

Promover la alimentación saludable para el desarrollo cognitivo de niños de 1 a 3 años

*Promote healthy eating for the cognitive development of children aged 1 to 3
years*

Laura Tannia Alaña Solano.

Universidad Estatal Península de Santa Elena.
Laura.alanasolano2015@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-3418-1601>
Provincia de Santa Elena – Ecuador.

Andrea Estefania Del Pezo Santos

Universidad Estatal Península de Santa Elena.
Andrea.delpezosantos7773@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-2552-9713>
Provincia de Santa Elena – Ecuador.

Rita Karolina Garcia Giler

Universidad Estatal Península de Santa Elena.
rita.garciagiler8341@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-9535-2524>
Provincia de Santa Elena – Ecuador.

Jennifer Paola Gonzalez Gonzabay

Universidad Estatal Península de Santa Elena.
jennifer.gonzalezgonzabay4560@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-7449-2187>
Provincia de Santa Elena – Ecuador.

Janeth Delfina Valencia Torte

Universidad Estatal Península de Santa Elena.
janeth.valenciatortez0526@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1201-0589>
Provincia de Santa Elena – Ecuador.

Pedro Gabriel Marcano Molano, MSc.

Universidad Estatal Península de Santa Elena.
<https://orcid.org/0000-0001-5266-6793>
pmarcano@upse.edu.ec
Provincia de Santa Elena – Ecuador.

Formato de citación APA

Alaña, L. Del Pezo, A. García, R. Gonzales, J. & Valencia, J. (2025). Promover la alimentación saludable para el desarrollo cognitivo de niños de 1 a 3 años. Revista REG, Vol. 4 (Nº. 4), p. 1604--1625.

SOCIEDAD INTELIGENTE

Vol. 4 (Nº. 4). Octubre – diciembre 2025.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 21-11-2025

Fecha de aceptación :25-11-2025

Fecha de publicación:31-12-2025

RESUMEN

Promover la alimentación saludable, es un pilar fundamental en el desarrollo para favorecer el desarrollo cognitivo en los niños, es una etapa caracterizada por un crecimiento acelerado del crecimiento y la conexión de millones de neuronas. En este periodo, la nutrición adquiere un papel fundamental y determinante, ya que los nutrientes que reciben los niños influyen directamente en su manera de pensar, actuar, concentrarse y desarrollar habilidades básicas. Una alimentación saludable en esta etapa se caracteriza por la inclusión de alimentos variados y naturales que aportan vitamina, proteínas, minerales, grasas saludables y energía suficiente. Nutrientes como el zinc, hierro, Omega 3, las vitaminas del complejo B y los antioxidantes cumplen funciones claves en el desarrollo del cerebro. Fomentar hábitos saludables desde la infancia, no solo garantiza un adecuado desarrollo cognitivo, sino que también influye en el bienestar físico, emocional y social de los niños. La formación de rutinas, con horarios establecidos para las comidas, la introducción progresiva de nuevos alimentos y la exposición de sabores nuevos, favorece la aceptación por parte de los niños, a una dieta equilibrada a largo plazo. Los centros de educación infantil y las familias tienen un papel clave en este proceso, desde los espacios educativos se puede promover la alimentación saludable con actividades pedagógicas, juegos y experiencias de aprendizaje que estén vinculadas con el desarrollo y aceptación de nuevos alimentos. A su vez las familias pueden fortalecer estos hábitos mediante la planificación de menús nutritivos, reducción de alimentos ultra procesados y establecer una relación positiva con la comida. Tenemos que la coordinación entre el hogar y la institución resulta esencial para que los niños reciban el mensaje coherente sobre la importancia de una buena alimentación.

PALABRAS CLAVE: Alimentación saludable, Desarrollo cognitivo, Niños de 1 a 3 años.

ABSTRACT

Promoting healthy eating is a fundamental pillar in development to encourage cognitive development in children, a stage characterized by rapid growth and the connection of millions of neurons. During this period, nutrition plays a fundamental and decisive role, as the nutrients children receive directly influence the way they think, act, concentrate, and develop basic skills. A healthy diet at this stage is characterized by the inclusion of varied and natural foods that provide vitamins, proteins, minerals, healthy fats, and sufficient energy. Nutrients such as zinc, iron, omega-3, B vitamins, and antioxidants play key roles in brain development. Encouraging healthy habits from childhood not only ensures proper cognitive development but also influences children's physical, emotional, and social well-being. Establishing routines, with set meal times, the gradual introduction of new foods, and exposure to new flavors encourages children to accept a balanced diet in the long term. Early childhood education centers and families play a key role in this process. Educational spaces can promote healthy eating through educational activities, games, and learning experiences that are linked to the development and acceptance of new foods. Families can also reinforce these habits by planning nutritious menus, reducing ultra-processed foods, and establishing a positive relationship with food. Coordination between home and school is essential for children to receive a consistent message about the importance of good nutrition.

KEYWORDS: Healthy eating, Cognitive development, Children aged 1 to 3 years.

INTRODUCCIÓN

En primer lugar, una buena alimentación ha sido una problemática persistente a lo largo de los años, ya que este tema no se ha tomado en cuenta en el contexto latinoamericano, por motivos como la economía en las familias Menéndez (2024). También se ha percibido que a los niños se les da más comida chatarra que los satura en su desarrollo cognitivo, emocional, pues esto ha conlleva a un bajo rendimiento académico, así como dificultades en su infancia y adultez, que no les permite ser autosuficientes consigo mismo. La etapa de los niños de 1 a 3 años es más decisiva para el desarrollo, ya que marca la diferencia en la transición de la lactancia hacia la alimentación complementaria y variada, puesto a que el organismo está pasando por un crecimiento acelerado por aquello deben llevar una dieta balanceada para poder aportar la energía necesaria para su crecimiento y maduración del sistema nervioso y también fortalece sus defensas que les ayuda a estar siempre saludable. Según Tarazona Rueda (2021), “El estado nutricional se conceptualiza como la resultante del consumo más las necesidades energéticas del cuerpo, el cual genera bienestar en la persona, cuyo desequilibrio provoca patologías metabólicas” (p. 270). Las causas y consecuencias que trae la desnutrición son severas para un cuerpo infantil que aún no se ha desarrollado completamente, como discapacidad física. Según Lara et al. (2022):

La desnutrición se clasifica por emaciación una pérdida reciente en el peso, la disminución en el crecimiento infantil, peso insuficiente o insuficiencia ponderal para la edad (desnutrición crónica) y deficiencia de micronutrientes, la emaciación se asocia a infección que provoca cuadros diarreicos donde los niños se ven sujetos a la vulnerabilidad de perder peso, un niño con emaciación moderada a grave tiene riesgo de morir si no es sometido a un tratamiento. (p. 25)

En la etapa de 1 a 3 años, se atraviesa un periodo crítico en los niños, que es el desarrollo de sus capacidades cognitivas, en estos primeros años se logran establecer las bases necesarias para el aprendizaje, la memoria y la atención. Sin embargo, en muchos entornos. Salinas et al. (2014) señalan que la alimentación que reciben los niños no es la adecuada, ni en cantidad ni en calidad, debido a muchos factores como el desconocimiento de los padres, las limitaciones económicas o la sola influencia de los alimentos y productos procesados de las empresas y tiendas que los venden. También la deficiencia en los nutrientes afecta la maduración cerebral y, con ello, el retraso de los procesos cognitivos fundamentales limita la capacidad futura de aprendizaje autónomo del niño. Aunque existen muchos estudios que se han profundizado en cómo la alimentación saludable contribuye mucho en el desarrollo cognitivo durante los primeros años, vida: Aún existe carencia de cómo llevar

una alimentación rígida conforme a la edad de cada niño por diversos factores que afectan directamente a los padres (Espinoza et al., 2025).

La United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF, 2022); la UNICEF (2022) afirman que por ello, resulta fundamental promover estrategias de alimentación saludable desde la familia y reforzarlas en los espacios educativos, para garantizar que los niños de 1 a 3 años tengan las bases necesarias para un desarrollo integral y sostenible en Ecuador, tenemos unos de los principales problemas que son la desnutrición y obesidad infantil, por causas como la falta de información de prácticas alimentarias, por la carencia de agua potable, por eventos catastróficos, en las zonas urbanas es más conocida por sus productos procesados, que causan daño permanente en la salud de los niños menores de 5 años, en cambio en las zonas rurales son símbolos de alimentos orgánicos, que ayudan y benefician la mente y el cuerpo de los pequeños.

En el CDI "MOTITAS DE ALGODÓN" nos hemos podido encontrar que existen varios casos con la problemática de la buena alimentación diaria que llevan en sus hogares, puesto a que ciertos padres son adolescentes; otros, pues, no cuentan con la economía adecuada. Debido a estos sucesos, en dicho centro se suplen a diario dichas necesidades, complementando una dieta rígida y estricta, ya que cada semana se planifica el menú de lo que los niños comerán a diario.

En la primera infancia, específicamente entre 1 y 3 años, el desarrollo cognitivo constituye un proceso fundamental para la adquisición de habilidades que servirán de base del aprendizaje. La deficiencia de los nutrientes esenciales influye en la memoria, la atención, estas situaciones generan una desigualdad en el rendimiento académico y en las futuras oportunidades. Por ello, es necesario investigar cómo promover los hábitos alimenticios en esta etapa sensible, de esta manera, se pretende evidenciar cómo fortalecer la educación alimentaria en el ámbito cognitivo.

Desde la primera infancia se ve la importancia de una alimentación balanceada en el desarrollo de la cognición. En el caso de los niños de uno a tres años, el desarrollo de la memoria, la atención, y el aprendizaje se ve impactada de manera positiva por la presencia de nutrientes como el hierro, los omega3, el zinc y diferentes vitaminas. Se desarrollará un proceso investigativo integral orientado a promover la alimentación saludable como un factor determinante en el desarrollo cognitivo de niños de 1 a 3 años.

MÉTODOS Y MATERIALES

De acuerdo con Ramírez-Trejo (2021), el desarrollo cognitivo está vinculado con los procesos de aprendizaje, el aprendizaje es un proceso en el cual el niño donde el niño construye su conocimiento

a partir de su propia interacción con el entorno, ya que, en las etapas de 1 a 3 años, el niño se encuentra en el periodo sensoriomotor, donde se caracteriza por la

Exploración y el uso de los sentidos como comprensión del mundo. Porque con una alimentación equilibrada, rica en nutrientes esenciales, favorece el desarrollo del sistema nervioso central, donde el niño adquiere nuevas habilidades cognitivas con la mayor eficiencia. El vínculo afectivo entre el niño y sus cuidadores influye en su desarrollo emocional y cognitivo. La alimentación saludable, especialmente en los primeros años, fortalece este vínculo cuando se realiza en un ambiente de cuidado y atención. La lactancia materna, por ejemplo, no solo aporta nutrientes esenciales, sino también seguridad emocional, lo que favorece el desarrollo cerebral, lo que los hace independiente a la hora que toman las acciones que realizan cada día en su desarrollo (Peñafiel Rodríguez et al., 2023).

Diversos estudios han demostrado que una alimentación adecuada en la primera infancia mejora el rendimiento cognitivo, la memoria y la atención. Los niños con buen estado nutricional presentan mejores resultados en pruebas de lenguaje y coordinación motora. Esto evidencia que la nutrición no es solo un factor físico, sino también intelectual. Esto es clave gracias a los nutrientes que son vitales para la formación y mielinización de las conexiones neuronales, estos son bases para el éxito (Ninacuri Guachi et al., 2024).

Bronfenbrenner explica que el desarrollo infantil está influenciado por múltiples sistemas: familia, escuela, comunidad. La alimentación saludable debe ser promovida en todos estos niveles. En el caso del CDI “Motitas de Algodón”, se observa cómo el entorno institucional puede compensar las carencias del hogar mediante menús planificados y estrategias educativas. Este entorno tiene la capacidad para compensar las posibilidades para la compensación de las carencias nutricionales que existen o los hábitos poco saludables que puedan existir (Esteban-Guitart et al., 2024).

Consumo equitativo de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo sano, con energía y funcionando correctamente, influye frutas, verduras, cereales, verduras, lácteos y agua, en las porciones adecuadas. Además, busca reducir el consumo de productos dañinos para la salud, para que se mejore la concentración, el estado de ánimo y su rendimiento académico (Tarazona Rueda, 2021b).

La primera infancia es una etapa crucial para el establecimiento de hábitos de alimentación saludable, pues el cuerpo está en un proceso de crecimiento acelerado, nutrientes como el hierro, zinc, calcio y los ácidos grasos omega 3, son necesarios para el crecimiento y el desarrollo del sistema nervioso central y para el fortalecimiento del sistema inmunológico. Por lo contrario, en esta etapa,

una alimentación deficiente puede producir consecuencias duraderas como el retraso en el crecimiento, problemas de aprendizaje a largo plazo y alteraciones en el metabolismo.

La nutrición infantil es el proceso mediante el cual los niños reciben los nutrientes necesarios y esenciales para su crecimiento y desarrollo, durante esta etapa, el cuerpo y el cerebro se desarrollan rápidamente, por lo que sea ha visto una buena alimentación es fundamental para la formación de huesos fuertes, músculos sanos y un sistema inmunológico resistente a cualquier enfermedad. También la nutrición influye mucho en el comportamiento, aprendizaje y atención de los niños (Ríos-Marín et al., 2022). El cerebro infantil, en particular, necesita nutrientes específicos y esenciales para el funcionamiento óptimo. Una deficiencia en alguno de ellos puede afectar la memoria, la atención. Asimismo, la alimentación influye en el estado de ánimo y en la disposición del niño para participar en actividades cognitivas y sociales. De este modo, la nutrición se convierte en un factor decisivo en la formación de las habilidades intelectuales y emocionales.

Según Rosales et al., (2023) es proceso evolutivo que incluye la adquisición de habilidades mentales como el pensamiento, la memoria, la atención, el lenguaje, la resolución de problemas y la capacidad de razonamiento. Esto se da desde los primeros años de vida y depende de los factores biológicos como el entorno, una buena estimulación temprana, acompañada de una buena alimentación adecuada y un ambiente afectivo positivo, favorece a la maduración del cerebro y su capacidad de aprender.

Los factores biológicos también influyen en el desarrollo cognitivo, ya que la genética y el funcionamiento neuronal determinan la base en el cual se construyen las habilidades mentales. Sin embargo, la influencia del ambiente, la nutrición y el afecto pueden potencia o limitar estas capacidades. La exposición a estímulos variados, como los colores, sonidos, movimientos y experiencias sensoriales, promueven conexiones neuronales sólidas. A falta de estímulos, el desarrollo cognitivo se verá afectado.

Periodo que abarca desde la gestación hasta aproximadamente los 8 años, este momento constituye una etapa fundamental en la vida del ser humano, ya que durante estos años se sientan las bases del desarrollo físico, emocional, social y cognitivo. En este periodo el cerebro tiene una gran capacidad de aprendizaje y adaptación, por las experiencias, el afecto y la estimulación que recibe el niño influirán profundamente en su futuro. La atención integral en la primera infancia es la que influencia en la salud, nutrición, educación, juego y cariño de los niños, que les ayudaran a ser adulto saludables y capaces.

Según Cusme Zambrano (2024) la calidad del entorno en la primera infancia impacta directamente en la manera en que el niño comprenderá y se relacionará con el mundo. Una atmosfera afectuosa, segura y estimulante ayuda a fomentar la exploración y el aprendizaje, las interacciones sensibles de los cuidadores refuerzan el desarrollo socioemocional. Además, los juegos constituyen un instrumento vital para la experimentación, imitar y comprender la realidad, cuando los niños tienen un acceso a los espacios adecuados para tener la oportunidad de jugar, su curiosidad se expande.

Se define como los patrones de comportamiento que las personas realizan de forma constante en su vida cotidiana, relacionados con la alimentación, la actividad física, la higiene y el descanso. En la infancia, estos hábitos comienzan a formarse desde los primeros años de vida a través del ejemplo familiar y las experiencias escolares. Entre ellos se incluyen prácticas como mantener una alimentación equilibrada, cuidar la salud mental, dormir adecuadamente, manteniendo una buena hidratación y evitar el sedentarismo (Cedeño-Rosado & Castro-Bermúdez, 2022)..

Mantener hábitos saludables implica comprender la importancia de cada practica dentro del equilibrio del cuerpo, la hidratación adecuada, por ejemplo, permite que los sistemas del organismo funcionen correctamente, la higiene personal previene infecciones y promueve una mejor autoestima, la rutina de sueño también desempeña un papel fundamental, ya que influye en la energía, la concentración y el estado emocional. Cuando un niño duerme lo suficiente, mejora su capacidad de atención y regulación emocional.

El enfoque que considera el crecimiento y la maduración del niño de manera holística, donde se abarca todas sus dimensiones: Física, salud, motricidad, pensamiento, aprendizaje, vínculos, sentimientos y lenguaje, no solos se enfoca en el aprendizaje académico, sino en formar individuos equilibrados, capaces de relacionarse con los demás, expresar sus emociones, resolver problemas y adaptarse a diferentes situaciones de la vida, se reconoce que cada niño es único y se desarrolla a su propio ritmo.

La dimensión física del desarrollo integral incluye la salud, la motricidad y el bienestar corporal. Según Naranjo et al., (2025)“Asimismo, la actividad física regular complementa una alimentación adecuada fortaleciendo el desarrollo óseo y muscular” (p. 124). Un cuerpo sano permite que los niños exploren su entorno con seguridad y confianza, la alimentación adecuada, la actividad física y el descanso son los elementos esenciales en este proceso, el desarrollo motor, tanto grueso como fino, facilita habilidades importantes como caminar, escribir o manipular objetos, estos avances fortalecen la independencia del niño y su capacidad de enfrentar nuevos desafíos.

MÉTODOS Y MATERIALES

La presente investigación es de naturaleza de la investigación es mixta, ya que se busca aportar soluciones prácticas que ayuden a los docentes y a los padres en la adecuada alimentación de los niños, también se promueve los métodos de cómo llevar una buena nutrición en el CDI “Motitas de algodón”. Su finalidad no solamente es teórica, sino que también busca que se ponga en práctica, al pretender mejorar la calidad alimentación que reciben los niños durante su proceso de educación en el CDI, puesto que es de vital importancia para su desarrollo cognitivo, social, emocional y físico.

El estudio se sustenta en un enfoque mixto, pues está integrado por los métodos cuantitativos y cualitativos. En el enfoque cuantitativo nos permite recolectar datos mediante las encuestas y los registros nutricionales, para conocer las practicas alimentarias y la relación que tienen con el crecimiento de los niños. Por otro lado, el enfoque cualitativo nos permite comprender las percepciones, actitudes y conocimientos del personal docente, padres y cuidadores sobre una alimentación saludable y balanceada.

El presente proyecto se sustentó y se apoya en un enfoque cuantitativo en la importancia de establecer hábitos alimentarios saludables durante la primera infancia, etapa en la que se forman las bases de crecimiento físico y del desarrollo neurológico. Según Rivas (2021), una dieta equilibrada en los primeros años de vida influye directamente en la maduración del cerebro, la atención y la memoria. El enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección de datos numéricos que permiten identificar patrones y relaciones entre variables.

Igualmente, el proyecto incluye un componente cualitativo que busca obtener una comprensión más profunda de las percepciones, actitudes y prácticas de las familias en relación con la alimentación infantil. Este enfoque busca entender los significados que los padres asignan a la comida, sus prácticas y las posibles ramificaciones de tales procedimientos en el desarrollo de sus hijos. A su vez, el proyecto emplea los enfoques de los métodos mixtos que combinan los elementos cualitativos y cuantitativos, lo que permite una comprensión más completa del fenómeno.

El tipo de investigación que se aplica es fenomenología ya que se busca comprender las vivencias, percepciones y significados donde los encuestados sepan que una alimentación saludable y su relación con el desarrollo cognitivo en los niños. Este enfoque permite explorar como las familias, educadores y cuidadores experimentan y valorar los hábitos alimentarios en la primera infancia, identificando las creencias, prácticas y conocimientos que influyen en la formación de dichos hábitos. Este tipo de investigación permite observar y registrar de manera sistemática, ya que no solo busca caracterizar las prácticas alimentarias, sino también comprender como estas influyen en el desarrollo

cognitivo de los niños de 1 a 3 años. Este análisis resulta esencial para obtener una visión clara y objetiva del contexto alimentario en la primera infancia. En este sentido, la articulación de ambos enfoques de investigación fortalece una comprensión integral del fenómeno, al combinar datos descriptivos con interpretativos.

El diseño de investigación es de campo, ya que la recolección de la información se realiza directamente en el entorno natural donde se desenvuelven los sujetos de estudio, como los hogares, centros infantiles y comunidades. Este diseño nos permitirá observar y registrar los comportamientos, rutinas y prácticas alimenticias en los contextos reales, nos facilita la obtención de datos auténticos. Además, se posibilita analizar como los factores ambientales, familiares y educativos.

El propósito es identificar y describir los hábitos de alimentación, las prácticas familiares y los factores que influyen en el bienestar infantil, la investigación de campo se caracteriza por obtener datos directamente de los sujetos en su entorno, lo cual garantiza la autenticidad de la información y la comprensión de los fenómenos tal como se manifiestan, constituyendo una base sólida para conocer las problemáticas sociales y educativas en los contextos reales, se complementan para ofrecer una visión completa del vínculo entre la alimentación saludable y el desarrollo cognitivo.

La población objetiva de estudio está conformada por los padres de niños y niñas de 1 a 3 años que forman parte del Centro de Desarrollo Infantil “Motitas de Algodón”, ubicado en la provincia de Santa Elena. Esta población se caracteriza por encontrarse en una etapa fundamental en el desarrollo, porque la alimentación saludable cumple una función importante para favorecer el crecimiento físico, cognitivo y emocional. Pues los entornos educativos y familiares que los rodean son determinantes en la formación de hábitos alimenticios.

Adicionalmente, el hecho de que esta población asista al centro de desarrollo infantil “Motitas de algodón” en la provincia de Santa Elena nos ofrece un marco institucional ideal para el estudio y la intervención, El centro actúa como un punto de encuentro y un espacio de influencias complementarias con la familia, permitiendo que las estrategias de promoción a la salud sean recortadas tanto a nivel educativo como a nivel comunitario.

La franja de edad de 1 a 3 años, corresponde a los niños y niñas en el estudio, constituye un periodo conocido como la “Ventana de los mil días”, donde la malnutrición puede dejar secuelas irreversibles en el desarrollo físico y neurocognitivo, Está es la etapa donde los niños pasan mayormente una dieta líquida a la incorporación en la mesa familiar, desarrollo la aceptación de texturas, sabores y autorregulación de la ingesta, por ellos los padres se enfrentan a neofobia alimentaria, que es rechazo a los alimentos nuevos.

La muestra se seleccionó mediante un criterio de conveniencia, considerando principalmente la accesibilidad y disponibilidad de los participantes. Estuvo conformada por un grupo de participantes. Esta muestra permitió obtener una comprensión integral del fenómeno, al considerar tanto las practicas familiares como las observaciones realizadas, lo que contribuyó a un análisis más profundo sobre la relación entre la alimentación saludable y el desarrollo cognitivo en la primera infancia.

La promoción de una alimentación saludable en la primera infancia implica mucho sensibilizar a las familias sobre la importancia de establecer rutinas alimentarias consistente con sentido, para desarrollar hábitos de consumo regular de frutas y verduras también puede incluir cereales integrales que son una fuente importante de proteína que contribuye nutrientes esenciales para su neurodesarrollo. Estas acciones generan un desarrollo propio durante sus primeros años de vida para que se formen conexiones neuronales más estables y robustas.

La observación es una técnica pilar en la investigación cualitativa y cuantitativa, donde es utilizada para recolectar datos directamente del comportamiento de las personas de su entorno natural. Según Martínez (2022), “La observación es uno de los elementos esenciales en un proyecto de investigación, para obtener el mayor número de datos, implicando que esta actividad sea clara, definida y precisa” (p. 38). Esta técnica es especialmente útil en los estudios educativos y de desarrollo infantil.

Atraves de la observación sistemática, es muy posible que se comprenda la interacción entre el entorno y sus rutinas diarias de alimentación que hacen que los niños reciban estímulos y genera una información muy valiosa para analizar cómo se dan estas prácticas familiares y como se relacionan con su desarrollo cognitivo temprano. Especialmente en la etapa de 1 a 3 años donde requieren acostumbrarse a distintas texturas y sabores que tienen ciertos alimentos saludables en su rutina diaria de alimentación

Una ficha de observación es un instrumento de investigación esencial en metodologías tanto cualitativas como cuantitativas, cuyo propósito fundamental es la recolección de información, este es un formato preestablecido donde se diseña para focalizar la atención del observador en variables, conductas o características definidas que son relevantes para el estudio o la evaluación, esto funciona como un registro detallado, que se puede adoptar en diversas estructuras.

Este formato favorece mucho la objetividad, ya que tiene una guía de registro sistemático de los comportamientos relevantes pueden pasar inadvertidos en una observación no dirigida, además facilita la comparación de patrones y la identificación de tendencias dentro de los datos recolectados,

su diseño claro contribuye en el análisis posterior sea más ordenado y comprensible. Por esto, resulta especial y únicamente útil sobre la investigación del desarrollo infantil o practicas familiares.

La entrevista cualitativa constituyo una técnica fundamental para la recolección de información, ya que permitió profundizar en las experiencias, percepciones y opiniones de los participantes. Según González-Veja et al. (2022), “La entrevista cualitativa permite la interpretación de la realidad social, los valores, las costumbres, las ideologías y las cosmovisiones que se construyen a partir de un discurso subjetivo donde el investigador asigna un sentido” (p. 1). Esta técnica se emplea ampliamente en investigaciones sociales y educativas.

Este tipo de entrevistas permite establecer un diálogo flexible entre el investigador y el entrevistado, lo que facilita obtener información detallada, en las entrevistas cualitativas se caracterizan por ser abiertas y no estructuradas, lo que brinda la oportunidad de explorar los temas desde la perspectiva del sujeto, adaptándose a sus respuestas, emociones y razones que influyen en la conducta humana. Es de uso frecuente en investigaciones educativas, sociales y psicológicas.

La guía de preguntas de la entrevista es un documento metodológico estructurado que funciona como un mapa temático para el entrevistador, conteniendo el conjunto ordenado de preguntas y temas claves diseñados para dirigir la conversación y garantizar la recolección de datos exhaustiva y consistente de la información. Es más que una simple lista, esto representa la operacionalización de los objetivos de investigación, transformando los temas de estudio en las preguntas que faciliten la exploración de percepciones, experiencias y conocimientos.

Este instrumento ofrece una flexibilidad oportuna, ya que el entrevistador nos garantiza que todos los participantes respondan a los mismos ejes temáticos de esta manera, la guía contribuye a obtener información más completa, organizada y relevante, fortaleciendo tanto la validez como la calidad interpretativa del proceso investigativo más profundo de ciertos temas según las respuestas de los participantes asegurando que no se omita aspectos especiales del fenómeno investigado.

La encuesta cuantitativa es una técnica que permite recolectar datos medibles y comparables de una población o muestra, utilizando instrumentos estructurados. De acuerdo con Sánchez Molina et al. (2021), “la investigación cuantitativa (empírico-positivista) establece una separación tajante entre el sujeto que conoce y la realidad observada, la cual es aprehendida por el investigador como agente externo a la misma” (p. 153). Esta técnica es útil para identificar tendencias, comportamientos o actitudes generales, y se aplica frecuentemente en investigaciones educativas, sociales y de mercado.

Al emplear preguntas cerradas y abiertas con opciones de respuesta definida, reduce la subjetividad del investigador y nos asegura una mayor precisión en la medición de sus variables, asimismo su aplicativo en los contextos amplios posibilitaran la identificación de patrones y relaciones entre fenómenos, que aportan evidencia objetiva para la toma de decisiones. Debido a su diseño organizado, esta encuesta se convierte en la herramienta para evaluar las percepciones, hábitos y niveles de crecimiento en la población específica, lo que ayuda a profundizar en el rigor de un proceso de investigación.

Preguntas de la encuesta

- 1.¿Con que frecuencia consumes frutas en tu desayuno?
- 2.¿Te gusta comer verduras en el almuerzo?
3. ¿Qué alimentos te ayudan a concentrarte mejor en clase?
- 4.¿Tomas agua durante el día?
- 5.¿Qué comida te hace sentir con más energía?

Preguntas de la entrevista.

- 1.Qué importancia le atribuye a la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los niños?
- 2.¿Qué estrategias utiliza para fomentar hábitos alimenticios saludables en el aula?
- 3.¿Ha observado diferencias cognitivas entre niños con dietas balanceadas y no balanceadas?
- 4.¿Qué tipo de alimentos recomienda a los padres para mejorar el rendimiento escolar?
- 5.¿Cómo integra la educación nutricional dentro de las actividades diarias para fortalecer el aprendizaje en los niños?

Tabla 1:

Operalización de variables

Variables	Dimensión	Subdimensión	Indicadores
Alimentación saludable	1. Consumo de alimentos nutritivos	Ingesta de frutas y verduras	Consume frutas diariamente.
			Incluye verduras en el almuerzo o merienda.
		Consumo de alimentos procesados	Limita dulces y snacks
	2. Hábitos alimentarios	Hidratación adecuada	Prefiere alimentos naturales sobre empaquetados
			Bebe agua varias veces al día. Elige agua antes que bebidas azucaradas

		Frecuencia y horarios de comida	Desayuna todos los días Mantiene horarios regulares de alimentación
Desarrollo cognitivo de niños de 1 a 3 años	1. Atención y percepción	Fijación y reconocimiento	Fija la mirada en alimentos o materiales
			Reconoce diferencias entre colores, tamaños y formas de alimentos
		Exploración y curiosidad	Manipula alimentos nuevos Muestra interés por identificar sabores y texturas
	2. Lenguaje y aprendizaje	Comprensión verbal	Sigue instrucciones sencillas relacionadas con la comida (siéntate, toma agua)
			Comprende palabras relacionadas con hábitos
		Expresión verbal	Señala o nombra algunos alimentos Expresa preferencias alimentarias (me gusta, no quiero)

Fuente: elaboración propia.

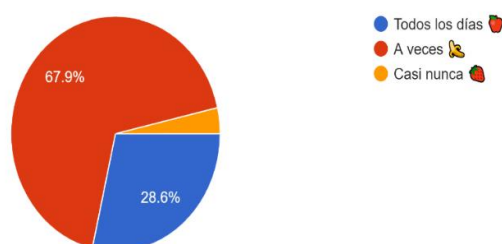
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los estudiantes

Figura 1

Pregunta Nº 1

1. ¿Con qué frecuencia consumes frutas en tu desayuno?
28 respuestas



Fuente: Datos extraídos de Google forms (2025)

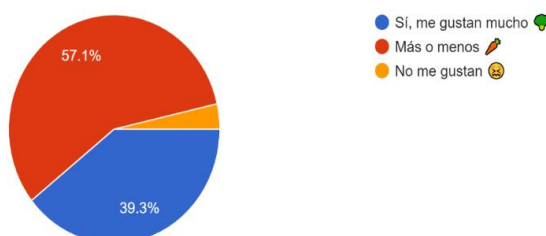
En la encuesta aplicada a los niños de 3 a 4 años, el 67.9 % indicó que consume frutas a veces evidencia una práctica intermitente que podrá estar asociada a factores como la falta de planificación alimentaria, el desconocimiento de los beneficios nutricionales o la preferencia por los alimentos

industrializados. Esta irregularidad puede afectar la ingesta equilibrada de nutrientes esenciales, lo cual repercute en la energía y en el desarrollo cognitivo de los niños, promoviendo el consumo regular de frutas contribuirán a mejorar la concentración y el rendimiento diario. Los padres de familia deben tener una rutina diaria y como es la variación de las frutas al incluirlas en el desayuno, ya que muchos niños se cansan de comer todos los días la fruta de la misma forma el 28.6 % no incluye frutas, pero eso no quiere decir que no consuma en el día frutas en muchos casos son niños que prefieren incluir otro tipo de alimentos. En la etapa de 1 a 3 años, estos nutrientes son fundamentales para el desarrollo cognitivo, ya que contribuyen al fortalecimiento de la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje. Podemos observar un grupo minoritario, el 3.6% señalo que casi nunca consume frutas lo cual representa un riesgo nutricional, la ausencia de estos alimentos puede generar deficiencias vitamínicas, digestivas y metabólicas que afectan el crecimiento y la salud general. Desde un punto de vista educativo, es importante que las familias adopten una rutina diaria que promueva el consumo de frutas variadas, utilizando combinaciones atractivas y diferentes formas de presentación.

Figura 2

Pregunta N º2

2. ¿Te gusta comer verduras en el almuerzo?
28 respuestas



Fuente: Datos extraídos de Google forms (2025)

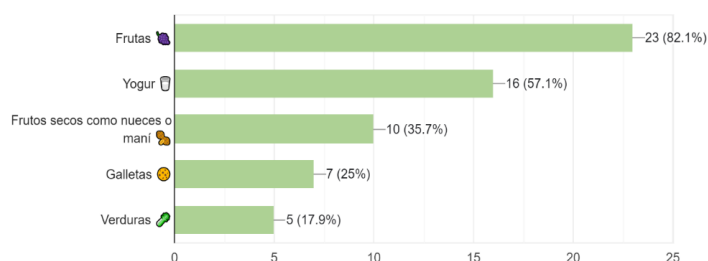
Un grupo que corresponde al 57.1% dijo que le gustan mucho las verduras y disfruta comerlas mucho más en el almuerzo porque estos alimentos no solamente forman parte de su rutina diaria, sino que representa una dieta sabrosa y saludable. Estos valores muestran un resultado positivo sobre el valor que tienen los vegetales en la alimentación de cada niño, lo cual es muy favorable para que se pueda mantener hábitos alimentarios equilibrados desde una edad temprana. Además, con esta preferencia se puede indicar que quienes hacen parte de este porcentaje probablemente han experimentado distintas preparaciones agradables de platos saludables con verduras en casa o en la escuela. Estas distintas variedades de verduras para cocinar han influido mucho para que dichos niños tengan una perspectiva abierta al consumo, porque lo asocian a las energías que estas les proveen

para el bienestar de su salud. La mayor parte que corresponde al 57.1% de los niños dijo que le gustan más o menos las verduras, lo cual da a entender que no las consumen a diario o no les agrada el sabor que tienen y no hacen parte de su comida favorita. Esto señala que las aceptan en ciertas ocasiones por rutina de dieta o porque existe una presión sobre ellos de los padres para consumirlas, aunque preferirían lo que comúnmente les gusta a los niños como son los productos altos en grasas y azúcar.

Figura 3

Pregunta N° 3

3. ¿Qué alimentos te ayudan a concentrarte mejor en clase? (pueden escoger más de uno)
28 respuestas



Fuente: Datos extraídos de Google forms (2025)

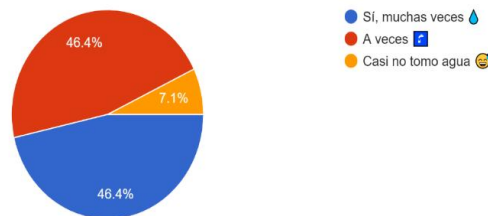
Los resultados presentados en el grafico 3 indica que el 82.1 % de los estudiantes cree que consumir frutas les ayuda a concentrarse mejor en clase. Le siguen el yogur con un 57.1% los frutos secos con un 35.7 %, las galletas con un 25 % y en último lugar las verduras con un 17.9 %. Estos datos reflejan una marcada preferencia por alimentos naturales y dulces, especialmente las frutas, que los niños relacionan con energía, buen sabor y facilidad de consumo durante el horario de clase.

Los alimentos que tienen glucosa natural, como frutas, ayudan a que el niño mejore su concentración y memoria a un corto plazo durante la jornada escolar. De preferencia son las frutas porque aportan vitaminas, antioxidantes y azúcar natural, que benefician mucho en su desempeño cognitivo. Según ciertas Organizaciones Panamericanas de la salud, si se consume frutas de manera regularizada nos ayuda a mantener los niveles de glucosa estables en la sangre, que les ayudara a reducir la fatiga mental y mejora la concentración. El yogurt, nos proporciona un 57.1% quedando en segunda opción, lo que nos da su popularidad entre los niños a su buen sabor y aspecto asociándolo con la energía y el bienestar. Estudios realizados por Martínez y Díaz nos pueden indicar que aquellos alimentos que contienen probióticos como lo es el yogurt, tiende a dar un efecto positivo en la comunicación entre el cerebro y el intestino, favoreciendo la concentración y el ánimo. Esto nos resalta mucho la importancia de incorporar productos lácteos en los desayunos escolares.

Figura 4

Pregunta N°4

4. ¿Tomas agua durante el día?
28 respuestas

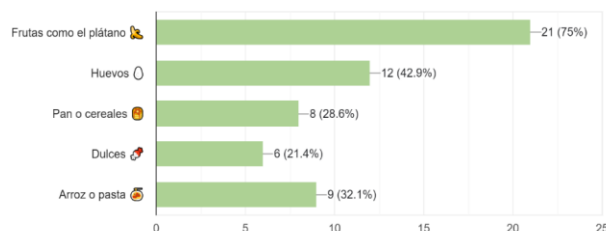


Fuente:

La encuesta muestra que el consumo de agua entre los participantes presenta una distribución equilibrada entre quienes lo hacen con frecuencia y quienes solo lo hacen ocasionalmente. El 46,4 % de los encuestados indicó que tomar agua muchas veces al día, lo cual refleja un grupo con buenos hábitos de hidratación. Este resultado es positivo ya que demuestra conciencia sobre la importancia de mantenerse hidratados para favorecer la salud y el bienestar general. En cambio, otro 46,4 % señaló que solo a veces toma agua lo que evidencia una práctica irregular. Este grupo podría consumir agua únicamente cuando sienta sed o en momentos determinados lo que no garantiza una adecuada hidratación, sería recomendable fortalecer la educación sobre los beneficios del consumo constante de tomar agua para que este grupo adopte el hábito de una manera más consciente sería. Por ello, es fundamental fortalecer la educación sobre los beneficios del agua. El 7,1 % manifestó que casi no toman agua. Aunque se trata de un porcentaje reducido, resulta preocupante ya que evidencia la falta de hábito o un posible desconocimiento sobre la importancia del agua para la salud. Al consumir agua puede generar consecuencias como fatiga, dolores de cabeza o dificultad para concentrarse es necesario implementar estrategias que motiven el consumo adecuado de agua, ya que el agua participa en los procesos vitales como la digestión y la eliminación de toxinas.

Pregunta n°5

5. ¿Qué comida te hace sentir con más energía?
28 respuestas



Fuente: Datos extraídos de Google forms (2025)

En la encuesta, se ha evidenciado que el 75 % de los niños de 2 a 3 años comen frutas como el plátano, para sentir más energía en su día a día, mientras que el 42.9 % come huevo, el 32.1 % eligió arroz o pasta, el 28.6 % optó por panes o cereales, y solo el 21.4 % indico dulces. Estos resultados resultado nos muestra la tendencia positiva hacia la elección de los alimentos saludables por parte de la mayoría de los niños, predominan las opciones ricas en nutrientes naturales y energía sostenida frente a los alimentos procesados o altos en azúcares.

El predominio de las frutas como el plátano nos explica que, por su sabor agradable, su fácil acceso y un importante aporte natural a la glucosa y el potasio, los cuales contribuyen para el mantenimiento de la energía física y mental. En el modo que los huevos representan una fuerte fuente de proteínas y micronutrientes para el desarrollo cerebral y la concentración. Estas elecciones alimenticias son una correlación con los principios de una buena alimentación equilibrada.

Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo, la preferencia por las frutas y proteínas es un claro indicador favorable, dado que estos alimentos contribuyen a que el sistema nervioso este en óptimo funcionamiento, así como la concentración y la memoria. En cambio, el bajo consumo en los dulces sugiere una conciencia aprendida en el entorno escolar o familiar de los niños, que tienen conocimiento de los efectos negativos del exceso de azúcar en la energía y el su rendimiento mental.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos nos permiten observar una tendencia hacia el consumo de los alimentos naturales y nutritivos. También en la primera pregunta se evidencia la favorable respuesta y adopción de los hábitos alimenticios en los niños de 1 a 3 años, el con 67.9% de los encuestados manifestó que consume frutas en el desayuno todos los días. Este hallazgo es coherente con lo expuesto por Guanga y Antepara (2022), quienes afirman que el consumo frecuente de frutas aporta los nutrientes esenciales para el fortalecimiento del sistema inmunológico y mejorar el equilibrio energético durante las primeras horas del día.

Respecto al consumo de agua, el 46.4 % de los encuestados indico que bebe agua con frecuencia, mientras que otro 46.6 % lo hace solo algunas veces. Este equilibrio refleja una práctica saludable parcialmente consolidada. Según la Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil 2023-2024 (INEC), la hidratación constante es un componente esencial en la prevención de la fatiga mental y en la regulación del metabolismo infantil. En esta línea, Jiménez (2025) resalta que la correcta ingesta de líquidos debe ser promovida desde los espacios educativos.

Incluir frutas variadas en dieta de los niños no solo aportan beneficios físicos, sino que también muestra un impacto positivo en su desarrollo cognitivo. Tal como señala Calceto-Garavito la

alimentación rica en vitaminas, minerales y en antioxidantes mejora la oxigenación del cerebro y da una mejor concentración, factor clave en sus primeros años de vida. Nos da opciones naturales y nutritivas que fortalecen su crecimiento e impulsa sus capacidades mentales preparando al niño para retos de su entorno educativo.

CONCLUSIONES

La alimentación saludable durante la primera infancia es esencial para el desarrollo cognitivo, ya que en esta etapa el cerebro se encuentra en un proceso de crecimiento acelerado que requiere nutrientes adecuados. Una dieta equilibrada, rica en proteínas, hierro, zinc, calcio y ácidos grasos omega-3, favorece la formación de conexiones neuronales y la maduración cerebral. Estos nutrientes influyen directamente en la memoria, la atención y el lenguaje. Garantizar una alimentación entre los 1 y 3 años pasa a ser clave para incrementar un desarrollo intelectual sólido.

El diseño de investigación seleccionado permitió abordar el fenómeno desde una perspectiva integral, combinando la observación directa de la realidad con la interpretación de las percepciones de los participantes, también facilitó la identificación de los hábitos alimentarios y su relación con el desarrollo cognitivo, esta es una estrategia que ayuda a los padres, cuidadores y docentes a estar preventivos al bienestar físico y mental de los niños.

En conclusión, promover la alimentación saludable en niños de 1 a 3 años no solo mejora su salud física, sino que también potencia su desarrollo cognitivo y emocional. Esta práctica constituye en una estrategia preventiva y formativa que impacta en el aprendizaje, comunicación y el comportamiento del niño. La nutrición equilibrada debe considerarse como un derecho y una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y la comunidad. Implementando orientación nutricional y educativa alimentaria garantizar un entorno más consciente y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astudillo, T. C., & Jaramillo, V. M. (2022). Conocimientos de los padres sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años de los Centros Infantiles Municipales de la ciudad de Loja. *Revista Ecuatoriana de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 3(1).
<https://senpeazuay.org.ec/ojs/index.php/renc/article/view/12>
- Cedeño-Rosado, J. S., & Castro-Bermúdez, E. I. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. *MQRInvestigar*, 6(4), 729-745. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>
- Cusme Zambrano, L. Y. (2024). *Alimentación neurosaludable y destrezas cognitivas en la Primera Infancia*. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec:8080/handle/123456789/3778>
- Ecuador—Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil 2023-2024—Información general. (s. f.). Recuperado 11 de septiembre de 2025, de <https://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/1106>
- Espinoza, R. E. G., Paredes, M. D. N., Philco, A. S. E., & Yagual, D. F. G. (2025). Nutrición en el Desarrollo cognitivo de niños de 3 a 4 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 5210-5229. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18157
- Esteban-Guitart, M., Sierralta, A., Searle, D., & Subero, D. (2024). Aportes de la teoría bioecológica de Bronfenbrenner a la investigación e intervención educativa. *Innovación educativa*, 34. <https://doi.org/10.15304/ie.34.9638>
- González-Veja, A. M. del C., Sánchez, R. M., Salazar, A. L., Salazar, G. L. L., González-Veja, A. M. del C., Sánchez, R. M., Salazar, A. L., & Salazar, G. L. L. (2022). La entrevista cualitativa como técnica de investigación en el estudio de las organizaciones. *New Trends in Qualitative Research*, 14. <https://doi.org/10.36367/ntqr.14.2022.e571>
- Lara, V. E. G., Ramirez, A. N. M., Tanguila, J. P. A., & Barragán, R. K. G. (2022). Desnutrición infantil en Ecuador, emergencia en los primeros 1000 días de vida, revisión bibliográfica. *Medicinas UTA*, 6(3), 24-36. <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v6i3.1703.2022>
- Martínez, D. V. S. (2022). Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 9(17), 38-39. <https://doi.org/10.29057/estr.v9i17.7928>
- Menéndez, M. M. M. (2024). La alimentación saludable y su influencia en el desarrollo físico de los niños y niñas de 1 a 3 años centro de Desarrollo infantil San Judas. *Polo del Conocimiento*, 9(4), 2389-2402. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7065>



- Naranjo, A. E. F., Dume, K. M. R., & Zambrano, V. I. Z. (2025). La relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años del nivel inicial en la urbanización brisas, y su impacto en el aprendizaje y bienestar infantil. *Revista Académica YACHAKUNA*, 2(2), 121-133. <https://doi.org/10.70557/2025.ychkn.2.2.p121-133>
- Ninacuri Guachi, J. A., Delgado de Álvarez, V. de las N., Pila Reisancho, J. M., Morales Barrera, V. E., & Molina Tuz, M. B. (2024). Análisis de factores que influyen en la nutrición en niños menores de 2 años según la teoría de Kathryn Barnard. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(6), 1042-1063.
- Peñafiel Rodríguez, M. P., Piñas Morales, M. belén, Cadena Figueroa, M. E., & Román Proaño, J. V. (2023). Teoría del Apego en el desarrollo de la autonomía en los niños de Inicial II. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 8(3 (MARZO 2023)), 640-648.
- Ramírez-Trejo, D. A. (2021). Teoría del Desarrollo Cognitivo. *Uno Sapiens Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 1*, 4(7), 18-20.
- Ríos-Marín, L. J., Chams-Chams, L. M., Valencia-Jiménez, N. N., Hoyos-Morales, W. S., Díaz-Durango, M. M., Ríos-Marín, L. J., Chams-Chams, L. M., Valencia-Jiménez, N. N., Hoyos-Morales, W. S., & Díaz-Durango, M. M. (2022). Seguridad alimentaria y estado nutricional en niños vinculados a centros de desarrollo infantil. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(2), 161-173. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.2.12>
- Rivas, A. B. (2021). Alimentación en escolares y su relación con el aprovechamiento escolar. *CiNTEB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética*, 1(1), 28-33. <https://doi.org/10.71598/cinteb.v1i1.1465>
- Rosales, M., Revelo, P., & Guijarro, J. (2023). La importancia de la estimulación sensorial en el desarrollo cognitivo: Un análisis documental y de campo: La importancia de la estimulación sensorial en el desarrollo cognitivo. *Revista ALPHA OMEGA*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.24133/ALPHAOMEGA.VOL01.01.2023.ART02>
- Salinas C, J., González G, C. G., Fretes C, G., Montenegro V, E., & Vio del R, F. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 343-350. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000400001>
- Sánchez Molina, A. A., Murillo Garza, A., Sánchez Molina, A. A., & Murillo Garza, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: Cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la historia*, 9(2), 147-181. <https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792>



- Tarazona Rueda, G. D. P. (2021a). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 269-274.
<https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
- Tarazona Rueda, G. D. P. (2021b). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 269-274.
<https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2022). *Maximo contra la desnutrición crónica infantil en Ecuador*. <https://www.unicef.org/ecuador/maximo-contra-la-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil-en-ecuador>

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.