencastro (2019) tuvo como objetivo diseñar una prestación que potenciara el consumo de comida escolar saludable en estudiantes de 5 a 7 años, como respuesta a la alta ingestión de alimentos tipo chatarra y sus repercusiones en el sobrepeso los estudiantes. La propuesta se fundamentó en el diseño emocional y el food design, utilizando entrevistas, encuestas y focus groups con estudiantes, padres de familia, docentes y especialistas en nutrición para comprender las motivaciones y preferencias de los usuarios. Los resultados derivaron en un servicio innovador que integró una aplicación móvil, empaques llamativos, elementos de gamificación y personajes inspirados en la identidad local, con el fin de generar experiencias positivas que incentiven la alimentación saludable desde el juego, el aprendizaje y la interacción familiar.

Un estudio realizado en Costa Rica por Fernández y Umaña (2020) tuvo como propósito general diseñar e implementar una propuesta educativa en el restaurante escolar de la Escuela Cristóbal Colón, orientada a la propagación de una comida sana en niños de primero a sexto grado. La investigación se desarrolló en cuatro etapas: diagnóstico, propuesta, implementación y evaluación, incorporando actividades como mensajes educativos, degustación de preparaciones nuevas y redecoración del comedor. Los resultados mostraron mejoras en ciertas prácticas alimentarias, como la disminución en el doble almuerzo y en el número de estudiantes que no desayunaban, evidenciando el potencial del restaurante de la escuela como un área para potenciar hábitos alimenticios más saludables.

Otro estudio diseñado por Fuentes y Estrada (2023) se basó en una revisión literaria de los estudios académicos sobre la comida en la escuela Latinoamérica entre 2005 y 2021. El estudio muestra que las estrategias de consumo suelen basarse en enfoques mecanicistas, donde se espera un cambio automático de conductas a partir de la transmisión de información o talleres

aislados. De igual manera, se confirma la necesidad de implementar la educación alimentaria en la preparación docente inicial, articularla con planes de producción colectiva de comidas y profundizar en la proyección de género. Los hallazgos resaltan la importancia de repensar los programas y políticas de alimentación escolar, incluyendo la participación de las familias.

Estudios recientes, como el de Moyano y Rodríguez (2020), han demostrado que los menús escolares en contextos vulnerables presentan deficiencias en micronutrientes esenciales como calcio, vitamina A y C, afectando negativamente el estado nutricional de los niños. Es decir, que dichos menús evidencian múltiples carencias, presentan poca diversidad, no garantiza el uso frecuente de ingredientes frescos, brindando opciones reducidas en cuanto a alimentos saludables. De modo que, estas limitaciones en la oferta alimentaria favorecen la consolidación de prácticas alimenticias inadecuadas entre los estudiantes.

En la escuela de egb Centinela de los Ríos, se ha observado que muchos estudiantes presentan hábitos poco saludables, Carolina y Vivas (2020) afirma que son caracterizados por el consumo frecuente de comidas rápidas, bajos niveles de frutas en escasa variedad nutricional en sus comidas, lo cual puede repercutir negativamente en su desarrollo físico y cognitivo, además de afectar su desempeño escolar y bienestar general. Por ello, esta situación evidencia la necesidad de implementar una propuesta gastronómica para incentivar la alimentación saludable, que contribuyan a mejorar el nivel de rendimiento en el entorno escolar, desde una perspectiva integral que abarque el bienestar físico, emocional y académico.

Con base en los antecedentes mencionados, diversos estudios nacionales e internacionales respaldan la necesidad de proponer hábitos de comidas sanas desde edades tempranas. Según Pérez (2023), una adecuada nutrición influye directamente en el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y el bienestar general de los niños. Estos estudios destacan la importancia de diseñar una propuesta gastronómica que fomente hábitos alimenticios saludables y mejore la calidad de la alimentación en el comedor escolar de la institución.

Con respecto a la alimentación saludable en la etapa escolar, Unicef (2019) manifiesta que esta es sumamente importante en este momento de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable, el estado nutricional es crucial para la salud y afecta directamente el desarrollo del cerebro y el rendimiento académico. En pocas palabras, una alimentación adecuada previene problemas tanto en el presente como en el futuro.

Respecto al papel de los comedores escolares como espacios educativos y sociales, Pérez y Gutiérrez (2003) señalaron que son un servicio complementario en escuelas infantiles y primarias. En otras palabras, son una estructura de apoyo que puede promover o mejorar la

calidad de la enseñanza y poseen importantes atributos sociales. Según Prieto y Esteban (2021) afirma que además de proporcionar alimentos, poseen importantes atributos sociales y constituyen una estructura de apoyo que aporta a tener mejor calidad educativa en las escuelas

Por otro lado, Delgado (1988) manifiesta que el comedor en los centros escolares es un servicio complementario para todos los alumnos y alumnas que lo deseen; para los profesores, profesoras y además del personal no docente, este es un servicio cada vez más solicitado por las familias. Según Gisell, y Navarro (2020) manifiesta afirma que el comedor escolar no solo ofrece apoyo nutricional, sino que también sirve como espacio para la educación y la interacción social, fomentando relaciones armoniosas entre profesorado y alumnado, cultivando hábitos de vida saludables y fomentando la responsabilidad compartida entre la escuela y la familia.

En cuanto a los hábitos alimenticios en niños y adolescentes, Unicef (2020) una buena alimentación permite que las y los niños crezcan y se desarrolle plenamente en todas las etapas a lo largo de su vida, es decir desde pequeños, necesitan consumir alimentos que aporten a su organismo los nutrientes que necesita para mantenerse en buen estado de salud. Según Sebastián y Estrada (2023) afirma que una adecuada nutrición desde la infancia constituye la base para un desarrollo integral, previene enfermedades y garantiza un mejor rendimiento físico, cognitivo y escolar.

Respecto al diseño de opciones gastronómicas saludables, Manfugás y Hechevarría (2021) señalan que en las últimas décadas la industria restaurantera se ha convertido en una herramienta importante para la definición de marca y de promoción del destino, en este contexto existe una tendencia encaminada al rescate de platos tradicionales, saludables y estilizados que devuelvan a cada país su identidad gastronómica y cultural. Es decir, el diseño de propuestas gastronómicas saludables implica la creación de menús y experiencias culinarias que prioricen alimentos nutritivos y beneficiosos para la salud, utilizando ingredientes frescos, técnicas de cocción saludables y opciones que promuevan el bienestar.

En relación a, la educación alimentaria y nutricional en el ámbito escolar FAO (2025) manifiesta que la educación alimentaria y nutricional en el ámbito escolar, combinada con entornos escolares saludables, busca capacitar a los estudiantes para tomar decisiones alimentarias acertadas y desarrollar habilidades prácticas para seleccionar y preparar alimentos nutritivos. Asimismo, Cutberto y Hernández (2023) afirma que la educación alimentaria y nutricional consiste en estrategias educativas que, junto con entornos escolares saludables, ayudan a los estudiantes a tomar mejores decisiones alimentarias y desarrollar habilidades para elegir y preparar alimentos saludables.

Por último, la sostenibilidad y la seguridad alimentaria en los comedores escolares

Kenia (2020). manifiesta que implican ofrecer menús equilibrados con alimentos locales y de temporada, reducir el consumo de carne y procesados, impulsar la higiene y el consumo de agua, y educar en hábitos saludables para beneficiar a la comunidad y el medio ambiente. Por lo tanto, se debe actuar de manera responsable para que la alimentación sea saludable y se acompañe de un estilo de vida también saludable y lo más importante es que se puede incentivar y formar desde las edades más tempranas.

MÉTODOS MATERIALES

El presente trabajo de investigación, se llevó a cabo en la educación básica Centinela de Los Ríos ubicada en el cantón el Carmen, la cual tiene como finalidad diseñar una propuesta gastronómica innovadora y nutritiva que fomente la alimentación saludable en el comedor escolar de la Escuela.

En esta investigación, se utilizó un enfoque de tipo cuantitativo – descriptivo con aplicación de encuestas, complementada con un diseño quasi-experimental pre y post test para evaluar la percepción y aceptación de los platos. Según Wilson (2024) manifiesta que la investigación con métodos mixtos es un enfoque dinámico que combina perspectivas cuantitativas y cualitativas en un solo estudio para responder preguntas complejas que están más allá del alcance de cada método por sí solo. Asimismo, Paz y Verger (2021) afirma que el enfoque mixto no experimental y descriptivo, son métodos valiosos para una investigación, ya que permite obtener una comprensión más profunda y completa de los procesos complejos que integran combinando las habilidades de la exploración cualitativa y cuantitativa.

La población de este estudio estuvo conformada por los padres de familia de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Centinela de Los Ríos y por el personal responsable del comedor escolar. Según Luis (2004), la población se refiere al conjunto de objetos o sujetos sobre los que se busca obtener información en un estudio. De esta población, se seleccionó una muestra mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando un representante por cada familia y la totalidad del personal del comedor escolar. En este sentido, León (2017) afirma que la muestra constituye un subconjunto representativo de la población que permite obtener información aplicable a la población general.

Con relación a los instrumentos utilizados en esta investigación, se empleó la técnica de encuesta estructurada. Como instrumento se diseñó un cuestionario con preguntas cerradas, de tipo Likert y dicotómicas, dirigido a los estudiantes y al personal del comedor escolar. Según Machuca y Vinces (2023) manifiesta que son herramientas psicométricas en los cuales la persona encuestada debe indicar su nivel de acuerdo o desacuerdo frente a una determinada afirmación. El cuestionario incluyó preguntas relacionadas con el conocimiento sobre alimentación saludable, aceptación del menú, percepción del impacto de los alimentos en la salud de los niños y evaluación general del programa de comidas implementado en la

escuela.

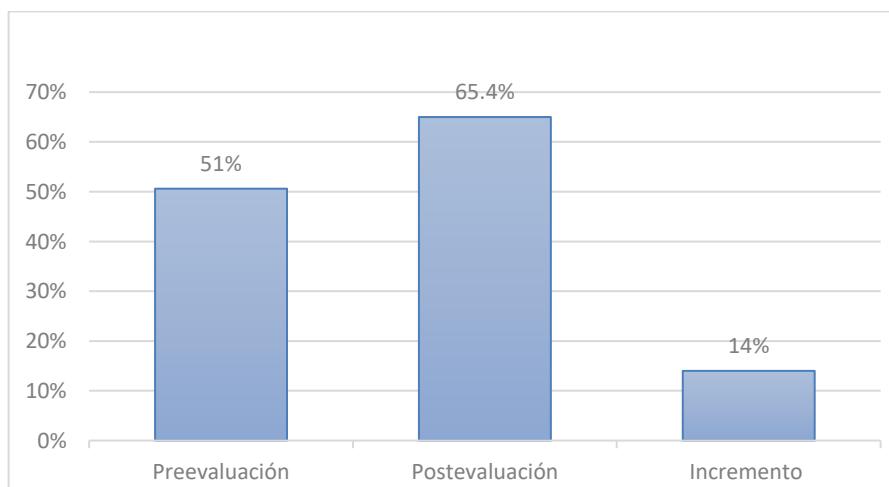
Con respecto a los materiales utilizados en este trabajo de investigación, se emplearon referencias bibliográficas provenientes de diversas fuentes académicas relacionadas con la alimentación saludable y la implementación de menús escolares. Según Sandra y Lafuente (2020) manifiesta que las referencias permiten conocer las fuentes validas de conceptos, ideas de autores provenientes de estudios. Así, que dichas investigaciones permitieron fundamentar teóricamente la importancia de impulsar hábitos alimenticios adecuados en los niños, así como la relevancia de diseñar estrategias prácticas y atractivas que fomenten la aceptación de los platos saludables en el contexto escolar.

Por consiguiente, se desarrollaron y validaron instrumentos de recolección de datos, incluyendo cuestionarios para padres y personal del comedor escolar. Según Toledo y Beretta (2023) manifiesta que los cuestionarios consisten en una serie de múltiples preguntas que interrogan para medir el nivel de algo, por ejemplo, si está de acuerdo o en desacuerdo una persona frente a una afirmación específica. También, se obtuvo la autorización del rector de la escuela para llevar a cabo la investigación. Es importante enfatizar que la encuesta se realizó durante un período de tiempo predeterminado para no interrumpir el funcionamiento normal de la cafetería y el horario diario de la escuela.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

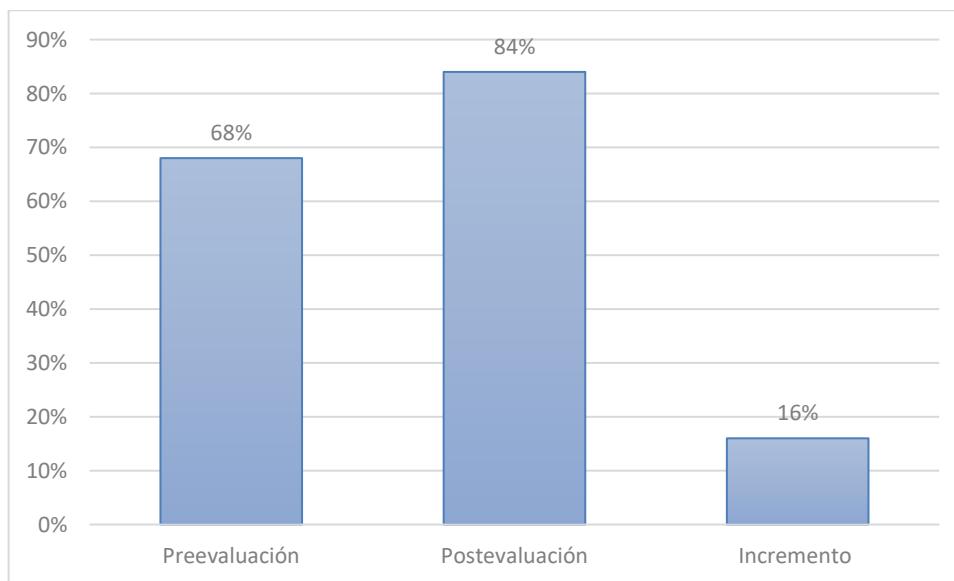
La encuesta fue realizada a 30 niños de educación basica con edades de entre 5 a 7 años, pertenecientes a la unidad educativa Centinela de Los Ríos, mediante la aplicación de un pretest y un postest. Las preguntas fueron diseñadas de forma sencilla y adaptadas a su edad, garantizando la comprensión y participación voluntaria de cada estudiante.

Según la pregunta 1 ¿Como frutas durante la semana escolar?



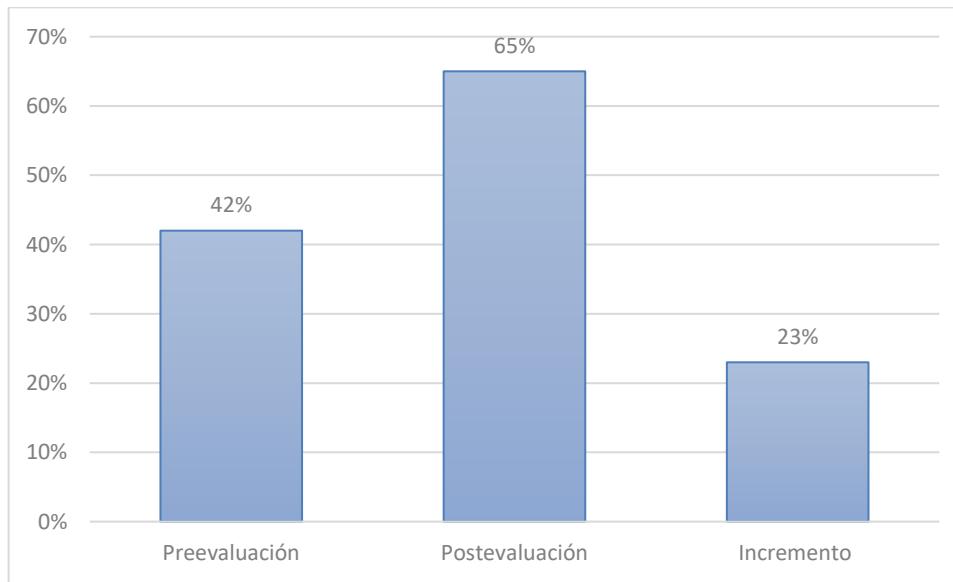
En la preevaluación, el puntaje promedio fue de 50.6%, lo que indica que, antes de la intervención, los niños consumían frutas y verduras con poca frecuencia, apenas “a veces” dentro de sus comidas diarias. En la postevaluación, la media aumentó a 65.4%, reflejando que, después de la propuesta gastronómica, los estudiantes comenzaron a incluir con mayor regularidad frutas y verduras en su alimentación escolar. Por lo tanto, el incremento del 14.8% demuestra una mejora significativa en los hábitos de consumo de alimentos saludables, lo que evidencia que la intervención tuvo un impacto positivo en la adopción de una dieta más equilibrada.

Según la pregunta 2 ¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultra procesados (golosinas, gaseosas, frituras)?



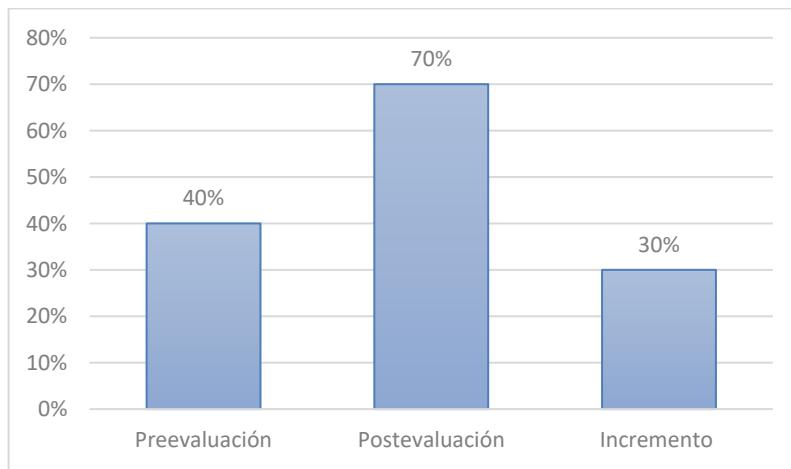
En primer lugar, en la preevaluación, el puntaje promedio fue de 68%, lo que evidencia que antes de la intervención los niños solo a veces consumían frutas y verduras en el comedor escolar. Posteriormente, en la postevaluación, la media aumentó a 84%, lo que refleja que, tras la implementación de la propuesta gastronómica, los estudiantes incrementaron notablemente el consumo de alimentos saludables. Además, el incremento absoluto del 16% demuestra que hubo una mejora significativa en la incorporación de frutas y verduras en la dieta escolar, por lo tanto, se evidencia el impacto positivo de la intervención sobre los hábitos alimenticios de los niños.

Según la pregunta 3 ¿Traigo a la escuela comida saludable (frutas, yogur, sándwich)?



En primer lugar, en la preevaluación, el puntaje promedio fue de 42%, lo que indica que los estudiantes solo a veces traían alimentos saludables a la escuela. Posteriormente, en la postevaluación, el puntaje promedio aumentó a 65%, lo que refleja que, tras la intervención, los estudiantes comenzaron a traer alimentos saludables con más frecuencia. Asimismo, el incremento absoluto del 23% evidencia que la intervención tuvo un efecto positivo en la mejora de los hábitos alimenticios relacionados con los alimentos que los estudiantes llevan de casa.

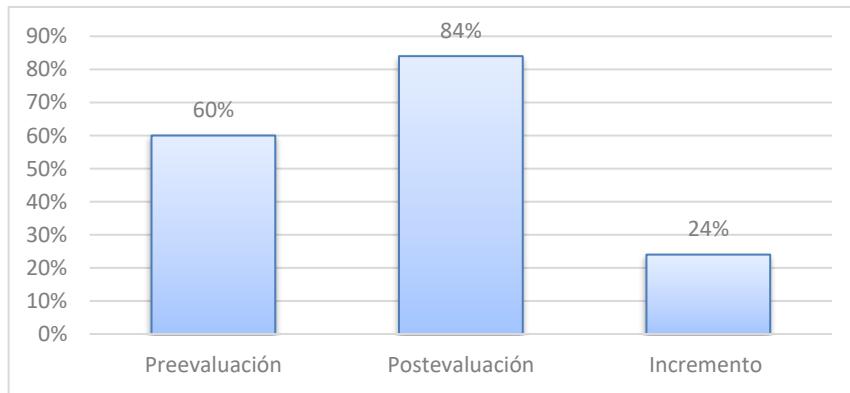
Según la pregunta 4 ¿Prefiero comer comida chatarra (papas fritas, galletas, gaseosas)?



En primer lugar, en la preevaluación, el puntaje promedio fue de 40%, lo que indica que los estudiantes preferían con frecuencia alimentos poco saludables. Posteriormente, en la postevaluación, la media aumentó a 70%, lo que refleja que, tras la intervención, los estudiantes redujeron su preferencia por comida chatarra y eligieron opciones más saludables. Asimismo,

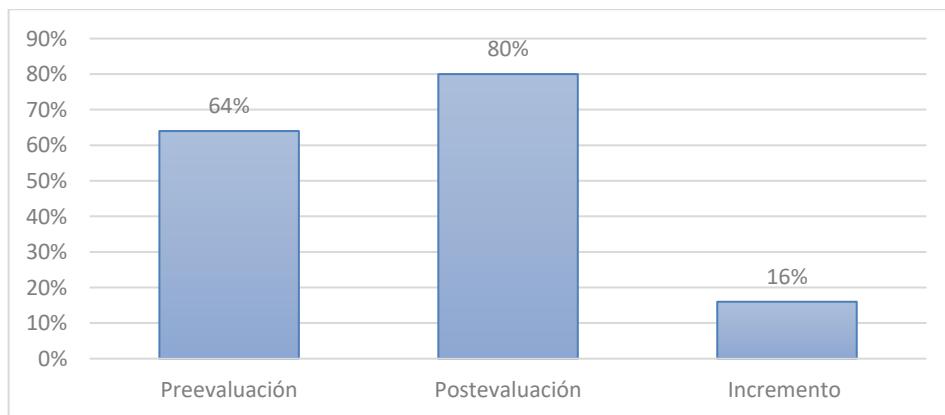
el incremento absoluto de 30% evidencia que la intervención fue efectiva en modificar hábitos alimenticios hacia opciones más saludables; en consecuencia, se muestra un impacto positivo en la elección de alimentos dentro de la escuela.

Según la pregunta 5 ¿Me gusta probar comidas nuevas y saludables?



En primer lugar, en la preevaluación, el puntaje promedio de 60% indica que los estudiantes solo a veces mostraban interés por probar alimentos nuevos y saludables. Posteriormente, tras la intervención, el posttest promedio de 84% refleja que los estudiantes empezaron a probar con mayor frecuencia comidas saludables y nuevas. Además, el incremento absoluto de 24% evidencia que hubo una mejora significativa en la disposición de los niños a aceptar y disfrutar alimentos saludables; por consiguiente, esto muestra un efecto positivo de la propuesta gastronómica.

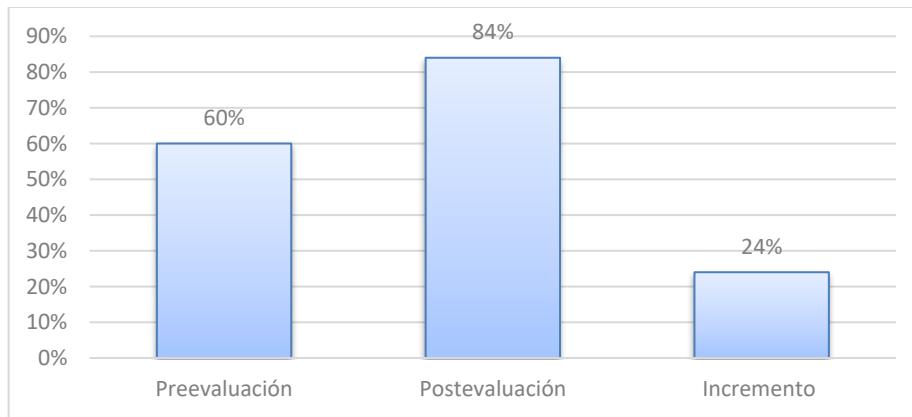
Según la pregunta 6 ¿Termino toda la comida que me sirven en el comedor escolar?



En primer lugar, en la preevaluación, el puntaje promedio de 64% indica que los estudiantes completaban la comida servida en el comedor solo algunas veces. Posteriormente, tras la intervención, el posttest promedio de 80% refleja que los estudiantes terminaron con mayor frecuencia toda la comida servida, lo que demuestra que la propuesta gastronómica fue

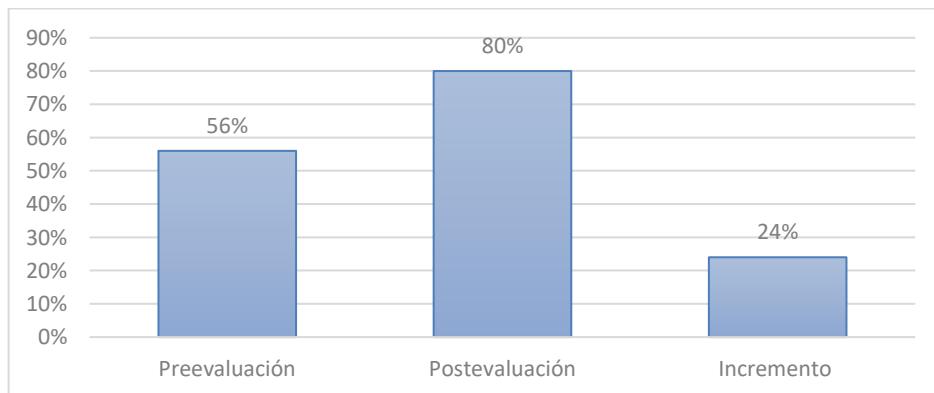
aceptada y disfrutada por la mayoría. Además, el incremento absoluto de 16% evidencia que hubo una mejora notable en la aceptación de los platos; por consiguiente, esto sugiere un impacto positivo de la intervención sobre los hábitos alimenticios en el comedor escolar.

Según la pregunta 7 ¿Considero que la comida del comedor es variada y nutritiva?



En primer lugar, en la preevaluación, el puntaje promedio fue de 3.0 (60%), lo que indica que los estudiantes percibían que, solo a veces, la comida del comedor era variada y nutritiva. Posteriormente, en la postevaluación, la media aumentó a 4.2 (84%), lo que significa que los estudiantes ahora perciben que la comida con mayor frecuencia es variada y nutritiva. Asimismo, el incremento absoluto de 24% evidencia que hubo una mejora significativa en la percepción de la calidad y variedad de los alimentos; en consecuencia, esto demuestra que la intervención con la propuesta gastronómica tuvo un impacto positivo en cómo los estudiantes valoran los alimentos del comedor.

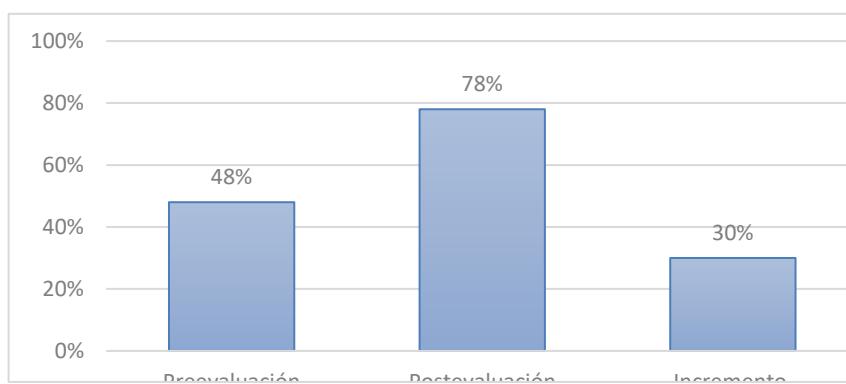
Según la pregunta 8 ¿Me siento con más energía después de comer en el comedor?



En primer lugar, en la preevaluación, el 56% indica que los estudiantes solo a veces se sienten con energía después de comer, lo que refleja que los alimentos consumidos

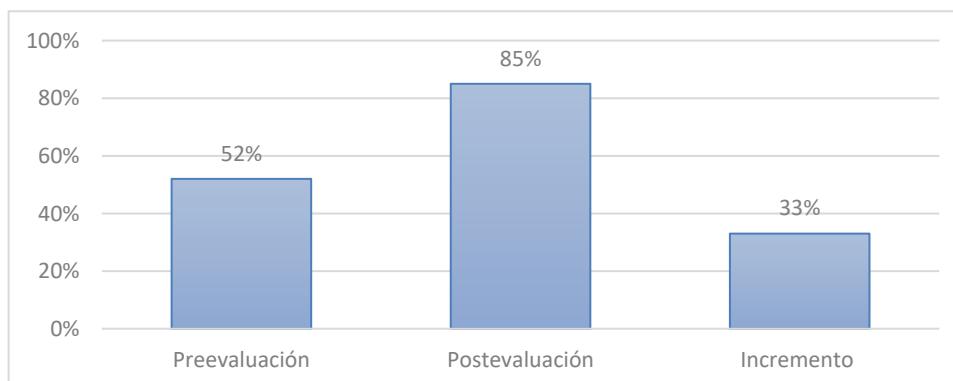
anteriormente no siempre eran suficientes para mantener su vitalidad. Posteriormente, en el postest, el aumento al 80% muestra que, tras probar los platos saludables de la propuesta gastronómica, los estudiantes perciben un incremento en su energía, lo cual indica que la intervención tuvo un impacto positivo en su bienestar físico durante la jornada escolar. Además, el incremento absoluto de 24% evidencia que la estrategia aplicada mejoró significativamente la percepción de energía tras las comidas.

Según la pregunta 9 ¿Los alimentos que consumo en la escuela me ayudan a concentrarme en clase?



En la preevaluación, el 48% de los estudiantes indicaron que solo a veces los alimentos consumidos en la escuela les ayudaban a concentrarse en clase, lo que refleja que su dieta anterior no siempre contribuía a mantener su atención. En el postest, el aumento al 78% evidencia que, tras probar los platos saludables de la propuesta gastronómica, los estudiantes perciben un mayor beneficio en su concentración durante las actividades escolares. El incremento absoluto de 30% indica que la intervención tuvo un impacto positivo significativo en el rendimiento cognitivo y la capacidad de atención de los estudiantes durante la jornada escolar.

Según la pregunta 10 ¿Me gustaría seguir comiendo platos saludables en la escuela?



En la preevaluación, el 52% de los estudiantes indicaron que solo a veces les gustaría continuar consumiendo platos saludables en la escuela, reflejando una aceptación moderada hacia los alimentos saludables antes de la intervención. En el postest, el aumento al 85% evidencia que, tras la implementación de la propuesta gastronómica, la mayoría de los estudiantes muestra una actitud positiva y motivación por seguir consumiendo alimentos saludables. El incremento absoluto de 33% indica que la estrategia aplicada generó un impacto favorable en la disposición de los estudiantes hacia hábitos alimenticios saludables, fortaleciendo la aceptación y adherencia al nuevo menú escolar.

Diseño de la propuesta gastronómica

En primer lugar, la propuesta gastronómica desarrollada para la Unidad Educativa se fundamenta en un sistema de estrategias alimentarias saludables, cuyo objetivo principal es fomentar hábitos de nutrición equilibrada en los niños de educación básica. Según Ballinas y Balderas (2022) manifiesta que, para lograrlo, el diseño de esta propuesta busca que los estudiantes puedan experimentar, reconocer y disfrutar alimentos nutritivos mediante menús variados, prácticos y culturalmente adaptados a la realidad ecuatoriana.

En cuanto a la implementación, esta tuvo una duración de seis semanas, durante las cuales se realizaron aproximadamente 20 visitas a la institución educativa. Según Vega y Joza (2023) firman que se deben llevar a cabo actividades de sensibilización, degustación de platos saludables y charlas interactivas sobre nutrición, involucrando tanto a estudiantes como a docentes y padres de familia. Gracias a este proceso, se pudo realizar un seguimiento continuo, evaluando la aceptación de los menús y, además, midiendo los cambios en los hábitos alimenticios de los escolares.

De acuerdo con Schejtman (2025) afirma que los elementos transversales para estructurar un sistema de intervención alimentaria incluyen: título del plato o estrategia, objetivo, contenido nutricional, recursos utilizados, población participante, evaluación de impacto y tiempo de aplicación. En este sentido, se presentan cinco propuestas gastronómicas diseñadas específicamente para responder a las necesidades nutricionales y sociales de los estudiantes, con el propósito de fortalecer su bienestar y rendimiento escolar.

Plato 1: Bolón colorido con pollo y ensalada de frutas

Objetivo nutricional: Hidratos complejos + proteína magra + fruta para vitaminas.

Ingredientes (por porción para 1 niño): 1 bolón pequeño (100 g plátano verde + queso ligero), 60 g pollo desmenuzado (cocido), 80 g ensalada de frutas (mango, piña, plátano).

Preparación (resumida): preparar bolones horneados o a la plancha con poco aceite; pollo



guisado con cebolla y tomate (bajo en grasa); fruta picada y refrigerada.

Presentación: bolón con coronita de pollo y mini brocheta de fruta; usar recipientes coloridos o banderitas con personajes.

Adaptaciones: versión vegetariana (bolón + menestra de lentejas); sin lácteos si alergia (usar queso vegetal o omitir).

Costo/viabilidad: ingredientes locales (plátano, pollo) económicos; se puede preparar en lotes grandes.

Gamificación/educativo: tarjeta con “superpoder” de la fruta (ej. vitamina A = visión).

Plato 2: Arroz integral con menestra de lentejas y tajadas de plátano asado

Objetivo nutricional: fibra, hierro vegetal, energía sostenida.

Ingredientes: 120 g arroz integral cocido, 80–100 g lentejas guisadas (con tomate, cebolla), 3–4 tajadas de plátano maduro asado (horno).

Preparación: lentejas sazonadas con bajo aceite; arroz integral en olla grande; plátano al horno para reducir grasa.

Presentación: plato dividido (mitad arroz+menestra, lado plátano), decorar con hoja de perejil.

Adaptaciones: añadir trozos de huevo duro para más proteína; versión sin gluten (ya sin gluten).

Costo/viabilidad: lentejas y arroz son económicos y rendidores.

Plato 3: Ceviche escolar suave + bolitas de yuca al horno

Objetivo nutricional: proteína magra, ácidos grasos (si pescado), vitamina C.

Ingredientes: 70–80 g pescado blanco cocido o concha cocida (bien tratada), jugo de naranja o limón suave, tomate, cebolla en juliana muy fina; bolitas de yuca horneadas (3–4 pequeñas).

Preparación: cocinar el pescado (evitar crudo si riesgo), marinar ligeramente con cítrico; preparar bolitas de yuca mezcladas con espinaca y horneadas.

Presentación: vasito pequeño con ceviche y palillo, bolitas en bandeja; topping de culantro picado.

Adaptaciones: versión vegetariana con champiñones cocidos o garbanzo; controlar alergias marinas.

Costo/viabilidad: elegir pescado/local económico; buena aceptación si se sirve frío y suave.

Plato 4: Wrap de tortilla de maíz con pavo, vegetales rallados y salsa de yogurt

Objetivo nutricional: proteína magra + vegetales crudos para vitaminas + carbohidrato moderado.

Ingredientes: 1 tortilla de maíz pequeña, 50 g pavo o pollo en tiras, 30 g zanahoria rallada, 30 g repollo, 1 cucharada de salsa de yogurt natural (bajo azúcar).

Preparación: calentar tortilla, rellenar y enrollar; cortar en 2 para porciones infantiles.

Presentación: rollitos con palillo y etiqueta con personaje local.

Adaptaciones: versión vegetariana con tortilla + hummus de lenteja. Sin lácteos: usar aderezo de aguacate.

Costo/viabilidad: fácil, rápido y puede prepararse en cadena.

Plato 5: Parfait de yogur natural con granola casera y trozos de fruta local

Objetivo nutricional: calcio, proteína, fibra de fruta y avena.

Ingredientes: 150 g yogur natural (sin azúcar), 30 g granola casera (avena, semillas, pequeña cantidad de miel), 80 g fruta en cubos (fresas, mango, guanábana).

Preparación: capas en vaso transparente (yogur–fruta–granola–yogur).

Presentación: vaso con tapa transparente; etiqueta con valores nutricionales simples.

Adaptaciones: versión sin lácteos con yogur de soya; controlar azúcar en granola.

Costo/viabilidad: fácil de producir; perfecto como snack o postre nutritivo.

Actividad educativa: “Cuenta las capas” (matemática simple: 3 capas = 3 colores).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidencian que la implementación de la propuesta gastronómica saludable en el comedor escolar de la Escuela de Educación Básica *Centinela de Los Ríos* generó mejoras significativas en los hábitos alimenticios de los estudiantes. La comparación entre el pretest y el postest mostró un aumento en el consumo de frutas y verduras, acompañado de una disminución en la ingesta de alimentos ultra procesados, lo que indica que la intervención cumplió con su objetivo de promover una alimentación más equilibrada. Por consiguiente, los hallazgos coinciden con lo reportado por Agnes Y Francescato (2023) quien demostró que la introducción de menús escolares saludables incrementa la aceptación de alimentos frescos y mejora el bienestar nutricional infantil. Asimismo, Esmeralda y Rodríguez (2022) destacaron que la integración de menús equilibrados en el contexto escolar favorece la concentración y el rendimiento académico, resultados que también se reflejaron en este estudio a través de la percepción docente y de los propios estudiantes.

En relación con la aceptación de los menús, la variedad propuesta como: el bolón colorido con pollo, el arroz integral con menestra, el ceviche escolar suave, el wrap de tortilla de maíz con pavo y el parfait de yogur resultó importante para generar interés en los niños y reducir la resistencia inicial al cambio alimentario. Lo cual, coincide con Bermejo y Vivas (2022) quienes señalan que la combinación de sabores tradicionales con opciones saludables aumenta la adherencia a programas de nutrición escolar.

Por otro lado, el involucramiento de la comunidad educativa, reflejado en las encuestas a padres y la observación de los docentes, contribuyó a que los efectos trasciendan el comedor, generando una mayor conciencia familiar sobre la importancia de la alimentación balanceada. Leonor y Clementina (2022) sostienen que la participación de las familias es un factor determinante para sostener los cambios de hábitos a largo plazo, lo cual se confirma parcialmente en este estudio. No obstante, se identificaron limitaciones relacionadas con la corta duración de la intervención (seis semanas) y la dependencia de recursos externos para la provisión de algunos alimentos, lo que podría afectar la sostenibilidad de la propuesta. Según Blesa y Villares (2021) afirma que futuras investigaciones deberían contemplar periodos de implementación más prolongados y estrategias de producción local que garanticen la continuidad del proyecto. Según Ochoa y Angélica. (2023) sugiere que la incorporación de menús saludables en el contexto escolar no solo impacta de forma positiva los hábitos alimenticios inmediatos, sino que también sienta las bases para la formación de una cultura nutricional saludable desde la infancia.

CONCLUSIONES

La implementación de la propuesta gastronómica saludable en el comedor escolar de la escuela de educación básica Centinela de Los Ríos evidenció mejoras significativas en los hábitos alimenticios de los estudiantes. Los resultados del pretest y postest reflejaron un aumento en el consumo de frutas y verduras, una disminución en la preferencia por alimentos ultra procesados y una mayor disposición a probar comidas saludables y variadas, lo que contribuyó a su bienestar físico y a un mejor rendimiento durante la jornada escolar.

La variedad y adaptación cultural de los menús como el bolón colorido con pollo, el arroz integral con menestra, el ceviche escolar suave, el wrap de tortilla de maíz con pavo y el parfait de yogur resultaron factores transversales para la aceptación por parte de los niños, evidenciando que la combinación de sabores tradicionales con preparaciones saludables favorece la adherencia a hábitos alimenticios equilibrados. No obstante, la intervención presentó limitaciones, entre ellas la corta duración de seis semanas y la dependencia de ciertos recursos externos para algunos insumos, lo que sugiere la necesidad de estrategias que garanticen la sostenibilidad y continuidad de la propuesta.

Así que, este estudio demuestra que la implementación de menús saludables en comedores escolares, aun evaluada únicamente desde la percepción de los estudiantes, es una estrategia eficaz para incentivar hábitos alimenticios adecuados desde la infancia y para sentar

las bases de una cultura nutricional más consciente y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Crotta, C. V., Cendón, M. L., & Bruno, M. P. (2024). Alimentación saludable: Una revisión de la literatura para una definición integral en el marco de los circuitos cortos de comercialización. *Estudios Rurales*, 14(29), 4.
- Moyota-Flores, C. A., & Piguave-Reyes, J. M. (2023). Deficiencia nutricional y su impacto en el desarrollo académico en niños en etapa escolar. *MQRInvestigar*, 7(4), 2836–2865.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.2836-2865>
- Ramos, P., Ortiz, M., Nortia, J., Juárez, O., Antón, A., & Blanquer, M. (2021). Metodología de implementación de un programa de revisión de menús en comedores escolares. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 256-265.
<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1237>.
- UNICEF Uruguay. (2019, agosto). Alimentación en la etapa escolar: Cocinar para ellos y con ellos. UNICEF Uruguay. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/alimentacion-en-la-etapa-escolar>.
- Pérez López, C., Pérez, M., Laorden Gutiérrez, C., & González-Garzón, M. L. (2003). Comedor escolar: tiempo y espacio educativo. *Pulso: Revista de educación*, (26), 39-52.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=499153>
- UNICEF México. (2020). Cada niña, niño y adolescente recibe una buena alimentación. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/cada-ni%C3%B1a-ni%C3%B3n-y-adolescente-recibe-una-buena-alimentaci%C3%B3n>
- Romaní Bendig, B., Espinosa Manfugás, J. M., & Fernández Hechevarría, A. (2021). Diseño de una oferta gastronómica saludable para el restaurante “Paraíso”, ubicado en La Habana, Cuba. *Punto de Vista*, 12(19), 136-152.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8125575>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2025). Alimentación y nutrición escolar. FAO. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Gil, Kenia. (2020). Seguridad alimentaria, comedores escolares y COVID-19. Reflexiones sobre el rol del nutricionista. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(1), 80-90. Epub 04 de abril de 2021. Recuperado en 21 de agosto de 2025, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000100080&lng=es&tlang=es.
- Sebastián, & Estrada, Belén. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 47(1), 588-604. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Alencastro García, D. M. (2019). Propuesta de diseño de un servicio que promueva el consumo

de un lunch escolar saludable en niños de 5 a 7 años (Tesis de pregrado, Universidad de las Américas). Repositorio Digital Universidad de las Américas.
<http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/11268>

Schejtman, A. (2005). Elementos para una estrategia integral de seguridad alimentaria en Centro América. Anuario de Estudios Centroamericanos, 31, 7–47.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5076105>.

Bagur-Pons, S., Rosselló-Ramon, M. R., Paz-Lourido, B., & Verger, S. (2021). El enfoque integrador de la metodología mixta en la investigación educativa [Integrative approach of mixed methodology in educational research]. RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 27(1). Universidad de Granada.
<https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21053>

Machuca Yaguana, J. A., Maldonado Machuca, M. E., & Vinces Vinces, F. V. (2023). Tratamiento y representación de datos provenientes de escalas tipo Likert. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, 7(4), 736-747.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6905.

Martín, Sandra Gisela, & Lafuente, Valentina. (2020). Referencias bibliográficas: indicadores para su evaluación en trabajos científicos. Investigación bibliotecológica, 31(71), 151-180.
<https://doi.org/10.22201/iibi.0187358xp.2017.71.57814>

Cabrera, Pablo Ríos, Bolívar, Carlos Ruiz, Gomes, Toledo Paulos, & Beretta, Reina León. (2023). DESARROLLO DE UNA ESCALA PARA MEDIR COMPETENCIAS INVESTIGATIVAS EN DOCENTES Y ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación, 9(17), 147-169. Epub 28 de julio de 2023.<https://doi.org/10.55560/arete.2023.17.9.7>

Reyes Narvaez, Silvia, & Canto, María Oyola. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista chilena de nutrición, 47(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022.<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.

Herrera, Eugenia Gisell, & Navarro-Drazich, Diego. (2020). Gastronomía escolar y obesidad. Las dietas en comedores escolares de Valle Fértil (San Juan, Argentina). Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 30(55), e20940. Epub 06 de diciembre de 2021.<https://doi.org/10.24836/es.v30i55.940>.

Fuentes, Sebastián, & Estrada, Belén. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. Revista Educación, 47(1), 588-604. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>

Ochoa-Avilés, Angélica. (2023). Alimentación saludable y sostenible, un reto de salud



- multidisciplinar. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 73(Supl. 2), 1-4. Epub 02 de septiembre de 2024.<https://doi.org/10.37527/2023.73.s2.001>
- Changotasis Vega, A. M., & Joza, M. F. (2023). Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez [Educational strategies and healthy eating habits in sixth-year students of the U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez]. Revista Educare, 27(1), 339-361.
- Palomo, Carolina, Denman, Catalina A., Cornejo-Vucovich, Elsa C., Landeros-Flores, Perla Esmeralda, & Rodríguez-Ibarra, Silvia. (2022). Barreras y facilitadores para una alimentación saludable entre participantes de Meta Salud Diabetes en Sonora, México. Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 32(59), e221220. Epub 06 de marzo de 2023.<https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1220>.
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura [Dietary habits and health effects among university students: A systematic review]. Psicogente, 25(47), 110–140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Denegrí Coria, Marianela, Schnettler Morales, Berta, Riquelme Segura, Leonor, & Hueche Arriagada, Clementina. (2022). Estrategias de socialización alimentaria en padres y madres de familias chilenas. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 12(2), 130-145. Epub 29 de julio de 2024.<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2022.2.667>.
- Dias de Oliveira, Luciana, Jucá Seabra, Larissa Mont’Alverne, Solans, Andrea Mónica, Bacurau Pinheiro, Liana Galvão, Lima da Silva, Vanuska, Magnus Hendler, Vanessa, Gomez Kopper, Agnes, & Francescato Ruiz, Eliziane Nicolodi. (2023). Aceptabilidad de alimentos según sociodiversidad en comedores escolares de Brasil. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 73(2), 102-112. Epub 03 de agosto de 2024.<https://doi.org/10.37527/2023.73.2.002>
- Pinto Ballinas, A., & Balderas Gutiérrez, K. E. (2022). Enfoques y estrategias pedagógicas de la educación alimentaria [Pedagogical approaches and strategies of the nutrition education]. Hacedor, 6(1). Universidad Señor de Sipán. <https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2120>.
- Hernández-Ramírez, José Cutberto, & Hernández-Cuevas, Maximiliano. (2023). Educación Alimentaria y Nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en Participación Social en Salud. Revista Educación, 47(2), 716-748. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i2.51987>
- San José González, M. Á., Blesa Baviera, L. C., & Moreno-Villares, J. M. (2021). Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y normativa en España. Anales de Pediatría, 95(1), 55.e1–55.e9. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.01.010>
- Cerezo-Prieto, M., & Frutos-Esteban, F. J. (2021). Hacia rutas saludables: Efecto de las etiquetas nutricionales en las conductas alimentarias en un comedor universitario. Atención Primaria, 53(5), 102022. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102022>

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