

Juegos de didáctica para mejorar la nutrición de niño de 3 a 6 años

Educational games to improve nutrition for children aged 3 to 6

Nelly Nayelly Muñiz González

Universidad Estatal Península de Santa Elena
nelly.munizgonzalez5592@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-3458-822X>
Provincia de Santa Elena – Ecuador

Elizabeth Guadalupe Delgado Jimenez

Universidad Estatal Península de Santa Elena
elizabeth.delgadojimenez8333@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-8873-6941>
Provincia de Santa Elena - Ecuador

Nubia Jaquelin Lopez Espinoza

Universidad Estatal Península de Santa Elena
nubia.lopezespinoza5669@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-1160-0082>
Provincia de Santa Elena - Ecuador

Jennifer Roxana Baquerizo Soriano

Universidad Estatal Península de Santa Elena
jenniffer.baquerizosoriano6468@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-7905-8659>
Provincia de Santa Elena - Ecuador

Karla Lissette Paredes Dominguez

Universidad Estatal Península de Santa Elena
karla.paredesdominguez7286@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-3007-3976>
Provincia de Santa Elena – Ecuador

Elizeth Mayrene Flores Hinostroza

Universidad Estatal Península de Santa Elena
Eflores6316@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2171-8348>
Provincia de Santa Elena - Ecuador

Formato de citación APA

Muñiz, N., Delgado, E., Lopez,, N., Baquerizo, J., Paredes, K. & Flores, E. (2025). Juegos de didáctica para mejorar la nutrición de niño de 3 a 6 años. Revista REG, Vol. 4 (Nº. 4), p. 1960 – 1983.

SOCIEDAD INTELIGENTE

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

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 22-11-2025

Fecha de aceptación :26-11-2025

Fecha de publicación:31-12-2025

RESUMEN

El fundamento de esta investigación se centra en identificar el conocimiento de los niños sobre sus hábitos alimenticios que se les inculcan desde casa y que tanto saben los padres acerca de la nutrición que deben tener los niños en su primera etapa de vida. Su objetivo principal es fomentar actividades didácticas para mejorar la nutrición en niños de 3 a 6 años. En la metodología decidimos utilizar fue el paradigma constructivista con un enfoque mixto y descriptivo, por lo tanto, se llevó a cabo la implementación de encuestas a 20 estudiantes de primer año de la Unidad educativa “Simón Bolívar”, seguida de una entrevista a la docente quien les imparte clases para conocer los hábitos que destacan sus estudiantes. Los resultados nos revelaron que más del 65% de los encuestados mostraron tener ciertas dudas de si llevan o no la alimentación adecuada aun un 35 % de los estudiantes afirmaron llevar una buena alimentación, un 5% negaron llevar una buena alimentación, se identificó que esto se lleva acabo principalmente desde la falta de conocimientos sobre el tema. En las conclusiones nos muestran que las actividades didácticas resultaron ser efectivas, la principal ventaja fue el gran impacto que causó en los niños mejorando su desenvolvimiento académico, por otra parte, las herramientas utilizadas servirían como solución correctiva para el problema que en este caso es la falta de conocimiento sobre una buena alimentación en los niños.

PALABRAS CLAVE: Juegos de didáctica, mejorar, nutrición, niño de 3 a 6 años

ABSTRACT

The basis of this research focuses on identifying children's knowledge of the eating habits instilled in them at home and how much parents know about the nutrition children need in the early stages of life. Its main objective is to promote educational activities to improve nutrition in children aged 3 to 6. We decided to use the constructivist paradigm with a mixed and descriptive approach as our methodology. Therefore, we conducted surveys of 20 first-year students at the Simón Bolívar Educational Unit, followed by an interview with the teacher who teaches them to learn about the habits that stand out among her students. The results revealed that more than 65% of those surveyed had certain doubts about whether or not they were eating properly, while 35% of the students said they were eating well and 5% said they were not eating well. It was identified that this was mainly due to a lack of knowledge on the subject. The conclusions show that the educational activities were effective, with the main advantage being the significant impact they had on the children, improving their academic performance. Furthermore, the tools used would serve as a corrective solution to the problem, which in this case is the lack of knowledge about good nutrition among children.

KEYWORDS: Educational games, improvement, nutrition, children aged 3 to 6.

INTRODUCCIÓN

Los juegos educativos son una excelente manera de fomentar en los niños la participación activa, el intercambio de ideas y el aprendizaje. En particular, los juegos de mesa que se pueden usar tanto dentro como fuera de casa son perfectos para ayudar a los niños a alcanzar un nivel cognitivo adecuado, ya que ofrecen un enfoque divertido para aprender. Se ha mencionado el concepto de juegos serios, a su vez, promueven estilos de vida saludables e influyen en la alimentación durante la infancia (Alemán Castillo et al., 2018).

El juego se presenta como una herramienta muy efectiva para fomentar el aprendizaje. En otros países, hay pocos estudios que aborden la implementación de juegos como estrategia para enseñar sobre nutrición y alimentación, en el contexto de métodos se realizó una revisión sistemática con el fin de generar una mejor organización para la evidencia científica con relación al uno de los juegos en la enseñanza de la nutrición y la alimentación, tanto en la educación formal como de manera informal (Caballero et al., 2024).

La implementación de estrategias didácticas busca utilizar el juego para fortalecer la conexión de los niños de 3 a 6 años con su entorno natural. Se busca implementar de manera significativa un mejor aprendizaje través de experiencias sensoriales y lúdicas que estimulen la interacción con la naturaleza. Este estudio se enfoca en la falta de relación de los niños con el medio ambiente, que se debe a las metodologías tradicionales, al uso excesivo de la tecnología y a las limitaciones en los espacios educativos (Falcón Bucheli, 2025).

Las teorías de Froebel, Piaget y Vygotsky se enfocan en la importancia de los juegos, que surgen de necesidades e intereses, para lograr un equilibrio entre la asimilación y el aprendizaje. Estas teorías son fundamentales para ampliar el entorno social y establecen principios básicos que guían la estructuración y aplicación de juegos didácticos. La lúdica y los juegos de ejercicio tienen reglas que permiten a los participantes desarrollar innovaciones y creatividad, todo con el objetivo de alcanzar altos estándares en la calidad educativa (Reyes Granado, 2012).

El desarrollo cognitivo en los niños de 3 a 6 años se basa en estándares educativos y de calidad, así como en prácticas respaldadas por la didáctica. Se utilizan juegos didácticos para fomentar este desarrollo en los pequeños de la escuela de educación básica en la provincia del Carchi, específicamente en la comuna Ayangue, parroquia Colonche, cantón Santa Elena, durante el periodo lectivo 2015-2016 donde se han creado actividades precisas que alienten de la misma manera con el progreso cognitivo de los niños.

Continuamente los juegos didácticos para fomentar la autonomía en niños de 2 a 3 años en el centro infantil del buen vivir “Baltachitos Alegres”, 2014-2015. Este proyecto busca identificar los juegos didácticos que las educadoras utilizan en su jornada diaria y con qué frecuencia los emplean. Es fundamental entender que la autonomía es la base para un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, por lo que se diseñó una guía con una variedad de juegos didácticos (Guale Tomalá, 2016).

Planteamiento del problema

La forma en que una buena alimentación se relaciona con los nutrientes que proporciona es clave para el estado nutricional, lo que a su vez ayuda a satisfacer las necesidades de un organismo para que funcione de manera óptima. Se explica cómo el estado nutricional influye en el rendimiento académico de los niños. Los alumnos de preescolar lograron un promedio bastante aceptable en donde la información se recopiló mediante la observación, el uso del instrumento y la medición antropométrica (Santos Holguín et al., 2022).

En el mundo de la educación nutricional y alimentaria, desde el momento en que nacemos y a lo largo de nuestra vida, cada persona recibe una serie de normas de comportamiento y refuerzos, ya sean positivos o negativos, que son fundamentales para decidir qué alimentos elegir y cómo alimentarse. Por otro lado, se implementa otra estrategia clave para que las personas puedan tener una mejor educación sobre la vida. Esto nos lleva a reflexionar sobre el valor que nosotros le damos a nuestra alimentación (De La Cruz Sánchez, 2015).

Las loncheras que se les envía a los niños en las escuelas de Santa Elena llevan una correlación, con los agricultores locales los cuales preparan alimentos saludables para los niños, mismo que ayuda a aumentar la economía. Además, se sugiere que los padres se involucren en preparar y a su vez con la distribución de los alimentos para los estudiantes en el entorno educativo, ya que los estudiantes que tienen padres agrícolas los proporcionan sus propios alimentos (Carolina Díaz, 2024).

La educación nutricional es una combinación de experiencia docente, destinado a hábitos de nutrición voluntaria y lograr o mantener la salud y bien. Educación nutricional para niños y a los jóvenes son importantes porque son los padres del futuro y serán aquellos que conducen cambios en los hábitos alimenticios saludables para mejorar la calidad de vida de la población. Estas generaciones podrán transmitir su conocimiento de la nutrición para sus hijos cuando era niño es el lugar que está aprendiendo (Ramírez José Alberto, 2011).

El artículo se enfoca en orientación nutricional que va dirigida a los padres y docente de los niños de edad preescolar, con el fin de implementar hábitos alimenticios saludables previniendo la desnutrición crónica infantil. Se sugiere tener un enfoque multidimensional que sea más adaptable

para la comunidad de Cadeate, Santa Elena. El objetivo principal es educar a los padres para que implementen en los hogares una mejor salud y nutrición. Además, han sido identificados las áreas que necesitan mejorar. (Peralta Barrera et al., 2025).

Al analizar el desarrollo cognitivo de los infantes se destaca la importancia de fomentar hábitos saludables en los niños, identificando los grupos alimenticios que son beneficiosos para su desarrollo cognitivo en niños de etapa preescolar. La metodología implementada permite una comprensión más profunda de una adecuada alimentación se centra en el desarrollo cognitivo de los pequeños en edad preescolar, ofreciendo una visión amplia relacionándolos con la investigación (Carrión Jaramillo, 2024).

En la provincia de Santa Elena, cantón Anconcito, hay cinco de estos centros que juntos atienden a 198 niños. Se manifiesta que suspendieron la intervención en juegos para enfocarse en la alimentación. Actualmente, pueden ofrecer una dieta adecuada, pero enfrentan el desafío de la escasa cultura alimentaria en los hogares de la zona. En un primer centro, echamos un vistazo a la tabla donde se registran el peso y las medidas mensuales de los 45 niños (Manuel Novik, 2022).

¿Qué actividades didácticas se implementan para mejorar la nutrición en niños de 3 a 6 años?

La capacidad para aprender a través del juego es efectiva; por otro lado, las metodologías lúdicas son vistas como más efectivas para el aprendizaje en la educación preescolar, según un consenso entre los expertos. Por otro lado, es fundamental examinar, crear y certificar científicamente juegos didácticos específicos que se enfoquen en la educación nutricional de niños de 3 a 6 años. Esto será fundamental para la educación nutricional a temprana edad y su importancia y estrategias efectivas y sobre todo adecuadas para su edad.

Es primordial centrarse en la importancia de una adecuada alimentación en niños de edad preescolar. Lo cual nos permite evaluar los beneficios que una nutrición adecuada contribuye en el proceso de enseñanza en los niños desde sus primeros años de vida. Se ha demostrado que una buena alimentación crea un impacto directo sobre el desarrollo cognitivo, además, se equilibra no solo para favorecer el crecimiento físico, sino para fortalecer el sistema inmunológico. Por otra parte, genera una mejor atención en los niños.

Al fomentar la metodología se incrementarán actividades creativas como son los dibujos, lecturas, recortes y un sinnúmero de actividades. Un estudio ha demostrado que crear un juego educativo sobre estos alimentos puede ayudar a que los más pequeños comprendan mejor su importancia. De hecho, se observó que jugar con este recurso aumentó el conocimiento de los niños, abarcando un enfoque descriptivo, analítico, cuantitativo y prospectivo, dirigido a niños y niñas de entre 3 y 6 años.

Al hablar de actividades lúdicas nos referimos a herramientas pedagógicas esenciales que permitirán a los niños abrirse a nuevas experiencias e incrementar conocimientos de una forma divertida y significativas. Algunas destacan el fortalecimiento en el entorno escolar y la formación de los educadores sobre temáticas de. Estas tácticas recreativas de cierta manera ofrecen de forma agradable incentivar la comunicación familiar sobre una buena alimentación y como fomentar una nutrición más equilibrada y sostenible en sus hogares.

Los juegos didácticos son una herramienta de una divertida para la enseñanza de los niños que les permite experimentar y adquirir conocimientos de manera significativa y sobre todo divertida. Entre sus objetivos cumplidos se encuentra el fortalecer la enseñanza de los niños y maestros sobre la alimentación. Estas herramientas lúdicas incrementan una manera entretenida de comunicarse con las familias a tratar temas de costumbres alimenticias y como fomentar una mejor alimentación en el hogar.

Los destinados a la enseñanza se consideran una herramienta pedagógica fundamental para el avance cognitivo y social en los primeros años de vida promoviendo una implicación activa y el aprendizaje mediante vivencias lúdicas y sensoriales, según con la teoría de estos pensadores como Froebel Piaget y Vygotsky, ellos resaltan que el juego se origina en las necesidades y deseos del niño, fundamentando un balance entre asimilación y Aprendizaje, lo que facilita la construcción del conocimientos, como también de estos juegos pueden ayudar a establecer hábitos saludables potenciando así su autoestima.

Según Falcon Bucheli 2025, el juego didáctico ofrece a los niños de 3 a 6 años la oportunidad de conectarse con su entorno natural, promoviendo un aprendizaje significativo a través de experiencias sensoriales, exploratorias y lúdicas. este enfoque no solo refuerza el desarrollo cognitivo y la autonomía de los pequeños, sino que también fomenta la conciencia ambiental y la habilidad de interactuar socialmente desde una edad temprana, Además ayuda a cultivar hábitos de respeto y cuidado hacia la naturaleza al mismo tiempo estimula la creatividad y la resolución de problemas en situaciones cotidianas así el juego se transforma en una estrategia educativa.

Los hábitos y estilos de vida se aprenden desde etapas iniciales de la vida, por lo que se hace imperativo fomentar en los niños aquellas conductas saludables, las cuales deben integrarse a lo largo de su vida para promover la salud y prevenir enfermedades. por tal razón se debe estimular en los niños actitudes favorables sobre la alimentación saludable, ya que durante la infancia se establecen las bases para su bienestar físico y emocional en la adultez. Además, cuando los niños aprenden desde pequeños

sobre la importancia de incluir frutas, verduras, cereales integrales y agua en su dieta, desarrollan una mayor conciencia sobre sus propias elecciones alimenticias.

El aprendizaje lúdico se revela como una metodología sumamente efectiva en la educación preescolar, ya que permite a los niños adquirir conocimientos de una manera activa, motivadora y significativa. Además, la creación y validación de juegos didácticos centrados en la educación nutricional es clave para fomentar hábitos saludables, según (Vygotsky, 1978), el juego es una actividad esencial para el desarrollo cognitivo y social ya que, a través de él, los niños construyen aprendizajes desarrollan su pensamiento simbólico y aprenden a interactuar con su entorno.

Los juegos didácticos se considera parte creativa para la educación por lo que se define como el proceso mediante el cual los individuos obtienen la motivación, los conocimientos, las habilidades que les ayudara a las personas a elegir alimentos que las mantengan saludables alimentaciones adecuadas de una manera más entretenida, ya que a la edad de dos años los niños se comienzan a divertir al empujar o arrojar objetos y así van experimentando de forma sensorial las cosas (Ramírez José Alberto, 2011).

Los juegos didácticos representan una forma muy interesante y el marco propuesto mejora la precisión predictiva mediante la integración de fuentes de datos multimodales aulas y fuera de ellas. Los juegos didácticos abarcan una amplia gama: desde tecnología avanzada, hecha para computadoras de alta gama, no para el público en general incluso los muy sencillos hechos con cartón. Los niños suelen centrarse en el juego, la repetición, la transformación de objetos y situaciones y sobre la convivencia (Ramírez José Alberto, 2011).

Jugar ayuda a analizar y comprender las cosas desde un nuevo ángulo más amplio, es un proceso de práctica, aprendizaje y adaptación cultural las reglas del juego defienden valores como la disciplina, el respeto a los compañeros, el espíritu de cooperación, la lucha, el esfuerzo y la superación capacidad estratégica, el juego se puede utilizar para proporcionar a los niños un tema específico en literatura, ciencia o aritmética que te permite adquirir conocimientos de una forma más cómoda hasta la característica principal de los juegos (Ramírez José Alberto, 2011).

La aplicación de los juegos didácticos es fundamental para fomentar mejor el desarrollo cognitivo, por ello se ha implementado actividades que lleguen a proteger los pensamientos de los niños, sustentándose de herramientas lúdicas que se puedan utilizar, con el finde que puedan ser utilizado por docentes que se interesen en mejorar la temática que sea mas eficiente para los niños y así tengan una mejor comprensión sobre las habilidades creativas y motivadoras que presentan los juegos (Zhune Almeida, 2018).

La alimentación y nutrición es una importante herramienta o estrategia para promover la autonomía de los individuos. Esto requiere un proceso coherente desde una buena educación. La educación sobre alimentación saludable se ocupa en todo su entorno tanto de los docentes como de las familias, y ambos deben trabajar juntos para promover hábitos alimentarios saludables en niños y niñas y así puedan implementar estrategias para mejorar los procesos neurológicos y cognitivos (De La Cruz Sánchez, 2015).

La nutrición se define como una situación en la que se encuentra el niño en relación con la ingesta de alimento y como será aprovechado por él organismo y es suficiente para responder a los gastos previstos por los requerimientos nutricionales para su edad, sexo, condición fisiológica y actividad física. Si al evaluar al niño se nota que la ingesta de alimentos es equilibrada, será suficiente el aprovechamiento biológico de los nutrientes y así se reflejará en la salud física del infante (Luna Hernández et al., 2018).

La nutrición de la primera infancia son factores que la literatura existente tiene en cuenta en relación con el desarrollo neurológico del niño. La nutrición de calidad es un factor clave en el desarrollo de la primera infancia. Durante los primeros años de vida existe una correlación positiva en el coeficiente intelectual, resultados académicos y adaptativos. Aunque puede cambiar si esta influenciado por factores de educación familiar, acceso a alimentos, nivel de ingresos y capacidad del cuerpo para utilizar los alimentos (Luna Hernández et al., 2018).

Una nutrición adecuada es primordial de un recién nacido ya que se tiene un efecto positivo en su crecimiento y neurodesarrollo, por lo que se observa que la falta de seguridad nutricional con el tiempo puede conllevar mayor dificultad a nivel funcional, lo que nuevamente incide en el proceso de neuro degradación. Esto se destaca en este paso, enfatizando los efectos beneficiosos de una buena nutrición, que contribuye significativamente al crecimiento y desarrollo neurológico (Luna Hernández et al., 2018).

Los niños y niñas de 3 años mejoran la educación y los estándares de calidad porque, a partir de la didáctica, se presentan una serie de argumentos teóricos y prácticos, lo que requiere su alto nivel de desarrollo en la enseñanza y el aprendizaje en las escuelas ecuatorianas, por lo que el docente de educación preescolar necesita conocer y desarrollar métodos que mejoren la enseñanza en las clases y estudio que son destinados a campos y a investigaciones que sean adecuadas para el estudio (Guale Tomalá, 2016).

Cuando los niños expresan diferencia hacia los alimentos, es importante que los niños experimenten con diferentes combinaciones, sabores, texturas y métodos para motivarlos a comer.

Cocinar requiere limpieza y es necesario mostrar creatividad y amor para que los platos sean visualmente atractivos para los niños, además es importante ya que cada bocado que ingiera el niño es equilibrado, contiene nutrientes que fortalecen la concentración en clases y mejoran su capacidad cognitiva (Carrión Jaramillo, 2024).

Al conocer los hábitos alimenticios de los niños y como pueden alterar su desarrollo cognitivo, se podrá identificar de forma precisa que en el futuro pueda ayudar que no generen problemas de un inadecuado crecimiento, atención y concentración. De cierta forma ayudar a los educadores y sobre todo a los padres de familia con enfoques directos y conocimiento eficiente en escoger la forma adecuado de alimentación que proporcionan a sus hijos y en base a eso poder identificar la alimentación adecuada para el desarrollo cognitivo (Carrión Jaramillo, 2024).

Es importante que los niños conozcan qué factores afectan su parte cognitiva, ya que existe una mayor plasticidad cerebral en la primera infancia y factores externos pueden afectar su formación autónoma. Por eso, es importante cuidarlos desde pequeños para cuidar su alimentación y que sea saludable, divertida y no un hábito aburrido, para que cuando crezcan sean conscientes de que tan importante es la buena alimentación para su salud y como poder sobre llevarla (Carrión Jaramillo, 2024).

Mejorar la nutrición de los niños mediante juegos didácticos y hacer que la nutrición sea mejor ayuda a disminuir la brecha entre actitudes sobre la alimentación y que mantengan modificaciones sigan con el tiempo. Se observa en la propuesta de objetivos y metas directas y es importante que los niños conozcan de autocuidados y autocontrol para cambiar acciones complicadas y así poder desarrollar situaciones personales que les permitan seguir una buena alimentación para su bienestar (Espejo et al., 2022).

Renovar la educación de una adecuada nutrición y malnutrición para los niños de una forma creativa y fácil que va a ayudar a implementar actividades fundamentales para modificar hábitos saludables e incentivar apoyo para los niños, las herramientas didácticas grupales se centran principalmente en la conexión de los alimentos que ingiere las personas y la meta que se quiere obtener con las involucraciones, proporcionar actitudes diferente en base al entorno educativo nutricional (Espejo et al., 2022).

De esta forma se mejora la calidad de la educación alimentaria nutricional en los padres como lugares donde los individuos puedan adquirir habilidades culinarias a través de clases de cocina, información nutricional de alimentos y visitas por centros donde comercializan alimentos y así fomentar desde casa un buen concepto de alimentación a los niños y buscar que los niños puedan

mejorar sus elecciones alimentarias, preparar sus propias comidas en sus casas, y aprender a leer etiquetado nutricional (Espejo et al., 2022).

Mejorar la educación nutricional hacia los padres de niños en etapa preescolar y escolar es esencial ya que deben estar enfocados en la responsabilidad por la salud generalizada, promover un estilo de vida saludable en el individuo, la familia y la sociedad, que resalte la importancia de la niñez como un período significativo del desarrollo y enfatiza la necesidad de acudir a charlas en los centros de salud donde le facilitan una guía de educación especial para los niños (Alvarado et al., 2023).

MÉTODOS Y MATERIALES

El constructivista no intenta dominar, adivinar o cambiar el mundo real, sino que simplemente intenta reconstruirlo, sólo en la medida en que está en la cabeza de los constructores, sostiene que el conocimiento no se adquiere pasivamente, sino que el individuo lo construye activamente a través de experiencias, interacciones sociales y procesos cognitivos. Las ideas de Piaget y Vygotsky nos hacen ver las cosas de manera diferente, como la forma en que aprendemos y pensamos, y todo se trata de lo que creemos (Valenciano Canet, 2022).

El constructivismo es un sustento de la investigación cualitativa, colabora con proyectos que investigan el aprendizaje, la percepción o los procesos sociales, promueve métodos cualitativos como entrevistas u observación participante. Este nos será útil para el proyecto de investigación ya que nos abarca el análisis del significado subjetivo y los contextos culturales, lo que mejora la validez de los estudios de investigación, aunque limita la generalización cuantitativa; ideal para combinar con enfoques mixtos.

Cuando realmente necesita llegar al fondo de un problema de investigación y no puede elegir métodos, el enfoque mixto es el indicado donde se trabajará con datos cuantitativos en el cual consisten en información específica como las puntuaciones de las encuestas de actitud y un poco de datos cualitativos como entrevistas. Cuando el investigador mezcla métodos cuantitativos y cualitativos, obtiene una imagen más completa y más pruebas, al tiempo que compensa los inconvenientes de utilizar un solo tipo de método.

Según (Grettel Valenciano & Canet, 2022) los juegos didácticos como el “plato saludable” promueven la curiosidad y la autonomía. Estas actividades fortalecen el vínculo emocional con los alimentos y así, el aprendizaje se vuelve más significativo y duradero. Este proyecto nos da como ejemplo que se pueden aplicar pruebas antes y después de los juegos para evaluar el reconocimiento de alimentos saludables. Así como el uso de análisis validaría los resultados y fortalecerá la evidencia científica.

Los juegos didácticos sobre la nutrición son una excelente manera para que los niños de 3 a 6 años aprendan de forma activa, a través de la exploración y la experimentación con alimentos, ya sean reales o simulados, los pequeños pueden construir sus conocimientos, actividades que no solo estimulan el uso de los sentidos para identificar frutas y verduras, sino que también ayudan a los niños a conectar lo que han aprendido con su vida diaria. Además, estas experiencias fomentan la creatividad, la autonomía (Wendy, 2016).

En esta investigación, adoptamos un enfoque descriptivo que nos permite ver y comprender como los niños aprenden sobre nutrición a través del juego no solo le brindan diversión, sino que también les enseñan a elegir y clasificar los alimentos, ayudándoles a identificar cuáles son saludables. Además al jugar con otros, comparten experiencia y aprenden juntos lo que convierte el aprendizaje sobre la alimentación en algo más divertido y significativo desde una edad temprana (Wendy, 2016).

Diseño de investigación

Se implementará juegos didácticos a niños de 3 a 6 años de edad ya que en los primeros cinco años, los niños aprenden sobre el mundo usando sus sentidos y una buena manera de ayudarlos a conocer la comida es permitiéndoles apoyarla, probarla, olerla y tocarla, si los niños son muy pequeños se implementará otros juegos más adaptables que puedan mostrarles frutas y verduras vibrantes, cálidas y de colores brillantes, y charla sobre sus ventajas para la salud y por qué son clave para una buena dieta.

En la Unidad educativa "Simón Bolívar" localizado en el barrio "El paraíso" de la parroquia José Luis Tamayo del canto salinas, se ha observado las interacciones entre los estudiantes y maestros en programas didácticos que se han realizado a lo largo del presente año lectivo por lo que podemos ver de primera mano cómo los juegos relacionados con la comida moldean los hábitos alimenticios de los niños por lo que se decidió comentar el proyecto en esa institución educativa.

La población que comprende mi proyecto de investigación está constituida por 50 estudiantes de 3 a 6 años de edad que conforman el primer grado de preparatoria de la jornada matutina y vespertina de la unidad educativa "Simón Bolívar" a los cuales se les pedirá el respectivo consentimiento informado por parte de sus representantes, el anonimato y se su debida reflexividad en el proceso de investigación, el cual se llevará a cabo en un aproximado de 2 a 3 meses.

De los 50 estudiantes que conforman el primer grado de preparatoria se obtuvo el consentimiento informado por parte de los representantes de 20 niños de entre 3 a 6 años de edad que conforman el primer grado de preparatoria de la jornada matutina en los cuales se implementará los respectivos juegos didácticos con la temática de nutrición para determinar su conocimiento sobre

los alimentos que son buenos para su salud y a su vez se me realizara una entrevista a sus representantes para conocer sus hábitos alimenticios que inculcan a sus niños.

Técnicas e instrumento

En este proyecto sobre juegos didácticos para los niños se aplicara la observación del estudio (Check & Schutt, 2012) mediante interacciones del investigador con los niños y docentes durante 3 meses, recopilando información de forma directa. Se utilizará Checklists o Listas de Verificación donde explica cómo hacer formularios con preguntas simples de sí/no para rastrear acciones específicas, como actuaciones en clases. Se emplean en estudios organizados para medir la frecuencia del caso.

Se realizaran entrevistas (Miles et al., 2014) a la docente de los niños que participaran en el proyecto, la entrevista constara de 5 preguntas abiertas, cada entrevista tendrá una duración de 20 minutos las cuales serán grabadas, se transcribirán e inmediatamente codificarlas para reducir los datos y así identificando patrones clave. Se consultará con otras fuentes para confirmar los resultados. No sin antes obtener el consentimiento informado y asegurar la confidencialidad para prevenir riesgos.

Se realizaran encuestas tomando como ejemplo (Rensis Likert, 1932), las encuestas serán manera de manera online a través de Google forms, los cuales serán adaptados a la escala de likers (1-5) donde se realizaran las preguntas y los estudiantes tendrán que responder 1 (Nada), 2 (Poco), 3 (Moderadamente), 4 (Mucho), 5 (Totalmente) y así poder evaluarlos, este instrumento es fácil de administrar, es de enfoque cuantitativo, alta reproducibilidad y puede adaptarse a diferentes contextos.

Preguntas del cuestionario

¿Te gusta comer vegetales?

Respuestas: mucho, poco o nada

¿Comes frutas en el desayuno?

Respuestas: mucho, poco o nada

¿Cuántas veces a las semanas comes vegetales?

Respuestas: mucho, poco o nada

¿Cuántas veces a las semanas comes dulces?

Respuestas: mucho, poco o nada

¿Cuánta cantidad comes de tu plato?

Respuestas: mucho, poco o nada

Preguntas de la entrevista

¿Conoce cuáles son los beneficios de una buena alimentación en niños de 3 a 6 años?

¿Nota que los estudiantes conozcan cuales son los alimentos saludables que debería consumir a diario?

¿Interpreta cuál sería la alimentación de los estudiantes desde casa?

¿Cree que la alimentación que está implementando en casa es la adecuada?

¿Si cree que la alimentación que llevan los niños desde casa no es la adecuada que haría para cambiar sus hábitos a una buena alimentación?

Tabla de operaciones de variables

Variables	Dimensión	subdimensión	Indicadores
Juegos de juegos didáctica	1. Juegos	Juegos en grupo	Presenta interacción social durante el juego
			Inclusión y diversidad en grupo
			Juego para identificar alimentos
	2. Didáctica	Recursos didácticos visibles	Impacto en ámbitos alimenticios
			Comprende las indicaciones del juego
			Presta atención a los juegos con claridad y presenta atracción visual
Nutrición en niños de 3 a 6 años	1. Nutrición	Estrategias de enseñanzas interactivas	Las actividades interactivas le facilitan la comprensión
			Participa activamente en las actividades
			Interactúa abiertamente con sus compañeros
		Educación y conciencia nutricional	Desarrolla actitudes positivas hacia los alimentos
			Tiene conocimientos básicos sobre nutrientes
			Identifica la Variedad de alimentos
	2. Niños de 3 a 6 años	Hábitos y patrones alimenticios	Mide la cantidad de comida que debe ingerir
			Expresa confianza en la elección de alimentos
			Presenta cambio de humor después de comer
		Contextos ambientales (Hogar/Escuela)	Imita la elección de alimentos saludables
			Identifica espacio indicados para la comida

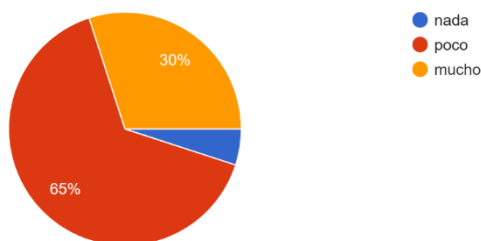
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los estudiantes

Figura 1

Pregunta N°1

¿Te gusta comer vegetales?
20 respuestas



Fuente. Datos extraídos de Google forms (2025).

En los resultados de encuesta realizada nos indica que el 65% de los estudiantes consumen vegetales con poca frecuencia lo que se interpreta como un desafío en los hábitos alimentarios en casa, mientras que solo al 30% les gusta comer muchos vegetales, por otro lado, está el 5% que nos refieren no consumir vegetales. A pesar de que una gran parte de los niños manifiestan el gusto que tienen por los vegetales los resultados evidencian un bajo de agrado general hacia el consumo de vegetales en los niños entrevistados.

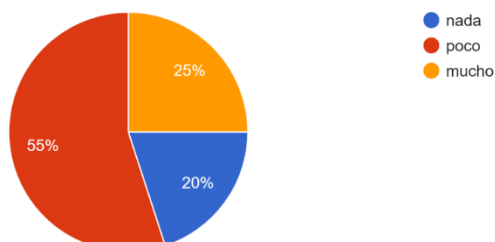
La docente entrevistada nos afirma la preocupación por los hábitos no saludables, ya que ella menciona observar frecuentemente a los niños en el entorno escolar consumir “muchas papas fritas” así mismo como bebidas como “colas” en lugar de alimentos nutritivos como “tajaditas de frutas” u otros alimentos saludables, ya que identificamos que los niños en edad preescolar presentan un comportamiento resistente a consumir vegetales y frutas y es importante de que los niños presenten conocimiento consistente sobre la nutrición.

Se enfatiza la importancia de una “lonchera saludable” y de trabajar en los hábitos de alimentación en el entorno escolar y sobre todo desde casa. El bajo gusto que presentaron los estudiantes por los vegetales es un indicador clave que justifica la necesidad de implementar los juegos didácticos que serán diseñados como un refuerzo lúdico y experimental para así poder cambiar esta percepción y fomentar el consumo de verduras y frutas, tal como se menciona en el presente estudio.

Figura 2

Pregunta N°2

¿Comes frutas en el desayuno?
20 respuestas



Fuente. Datos extraídos de Google forms (2025).

Los resultados que nos indican son que un 55% de los estudiantes tienen un consumo bajo o irregular de frutas durante el desayuno la cual es una comida fundamental. Un 25% nos expresa que comen muchas frutas, mientras que un 20% manifiesta que no consumen nada de frutas en el desayuno, lo cual es preocupante para la ingesta de vitaminas y fibras al comienzo del día. esto nos da la necesidad de educar sobre los beneficios y la importancia de las frutas al incluirlas en las comidas diarias.

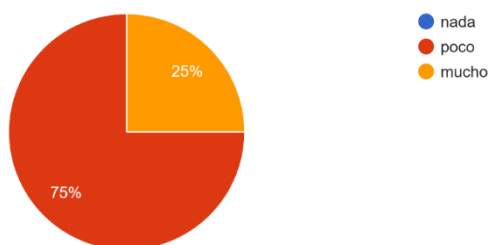
La docente entrevistada nos comenta estar al borde de hablar directamente este tema de la alimentación saludable desde casa y sobre todo de la lonchera. Ella recomienda el consumo de frutas y jugos naturales como una opción más saludable. La alta cifra de niños con un bajo consumo de frutas en el desayuno se alinea con la inquietud de la docente sobre los hábitos alimentarios poco saludables que se observa en los estudiantes, donde tienen más acceso a productos muy pocos nutritivos.

Estos resultados se presentan como un pilar justificativo para la intervención didáctica ya que el consumo que no está directamente relacionado con el conocimiento tiende a ser superficial y fácilmente reemplazable por opciones no muy saludables, especialmente en los casos de los niños que se enfrentan a nuevas experiencias externas. Los niños en la edad preescolar saben que deben comer porque de ciertas maneras les gusta, aunque no sepan la función que tienen y el por qué deberían ingerirlo.

Figura 3

Pregunta N°3

¿Cuántas veces a las semanas comes vegetales?
20 respuestas



Fuente. Datos extraídos de Google forms (2025).

Como resultado tenemos que un 75 % de los estudiantes consumen vegetales pocas veces a la semana, mientras que el 25% responde que si consumen mucho vegetal a la semana. Estos resultados son más contundentes, ya que muestra tres de cuatro estudiantes ingieren vegetales de una forma limitada por semana, al compararlo con los resultados en donde se preguntó el gusto por los vegetales, nos damos cuenta de la clara correlación que existe donde nos indica que al no gustarle los vegetales el consumo del mismo es de un porcentaje bajo.

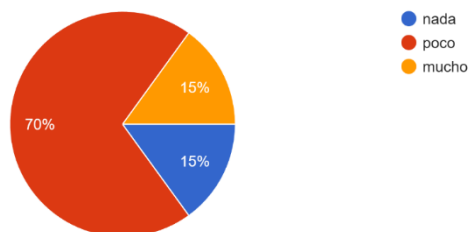
La docente entrevistada muestra insistencia en que una buena alimentación es “una de las partes más fundamentales” para el rendimiento escolar y la salud física. Además, nos señala que los niños bien alimentados “crecen con huesos y músculos fuertes ” y así tienen más energías durante las clases, mientras que un niño que presente un mal hábito alimenticio “se duerme muchas veces en clases”. Al tener un bajo consumo de vegetales puede presentarse como un factor de riesgo.

Estos resultados muestra que afecta directamente los beneficios que la docente describe, lo que sugiere que la falta de atención de atención y bajo rendimiento que ella observa en clases podría estar relacionada a la dieta deficiente que presenta sus estudiantes, por otro lado cree que la solución reside en la educación de las madres sobre la “alimentación saludable y la no saludable”, lo que es congruente con la necesidad de intervención que evidencian la baja cifra de consumo de vegetales.

Figura 4

Pregunta N°4

¿Cuántas veces a las semanas comes dulces?
20 respuestas



Fuente. Datos extraídos de Google forms (2025).

Los resultados muestran que un 70% respondió que comen poco dulces. Un 15% nos expresó que comen mucho y esta el otro 15% respondió que no comen dulces. Aunque la mayoría respondiera “poco” el hecho de que una cuarta parte indique que consume mucho dulce nos da a entender que son un componente habitual en la dieta infantil. Aunque en el entorno escolar se incentive a los estudiantes sobre las frutas y verduras, el problema de los dulces radica fuera del entorno escolar.

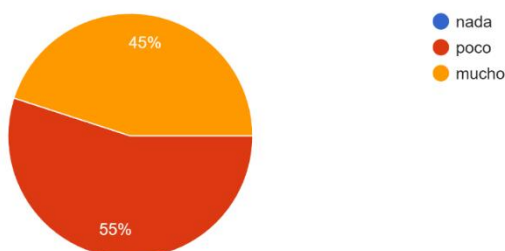
La docente entrevistada hace una clara recomendación para “Tratar muchas veces de eliminar los dulces” de la dieta de los niños, ya que nos manifiesta que son alimentos que “en realidad a veces nos hacen daño”. Si bien la mayoría respondió que come poco, la persistencia del consumo de dulces ya es mayor, mostrando que el consumo de frutas si verduras esta también muy bajo, puntualiza una dieta inadecuada y la necesidad de priorizar alimentos nutritivos sobre los de bajo valor nutricional como los dulces.

Se confirma que el consumo de dulces es el principal factor de riesgo y la barrera más grande que enfrenta el programa de desnutrición. Además, sugiere que las enfermedades provienen de la alimentación, por lo que el consumo de dulces podría ser un tema a tratar con los representantes de los niños y a través de las actividades lúdicas puedan identificar la diferencia de valor entre los alimentos saludable, así puedan mejorar mediante hábitos saludables que se buscan inculcar.

Figura 5

Pregunta N°5

¿Cuánta cantidad comes de tu plato?
20 respuestas



Fuente. Datos extraídos de Google forms (2025).

Los resultados nos muestran que el 55% de los estudiantes comen muy poco de su plato y el 45% comen mucho. Estas respuestas se interpretan con los resultados anteriores son de un nivel bajo interpretado por un consumo bajo de vegetales y frutas, se podría indicar una falta de apetito o una insatisfacción con la alimentación que llevan, especialmente si se compone de alimentos poco atractivo a vista de los niños ya que a esa edad están experimentando cosas nuevas.

Lo que nos expresa la docente entrevistada está relacionado directamente con que un niño “no tiene animo ni para estudiar” si no lleva una alimentación adecuada. Ella relaciona el bajo rendimiento académico y el sueño durante las clases a la alimentación, si bien observamos en los resultados nos muestra que más de la mitad de los estudiantes no consumen gran cantidad de lo que le sirven diariamente la cual podría ser una interpretación de una alimentación inadecuada que la docente llega a observar en los niños.

El impacto negativo del desarrollo y rendimiento en los niños es un poco preocupante, la solución que nos manifiesta la docente es que pasa por enseñar con actividades creativas a los niños que deben consumir alimentos saludables dentro y fuera de casa porque notamos que muchos niños comen bien cuando los alimentos se muestran más creativos, así crear “buenos hábitos de alimentación” lo que se vincula directamente con la mejora de la ingesta y satisfacción de los niños hacia la comida.

DISCUSIÓN

La medición de los hábitos y actitudes alimenticias en la población infantil requiere un enfoque riguroso. El cuestionario que se utilizó obtenía escalas de mediciones, la validez de los resultados

obtenidos sobre las actitudes hacia los alimentos saludables se centra en los principios de medición de psicométrica de Rensis Likert (1932), quien desarrollo una técnica fundamental para cuantificar actitudes lo que nos sirvió de mucho para así poder evaluar a los niños de edad preescolar.

Por otro lado, la comprensión de como los niños adquieren nuevos hábitos se sitúa en el paradigma del constructivismo, cuyos alcances han sido delineados por Valenciano Canet (2022). Bajo este punto de vista, los resultados no solo exponen un problema en este caso los malos hábitos alimenticios, sino que también exigen una solución que promueva el aprendizaje activo, donde los niños tendrán un impacto positivo en el conocimiento nutricional, implicando los hábitos alimenticios en el desarrollo de su aprendizaje.

Un perfil nutricional desfavorable tiene consecuencias directas en las funciones cerebrales. Carrión Jaramillo (2024) enfatiza la crucial influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo en la edad preescolar y escolar. Una dieta inadecuada puede traducirse en déficits de micronutrientes esenciales, que lleguen a afectar la concentración y el desarrollo cognitivo, lo cual lleva correlación con lo que nos supo indicar la docente quien convive con los niños a diario.

Según Santos Holguín (2022) de manera complementaria se han establecido la influencia del estado nutricional en el rendimiento académico, los hallazgos de aquel estudio, al identificar patrones dietéticos de riesgo, sugiere una amenaza potencial al desempeño escolar de los estudiantes. Por lo tanto, cualquier intervención para la mejora de hábitos no solo debe considerarse una medida de salud física, sino también una estrategia para potenciar el éxito educativo.

En el artículo encontrado de caballero (2024) asegura la solidez de la educación nutricional mediante las estrategias lúdicas, mostrando su eficiencia para proporcionar cambios de actitudes, este enfoque se identifica perfectamente con teorías socioculturales como la teoría de Vygotsky (1978), quien inspiro a que los juegos se vean como un motor eficiente para el desarrollo de los seguimientos psicológicos, permitiendo a los niños practicar y conocer conceptos en un entorno más significativo.

La aplicación práctica de estas teorías se ve reflejada en el trabajo de alemán castillo (2018), quienes diseñaron y validaron un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física. La discusión de resultados valida que la integración de herramienta lúdicas y de tangibles es una opción pedagógica superior a la enseñanza tradicional para lograr la apropiación del conocimiento en nutrición, por otra parte, conocer la importancia de esas herramientas de apoyo.

La efectividad de cualquier intervención depende de la disponibilidad de material didácticos. Los resultados que nos muestra exponen la necesidad de educar a los niños como a los padres y educadores y así reforzando la pertinencia de materiales estandarizados. Alvarado (2023), con su guía

educativa infantil sobre nutrición e higiene, proporcionan una herramienta concreta que asegura la uniformidad del tema y la forma de transmitir el mensaje educativa en el entorno familiar y escolar, garantizando la continuidad y poder reforzar los hábitos alimenticios

CONCLUSIONES

Las actividades didácticas demostraron ser sumamente efectivas, ya que abordan la causa de los malos hábitos alimenticios a través de los juegos didácticos. Se comprobó que la falta de conocimiento y el factor económico en los hogares impactan directamente en la alimentación en los niños, al querer intervenir con actividades lúdicas y educativa dirigida a niños y madres, generando un gran cambio en sus hábitos a largo plazo.

La principal ventaja de utilizar los juegos didácticos es el doble impacto que ocasiona, no solo ayudara a educar sobre nutrición, sino que también mejoran el desenvolvimiento académico de los niños y así fortalecer la salud física del mismo modo previniendo enfermedades a futuro.

El desarrollo de las actividades didácticas generó herramientas prácticas y accesibles que sirven como una solución correctiva y sobre todo preventiva para el bajo consumo de alimentos saludables y el alto consumo de alimentos no saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemán Castillo, S. E., Castillo-Ruiz, O., Ramírez De León, J. A., Universidad Autónoma de Tamaulipas, Universidad Autónoma de Tamaulipas, Universidad Autónoma de Tamaulipas, Urestí Marín, R. M., Universidad Autónoma de Tamaulipas, Velázquez De La Cruz, G., & Instituto Politécnico Nacional. (2018). Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. *CIENCIA ergo sum*, 25(2). <https://doi.org/10.30878/ces.v25n2a7>
- Alvarado, C. J. S., Alvarado, E. A. S., Flores, K. L. P., & Aguilar, M. T. C. (2023). Mi salud en la nutrición e higiene: Guía educativa infantil. *Revista Medicina e Investigación Clínica Guayaquil*, 4(7), 22–26. <https://doi.org/10.51597/rmicg.v4i7.126>
- Barbosa Reyes, A. M. (2016). *Estrategias metodológicas para fomentar la educación en salud y nutrición*. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/3785>
- Caballero, A. J. D., Telis, M. S., Eckertd, M. C., Becerra, M. F., Chirino, C., Gänswain, V. F., Bastida, D. S., Clerici, C., Fernández Bazán, E., & De Los Santos, A. (2024). EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL A TRAVÉS DEL JUEGO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Actualización en Nutrición*, 25(1). <https://doi.org/10.48061/SAN.2024.25.1.9>
- Carolina Díaz. (2024, enero 30). *Ecuador: Santa Elena y WFP apuestan por las comidas escolares nutritivas en escuelas rurales | World Food Programme*. <https://es.wfp.org/noticias/ecuador-santa-elena-y-wfp-apuestan-por-las-comidas-escolares-nutritivas-en-escuelas-rurales>
- Carrión Jaramillo, A. D. (2024). *La Alimentación en el Desarrollo Cognitivo en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Benjamín Franklin, Ciudad de Riobamba* [bachelorThesis, Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13553>
- Check, J., & Schutt, R. K. (2012). *Research Methods in Education*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781544307725>
- De La Cruz Sánchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161–183.
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., Parada, A., Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391–398. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Falcón Bucheli, D. A. (2025a). *Desarrollo del ámbito de relaciones con el medio natural en niños de 3 a 5 años mediante el juego. Estrategia didáctica* [bachelorThesis]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/30457>
- Falcón Bucheli, D. A. (2025b). *Desarrollo del ámbito de relaciones con el medio natural en niños de 3 a 5 años mediante el juego. Estrategia didáctica* [bachelorThesis]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/30457>



- Grettel Valenciano, Canet. (2022). *Alcances del constructivismo como paradigma en la investigación*.
- Guale Tomalá, J. M. (2016). *Juegos didácticos para el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 3 años de la escuela de educación básica provincia del Carchi de la comuna Ayangue, parroquia Colonche, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2015-2016*.
<http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/3377>
- Liévano F, M. C., & Leclercq B, M. H. (2013). Efectividad de seis juegos de mesa en enseñanza de conceptos básicos de nutrición. *Revista chilena de nutrición*, 40(2), 135–140.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000200007>
- Luna Hernández, J. A., Hernández Arteaga, I., Rojas Zapata, A. F., & Cadena Chala, M. C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, 169–185.
- Manuel Novik. (2022, noviembre 10). *Cuatro de cada 10 niños en Santa Elena tienen desnutrición crónica (Parte 1)*. Youtopia. <https://youtopiaecuador.com/desnutricion-infantil-santa-elena-aconcito/>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Edition 3). Sage.
- Navarrete, M. B. (2016). *Aplicación de estrategias lúdico-didácticas en educación alimentaria nutricional en preescolares del Jardín de Infantes Nº 933 Jorge Newbery, del Partido de General Pueyrredon* [Tesis, Universidad Nacional de La Plata]. <https://doi.org/10.35537/10915/51970>
- Peralta Barrera, R. B., Ríos Peralta, A. C., & Valencia Erazo, L. M. (2025). *Nutrición en acción: Estrategias de educación nutricional para padres y educadores en institución académica en la comuna de Cadeate, Santa Elena* [Thesis, ESPOL.FCV].
<http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/65971>
- Ramírez José Alberto. (2011). *El juego de la Nutrición*. plaza y valdes.
https://www.researchgate.net/profile/Jose-Ramirez-De-Leon/publication/236126458_ARMANDO_A_NUTRICIO_EL_JUEGO_DE_LA_NUTRICION/links/00b4953c2b8f94f82a000000/ARMANDO-A-NUTRICIO-EL-JUEGO-DE-LA-NUTRICION.pdf
- Rensis Likert. (1932). *A Technique for the Measurement of Attitudes* (Vol. 22).
- Reyes Granado, L. D. P. (2012). *Los juegos infantiles en el desarrollo del pensamiento lógico de los niños y niñas del centro infantil del buen vivir manitas alegres de la comunidad de San Pedro parroquia Manglaralto Provincia de Santa Elena durante el año 2011*.
<http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/48>
- Santos Holguín, S. A., Barros Rivera, S. E., Santos Holguín, S. A., & Barros Rivera, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Vive Revista de Salud*, 5(13), 154–169. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138>
- Valenciano Canet, G. (2022). Alcances del constructivismo como paradigma en la investigación. *Wímb lu*, 17(2), 151–168.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>

Wendy. (2016). *Juegos Nutricionales para Niños | PDF | Alimentos | Vegetales*. <https://es.scribd.com/document/620563575/Cuatro-juegos-para-ensenar-nutricion-a-tus-hijos>

Zhune Almeida, E. P. (2018). *propuesta de un juego educativo nutricional para promover educación alimentaria sobre el consumo de frutas y vegetales en niños y niñas de 8 a 10 años de la unidad educativa "liceo naval" en la ciudad de guayaquil* [bachelorthesis]. <http://repositorio.uees.edu.ec/handle/123456789/2227>

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.