

## Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil

*Educational workshops to improve child nutrition*

**Keneth Saúl Borbor Orrala**

Universidad Estatal península de Santa Elena  
kenneth.borbororrala0972@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-8837-2750>  
Santa Elena-Ecuador.

**Melanie Yaritza De los Santos de la A**

Universidad Estatal península de Santa Elena  
melanie.delossantosdelaa8571@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0002-0315-2678>  
Santa Elena-Ecuador.

**Mónica Milenny Muñoz Mosquera**

Universidad Estatal península de Santa Elena  
monica.munozmosquera1640@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-8539-3654>  
Santa Elena-Ecuador.

**Anai Geanella Parrales Bazán**

Universidad Estatal península de Santa Elena  
anai.parralesbazan3823@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0001-6666-3582>  
Santa Elena-Ecuador.

**Pedro Gabriel Marcano Molano**

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

### **Formato de citación APA**

Borbor, K. Delo Santos, M. Muñoz, M. Parrales, A. Marcano, P. (2025). *Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil*. Revista REG, Vol. 4 (Nº. 4), p. 2478 – 2504.

### **SOCIEDAD INTELIGENTE**

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

**ISSN: 3073-1259**

*Fecha de recepción: 25-11-2025*

*Fecha de aceptación :01-12-2025*

*Fecha de publicación:31-12-2025*



## RESUMEN

La nutrición infantil constituye un pilar esencial para el desarrollo integral durante los primeros años de vida. En Ecuador, persisten desafíos asociados a la desnutrición, el consumo elevado de alimentos procesados y prácticas familiares que limitan la adquisición de hábitos saludables. Frente a esta realidad, los talleres educativos se presentan como estrategias participativas capaces de fortalecer los conocimientos nutricionales de los cuidadores y promover cambios en las rutinas alimentarias de los niños. El objetivo del estudio fue analizar el impacto de un programa de talleres nutricionales dirigido a padres y cuidadores de niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil “Pequeños Saltarines”, ubicado en Manglaralto, provincia de Santa Elena. Se empleó una metodología con enfoque mixto y predominio cualitativo, que incluyó entrevistas semiestructuradas, Fichas de observación sobre prácticas alimentarias. La muestra, seleccionada de forma intencional, estuvo conformada por 27 padres de familia. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la selección de alimentos saludables, la reducción del consumo de productos ultraprocesados, la organización de horarios de alimentación y la aceptación progresiva de nuevos alimentos por parte de los niños. Asimismo, la participación activa de las familias facilitó la implementación de prácticas nutritivas en el hogar, fortaleciendo la autonomía infantil y promoviendo una comunicación más afectiva durante las comidas. Se concluye que los talleres educativos constituyen una herramienta efectiva para promover hábitos alimentarios saludables en la primera infancia, especialmente cuando integran estrategias participativas y el acompañamiento familiar continuo. Se recomienda mantener programas de formación nutricional sostenidos en el tiempo y fortalecer la colaboración entre educadores, instituciones y familias para garantizar cambios duraderos.

**PALABRAS CLAVE:** Nutrición infantil, educación nutricional, hábitos alimentarios, participación familiar, talleres educativos, desarrollo infantil.



## ABSTRACT

Child nutrition is a key determinant of early development and long-term well-being. In Ecuador, persistent challenges such as chronic undernutrition, high intake of processed foods, and limited family awareness of healthy practices affect children's eating behaviors. Educational workshops have emerged as participatory strategies that help caregivers acquire nutritional knowledge and incorporate healthier routines at home. The aim of this study was to examine the impact of a nutritional education workshop program implemented with parents/caregivers of children aged 1 to 3 years at the "Pequeños Saltarines" Child Development Center in Manglaralto, Santa Elena. A mixed-methods approach with a qualitative emphasis was used, incorporating semi-structured interviews, card observation, and pre-and post-intervention records of eating practices. The sample consisted of 27 parents. Findings indicated significant improvements in the selection of nutrient-dense foods, reduced consumption of ultra-processed products, establishment of consistent mealtime routines, and increased acceptance of new foods among children. Active family involvement supported the replication of healthy practices at home, enhanced children's autonomy during meals, and promoted affective communication related to food. Additionally, sensory and nature-based activities contributed to greater curiosity and willingness to try fresh fruits and vegetables. Overall, results suggest that educational workshops serve as effective, context-responsive tools for promoting healthy eating habits in early childhood when participatory strategies, practical demonstrations, and ongoing family engagement are integrated. Continued implementation of nutritional education programs and stronger collaboration of nutritional education

**KEYWORDS:** Child nutrition, nutritional education, eating habits, family engagement, educational workshops, early childhood development.



## INTRODUCCIÓN

La malnutrición infantil continúa siendo un problema prioritario de salud pública a nivel mundial, debido a su impacto directo en el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el bienestar integral de los niños. Organismos internacionales como la organización mundial de la salud y UNICEF destacan

La educación nutricional como una estrategia esencial para promover hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida. En este contexto, los padres y cuidadores desempeñan un papel central, ya que influyen de manera directa en la selección, preparación y consumo de alimentos dentro del entorno familiar.

Diversas investigaciones muestran que los programas educativos participativos y contextualizados generan cambios positivos en el conocimiento y en las prácticas alimentarias, especialmente cuando se adaptan a las características socioculturales de cada comunidad. Este enfoque es coherente con las teorías sustantivas que fundamentan la educación para la salud, las cuales plantean que el aprendizaje significativo se produce cuando las personas interpretan la información desde su propia experiencia y la aplican en su vida cotidiana. La metodología de los talleres se alinea con estos enfoques, al promover la interacción, la reflexión y la construcción colectiva de saberes.

Freire et al. (2017), en su estudio de la situación nutricional en Ecuador, determinan que el escaso conocimiento acerca de la nutrición es un elemento clave en la continuidad de la doble carga de malnutrición. La metodología que sugieren es la implementación de programas educativos que empleen métodos pedagógicos activos y dialógicos, donde los participantes no sean meros receptores de información, sino sujetos activos que construyen su propio conocimiento a partir de su experiencia. Este enfoque participativo es crucial para la sostenibilidad y la apropiación de las prácticas saludables en el entorno familiar ecuatoriano.

La importancia de esta investigación radica en que la educación nutricional, cuando se implementa mediante talleres estructurados y participativos, tiene el potencial de transformar hábitos, empoderar a los cuidadores y a mejorar el bienestar de los niños. Además, permite establecer vínculos entre el conocimiento teórico y su aplicación práctica, fortaleciendo la capacidad de las familias para tomar decisiones informadas sobre la alimentación infantil. En este sentido, el objetivo principal de este estudio es evaluar el impacto de un programa de talleres educativos nutricionales en el conocimiento y las prácticas alimentarias de los padres y cuidadores de niños del centro de Desarrollo Infantil de Manglaralto, Provincia de Santa Elena.



Black et al. (2018) afirman que, de acuerdo con un estudio fundamental para The Lancet, las intervenciones a nivel comunitario que incluyen educación nutricional son cruciales para reducir el retraso del crecimiento y la desnutrición crónica. De acuerdo con su método analítico, los talleres tienen más eficacia cuando se centran en los primeros 1,000 días de vida y se complementan con otras estrategias sanitarias, por ejemplo, el seguimiento del crecimiento. El estudio destaca la importancia de una evaluación rigurosa pre y post-intervención para demostrar la causalidad entre el taller y la mejora de los indicadores de alimentación, instando a usar diseños experimentales.

A pesar de las políticas nacionales y el esfuerzo de las instituciones de salud, la prevalencia de la malnutrición infantil (incluyendo desnutrición crónica, sobrepeso y obesidad) en la provincia de Santa Elena se mantiene en niveles preocupantes. La falta de conocimiento y aplicación de prácticas nutricionales saludables por parte de padres y cuidadores, sumada a la escasa disponibilidad de programas educativos continuos y adaptados al contexto local, contribuye a la persistencia de hábitos alimentarios inadecuados que comprometen la salud y el desarrollo integral de la población infantil.

La presente investigación se justifica desde una perspectiva social y de salud pública por la urgente necesidad de abordar la problemática de la malnutrición infantil en Santa Elena, una provincia que requiere intervenciones focalizadas. La mejora de la nutrición en la infancia es una inversión a largo plazo, ya que reduce la morbilidad, mejora el rendimiento escolar y disminuye la carga de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta. El desarrollo socioeconómico de la comunidad se ve beneficiado por el hecho de que una persona bien alimentada desde niño es un adulto saludable y productivo.

La fundamentación teórica se basa en la aportación al saber sobre cuán efectiva es la educación nutricional que utiliza la metodología de talleres en entornos con recursos limitados y características culturales específicas. El objetivo es validar un modelo de intervención que tenga el potencial de ser reproducido en otras provincias costeras ecuatorianas. El estudio proporcionará evidencia empírica que sustente la importancia del componente educativo dentro de las políticas públicas de salud, cerrando la brecha entre la teoría nutricional y su aplicación práctica a nivel familiar.

Desde el punto de vista metodológico, este estudio aportará al diseño de instrumentos de diagnóstico y evaluación pre/post-intervención que midan de forma fiable los cambios en el conocimiento y las prácticas. La metodología participativa empleada en los talleres asegura que la información sea relevante y aplicable, lo cual supera las restricciones de los métodos exclusivamente informativos y pasivos. Esto hace posible establecer una línea de base de conocimiento para futuras investigaciones y proyectos.



La relevancia práctica se evidencia en el desarrollo de un programa de talleres educativos específicos y verificados que podrán ser aplicados por el Ministerio de Salud Pública (MSP), organizaciones no gubernamentales, así como instituciones educativas que operan en la provincia. El contenido educativo que se genere será un recurso específico y ajustado, el cual hará posible la continuidad de la intervención más allá de la etapa de investigación, lo que impactará directamente en el bienestar de las familias involucradas. Finalmente, la justificación personal/institucional está centrada en el compromiso de los investigadores y académicos para solucionar problemas locales de gran magnitud. Este proyecto está alineado con las líneas de investigación prioritarias de las instituciones de educación superior en Ecuador, que están relacionadas con la salud, el bienestar y el desarrollo sostenible. Esto contribuye a establecer conexiones con la comunidad y a compartir conocimientos valiosos y pertinentes.

Nutrición Infantil Proceso biológico de ingesta de alimentos necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las funciones vitales en niños, abarcando desde la concepción hasta la adolescencia. Educación Nutricional Proceso de enseñanza-aprendizaje que busca fomentar la adopción de prácticas alimentarias y estilos de vida saludables, promoviendo la comprensión y la toma de decisiones informadas sobre la alimentación. Talleres Educativos Metodología de enseñanza-aprendizaje activa y participativa, estructurada en sesiones prácticas y reflexivas, cuyo objetivo es el desarrollo de habilidades y la modificación de comportamientos a través de la interacción grupal y la experiencia directa. Prácticas Alimentarias Conjunto de comportamientos y acciones rutinarias que determinan la selección, preparación, consumo y distribución de alimentos dentro de un grupo social o familiar. Doble Carga de Malnutrición Coexistencia de la desnutrición (incluyendo el retraso del crecimiento y la emaciación) y el sobrepeso u obesidad en la misma población, hogar o, a menudo, en el mismo individuo.

## MÉTODOS Y MATERIALES

La presente investigación está fundamentada en el paradigma interpretativo, cuyo objetivo es comprender la realidad desde la perspectiva de quienes la viven, explorando la nutrición infantil a partir de sus experiencias, creencias y prácticas alimentarias de las familias que participan en los talleres educativos. Este enfoque reconoce que la realidad no se entiende como un dato objetivo y único, sino como una construcción social que surge del significado que las personas otorgan a sus vivencias y prácticas cotidianas Torres (2018). Por ello, este estudio no busca medir la nutrición solo como indicadores, sino interpretar como las familias comprenden, valoran y aplican la información recibida. En cuanto al contexto del Centro de Desarrollo Infantil Pequeños Saltarines” implica analizar

como los cuidadores asumen los talleres de nutrición y como estos conocimientos se trasforman en decisiones alimentarias dentro del hogar.

El enfoque interpretativo nos permite comprender de qué manera las familias construyen significados en torno a la alimentación durante la infancia, basándose en sus saberes y experiencias previas. Desde esta óptica, la realidad se comprende con base en las vivencias de los individuos, más allá de las referencias o datos. Según Aktaç et al. (2019), la educación nutricional es más eficaz cuando las familias participan, discuten y analizan la información desde su propio contexto. Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil facilitan procesos de reflexión y construcción de nuevos significados comprendidos. Por ello, este enfoque permite analizar como las familias transforman la información recibida en prácticas alimentarias saludables.

Desarrollamos esta investigación con un enfoque mixto, con predominio cualitativo, ya que busca comprender los significados, experiencias, y sentidos que las familias construyen sobre la nutrición infantil a partir de los talleres educativos. Según Molina-Azorin et al. 2022 el enfoque cualitativo con la evidencia aportada por datos cuantitativos. Esta articulación posibilita la triangulación de información, comparar testimonios con registros y observar coherencias o diferencias. De este modo, el enfoque mixto fortalece la interpretación y ofrece una visión más amplia, completa y sólida sobre el fenómeno estudiado. Dentro de este periodo se emplearán entrevistas abiertas y la observación participante, ya que estos métodos cualitativos recogen percepciones, vivencias y significados que expresan las familias sobre como alimentar a sus hijos. Paralelamente, se recogerán datos cuantitativos simples como frecuencia de consumo de alimentos y cambios en selección de opciones saludables, permitiendo verificar trasformaciones reales en la práctica. La combinación del enfoque cualitativo y cuantitativo contribuye a comprender lo que las familias aprenden y lo que efectivamente aplican. Esta integración fortalece el análisis y genera resultados más confiables y profundos Molina-Azorin et al. 2022.

Esta investigación tiene un enfoque interpretativo y descriptivo, ya que su propósito es analizar como los talleres educativos pueden influir de manera positiva en la práctica alimenticia y en la construcción de hábitos nutricionales en niños de 2 a 5 años, a partir de lo que aplican los padres y cuidadores principales. Esta perspectiva investigativa permite la observación y la explicación de los fenómenos en su entorno natural, identificando las condiciones reales que viven las familias al momento de aplicar la información recibida. La investigación descriptiva posibilita la recolección de datos detallados para comprender las características, comportamientos y cambios que se generan en los hábitos alimentarios de los niños durante el proceso educativo.

De la misma manera, el análisis emplea una investigación interpretativa, de modo que se interesa por comprender los significados que los padres y cuidadores atribuyen a la alimentación infantil en los talleres educativos, considerando sus experiencias y emociones. Esta perspectiva reconoce que las vivencias personales influyen en la forma en que se interpreta y se aplica en el aprendizaje recibido. Como lo mencionan Medina Gual et al. 2021 , los procesos educativos no solo trasmitten información, sino que se viven desde dimensiones pedagógicas y psicoafectivas que transforman la experiencia. Por lo tanto, el análisis se enfoca en interpretar como los padres integran y ponen en práctica el conocimiento nutricional, para valorar si los talleres educativos favorecen cambios reales en los hábitos alimentarios de los niños.

El Diseño adoptado en esta investigación es de naturaleza fenomenológica, ya que se desarrolla en el entorno natural donde conviven y se relacionan directamente los niños, padres y educadores en el Centro de Desarrollo Infantil Manglar alto. Además, este diseño permite comprender las vivencias de las familias dentro de estos talleres participativos y reflexivos para poder mejorar la nutrición infantil, sin intervenir ni modificar su realidad. De esta manera, se accede a los significados que las personas construyen en torno a sus prácticas alimentarias diarias. Desde esta perspectiva, el fenómeno se realiza tal como sucede en su contexto cotidiano, permitiendo describirlo de manera original desde la mirada de quienes participan.

Como menciona (Medina Gual et al. 2021), la fenomenología se orienta a comprender la esencia de la experiencia humana tal como se vive en el mundo cotidiano, analizando como se significan los hechos desde adentro. Este enfoque nos permite interpretar los sentidos profundos que se construyen a partir de lo que las personas perciben, sienten y experimentan. Su importancia en examinar de manera reflexiva como se originan y se transforman los significados dentro de los procesos educativos. Por esta razón, este diseño investigativo permite analizar como los padres interpretan y resignifican la información nutricional recibida en los talleres educativos. La población de esta investigación está conformada por 27 padres de familia de los niños de entre 1 a 3 años, que asisten al Centro de Desarrollo Infantil CDI Manglaralto. En el cual los talleres están orientados a fortalecer la nutrición infantil. Este grupo representa una comunidad de aprendizaje donde se promueven hábitos alimenticios saludables. La inclusión de padres y educadoras permite analizar la relación entre educación familiar y desarrollo de prácticas matronales adecuada para sus hijos.

La muestra seleccionada corresponde a una muestra intensional y representativa de la población total, compuesta por 27 padres de familia que forman parte del Centro de Desarrollo Infantil “Pequeños Saltarines”, en la cual participan las educadoras y los niños durante la ejecución de los

talleres. La selección fue intensional y no probabilística, tomando en cuenta el grado de compromiso educativo. Esta muestra nos permite realizar un análisis profundo y contextualizado sobre la nutrición infantil y su importancia para que los niños desarrollen hábitos alimenticios saludables desde la primera infancia Sampieri (2018).

La elección de la muestra es de tipo intensional y no probabilística porque se busca obtener una comprensión profunda del fenómeno estudiado y no una representación numérica de la población. En el Centro de Desarrollo Infantil “Pequeños Saltarines”, esta decisión permite enfocar la investigación especialmente en los padres y educadoras que participan activamente en los talleres educativos sobre nutrición infantil. A través de esta muestra se logra explorar con detalle las experiencias, percepciones y cambios generados en las prácticas alimenticias de los niños dentro y fuera del hogar, permitiendo analizar como la educación contribuye al desarrollo de hábitos saludables en la primera infancia.

**Tabla de categorías de análisis**

Categorías dependientes	Dimensión	Subdimensión	Códigos de Análisis
<b>Hábitos Alimentarios infantiles</b>	1. Prácticas de alimentación	1. Selección de alimentos	1. Preferencia por alimentos nutritivos 2. Reducción de alimentos procesados
		2. Frecuencia y horarios	1. Regularidad en horarios 2. Incremento de comidas saludables
	2. Conductas alimentarias	1. Autonomía en la alimentación	1. Participación en decisiones 2. Práctica de hábitos saludables
		2. Conductas durante la comida	1. Actitud positiva 2. Mayor disposición a probar alimentos nuevos
<b>Educación nutricional familiar</b>	1. Conocimiento nutricional	1. Comprensión de grupos alimenticios	1. Identificación correcta de alimentos saludables 2. Diferenciación entre alimentos nutritivos y no nutritivos
		2. Aplicación de conocimientos	1. Implementación de menús saludables 2. Uso de productos locales
	2. Participación familiar	1. Prácticas compartidas	1. Preparación conjunta de alimentos 2. Actividades educativas en familia

---

2. Cambios en el hogar    1. Ajustes en compras

2. Disponibilidad de alimentos nutritivos

Al obtener un enfoque cualitativo, las técnicas de recolección de información seleccionadas buscan comprender en profundidad las experiencias, vivencias y percepciones de los participantes involucrados en los talleres educativos. De acuerdo con Jimenez et al., 2025, la alimentación infantil está estrechamente relacionada con las prácticas familiares y el entorno educativo, donde los adultos son modelos fundamentales en la formación de hábitos saludables. Por ello, las técnicas cualitativas permiten explorar como las dinámicas familiares influyen en las decisiones alimentarias y en los procesos de aprendizaje de los niños en el centro de desarrollo infantil.

**Tabla 1.** Entrevista semiestructura a las educadoras.

Título de la investigación:	Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil
<b>Instrucciones:</b>	Estimado(a) educadora las siguiente La presente entrevista tiene como propósito recoger información sobre la adecuada alimentación que reciben los niños en el centro de desarrollo infantil, así como conocer su percepción acerca de los talleres implementados para fortalecer la nutrición infantil sus respuestas serán tratadas únicamente con fines académicos para el desarrollo de esta investigación.
Preguntas a Educadoras.	
¿Cómo considera usted que ha sido la alimentación antes y después de realizar los talleres educativos?	
¿Qué factores impulsaron la instalación de talleres relacionados con la nutrición infantil en el centro de niños?	
¿Qué conocimientos ha adquirido a nivel personal y profesional durante los talleres educativos?	
¿Qué impacto considera que han tenido los talleres en los hábitos alimentarios de los niños y sus familias?	
¿Cómo calificaría su experiencia al asistir a los talleres de nutrición infantil?	
¿Qué problemas o restricciones surgieron al poner en marcha los talleres en el Centro de Desarrollo Infantil?	
¿En qué modo las tareas realizadas en los talleres han favorecido la adquisición de conocimientos de manera significativa por parte de los participantes?	

**Tabla 2:** Entrevista de grupo focal dirigido a Padres de Familias.

Título de la investigación:	Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil

---

Estimados padres de familia el propósito de esta entrevista es

conocer sus opiniones, experiencias y percepciones sobre los talleres

**Instrucciones:** educativos realizados en el centro de desarrollo infantil “Pequeños Saltarines” Orientados a mejorar la nutrición de sus hijos tanto dentro y fuera del hogar. Su participación es muy importante, que sus respuestas ayudaran a comprender como estos talleres contribuyen al aprendizaje, a crecer sin enfermedades y a la adopción de hábitos alimentarios saludables. Se valora su sinceridad y disposición para compartir sus experiencias.

---

Preguntas a Padres de Familias.

¿Qué es lo primero que se le viene a la mente cuando escuchan “Alimentación saludables” para sus hijos?

---

¿Qué dificultades enfrentan al momento de poner en prácticas las enseñanzas sobre nutrición en el hogar?

---

¿Qué cambios ha notado en los hábitos alimentarios o comportamientos de sus hijos desde que comenzaron a participar en los talleres?

---

¿Qué actividades o dinámicas de los talleres consideran que fueron más útiles o fáciles de aplicar en su hogar?

---

¿De qué manera creen que los talleres han influido en la relación de su familia con la alimentación diaria?

---

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

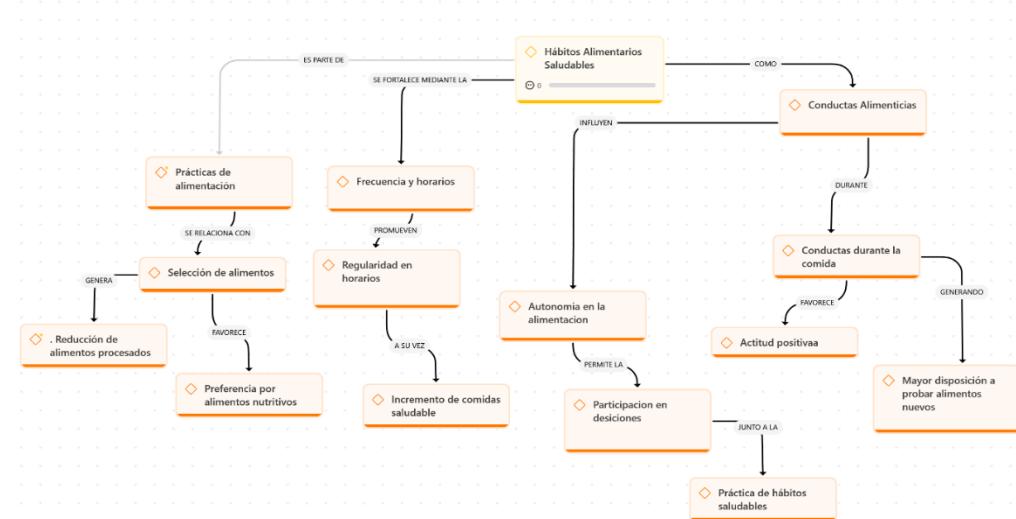
El análisis de resultado se realizó a partir de la triangulación cualitativa entre tres fuentes de información: ficha de observación, entrevista semiestructurada y grupo focal aplicados a padres de familias, educadoras y niños del Centro de Desarrollo Infantil “Pequeños Saltarines”. Los hallazgos se organizaron en función de las categorías, dimensión y subdimensiones definidas en la tabla de análisis incluida en el documento. Los resultados nos permiten comprender como Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil influyen en el desarrollo de los niños.



## Categoría de Análisis

Fuente 1: *Categoría Variable Dependiente:*

Fuente: *Elaboración Propio (2025)*



La dimensión de hábitos alimentarios se refiere a los patrones diarios de consumo, elección de alimentos, disposición a probar nuevas comidas y capacidad para mantener prácticas saludables, tanto en el hogar como dentro del centro infantil. Los talleres educativos sirvieron como un apoyo significativo para reforzar comportamientos saludables, aunque su impacto depende del acompañamiento familiar en casa.

### Subdimensión 1.1 Selección de Alimentos

Este subdimensión examina la capacidad de los niños para distinguir alimentos saludables de los no saludables, influenciada por las prácticas aprendidas en los talleres.

#### Código de Análisis 1.1.1: Preferencia por Alimentos Saludables

La preferencia por alimentos saludables fue evidente en 7 de los 8 niños (N1, N3, N4, N5, N6, N7 y N8), quienes escogieron con mayor frecuencia frutas y verduras durante las actividades. Esto muestra un avance importante en la adopción de hábitos alimentarios adecuados.

Los resultados señalan que esta tendencia está vinculada con el respaldo familiar. E1 y E2 sostienen que los niños cuyos hogares se involucran en actividades como cocinar juntos o dialogar acerca de la comida saludable poseen una mayor conciencia sobre lo que deben consumir.

La participación de la familia promovió cambios positivos, que se evidencian en observaciones como:

“Ahora me pide manzana en vez de galletas” (mamá de N1).

El único caso con dificultad fue N2, quien mantiene preferencia por alimentos procesados, evidenciando la falta de apoyo nutricional en casa.

Estos resultados confirman que la preferencia por alimentos saludables requiere un entorno familiar activo y constante para consolidarse en la primera infancia.

#### **Código de Análisis 1.1.2 Reducción del consumo de alimentos procesados**

La mayoría de los niños redujeron el consumo de alimentos procesados, destacándose 5 de 8, quienes comenzaron a sustituir golosinas y snacks por frutas y opciones más saludables. Esto muestra un avance importante en la adopción de hábitos alimentarios adecuados.

Las entrevistas y el grupo focal evidencian que los niños con familias comprometidas lograron mejores resultados, lo que resalta la importancia de un acompañamiento constante en casa para reforzar lo aprendido en los talleres. Sin embargo, N2, N4 y N6 presentaron dificultades para cambiar sus hábitos, lo que indica que la falta de orientación nutricional en el hogar limita la mejora en su alimentación. Estos casos requieren mayor apoyo familiar para lograr una reducción efectiva en el consumo de alimentos procesados.

#### **Subdimensión 1.2 Conductas durante la alimentación**

Las conductas durante la alimentación mostraron avances en cinco de los ocho niños, quienes demostraron mayor disposición a comer de forma tranquila, probar nuevos alimentos y seguir rutinas saludables enseñadas en los talleres. Esto indica un progreso en la incorporación de hábitos alimentarios adecuados.

Las familias que participaron activamente en los talleres aplicaron en casa prácticas como establecer horarios, ofrecer alimentos nutritivos y reforzar lo aprendido, lo que ayudó a los niños a mejorar su comportamiento durante las comidas. Sin embargo, tres niños presentaron dificultades, mostrando rechazo a ciertos alimentos o poca disposición a seguir rutinas. Esto evidencia que la falta de acompañamiento en el hogar limita el desarrollo de hábitos alimentarios estables y saludables.

#### **Código de Análisis 1.2.1 Manejo de la aceptación de nuevos alimentos**

Los niños analizados mostraron avances en la aceptación de nuevos alimentos, ya que la mayoría logró probar comidas diferentes sin mostrar rechazo inmediato, lo que indica un progreso en la adaptación alimentaria. Este comportamiento está relacionado con las rutinas y prácticas familiares, especialmente en hogares donde se refuerzan los aprendizajes de los talleres y se anima a los niños a probar pequeñas porciones sin presión.



Sin embargo, algunos niños presentaron dificultades para aceptar alimentos nuevos, mostrando resistencia o disgusto al enfrentarse a comidas desconocidas. Esto evidencia la falta de estrategias en casa para acompañar el proceso, demostrando que la aceptación de nuevos alimentos depende de un apoyo familiar constante y de la creación de ambientes positivos durante las comidas.

#### **Código de Análisis 1.2.2 Control de rechazo alimentario**

Cinco de los ocho niños (N1, N3, N5, N7 y N8) mostraron avances en el control del rechazo alimentario, aceptando probar pequeños bocados y mostrando menos resistencia ante alimentos nuevos. Esto muestra un avance significativo en la regulación de su comportamiento alimentario y en su voluntad para optimizar su nutrición.

Las familias que aplicaron en casa las técnicas adquiridas en los talleres, como servir la comida de forma apetitosa, respetar el tiempo de los niños y brindar pequeñas porciones, percibieron una disminución de las situaciones de rechazo. Los especialistas E1 y E2 coinciden en que es esencial modelar la comida familiarmente para que los niños acepten la comida sin tensiones o conflictos.

En contraste, los niños N2, N4 y N6 no lograron aplicar estas estrategias, mostrando rechazo inmediato y poca apertura a probar alimentos nuevos. Esto indica una falta de apoyo y guía en el hogar, lo que requiere intervención para reforzar prácticas de alimentación positiva.

#### **Dimensión 2: Educación Nutricional Familiar**

La dimensión de educación nutricional familiar se refiere al apoyo, conocimientos y prácticas que las familias brindan para mejorar la alimentación de los niños. A partir de la triangulación de datos, se identificó que la mayoría de las familias aplican en casa parte de lo aprendido en los talleres, lo que ha generado avances en los hábitos y conductas alimentarias de los niños. Sin embargo, se observan diferencias importantes en los casos donde el acompañamiento familiar es limitado, afectando la constancia y la calidad de los hábitos nutricionales que los niños desarrollan.

#### **Subdimensión 2.1 Prácticas alimentarias compartidas**

El subdimensión de prácticas alimentarias compartidas refleja cómo las actividades realizadas en familia influyen en la adopción de hábitos saludables. Se observó que los niños con familias organizadas y participativas mostraron mayor interés por alimentos nutritivos y mejor disposición durante las comidas. Sin embargo, este progreso puede verse limitado cuando no existe apoyo continuo en el hogar.

#### **Código de Análisis 2.1.1 Actividades positivas en familia**

Seis de los ocho niños (N1, N3, N4, N5, N7 y N8) participaron en actividades familiares como preparar meriendas, escoger frutas o conversar sobre alimentos, lo que favoreció la construcción de



hábitos nutritivos y una relación positiva con la comida. E1 y E2 señalan que las familias que se involucran en estas prácticas fortalecen la motivación del niño para alimentarse saludablemente. Por otro lado, N2 y N6 no mostraron avances significativos, evidenciando poca participación familiar y falta de rutinas alimentarias en el hogar, lo que afecta la continuidad de lo aprendido en los talleres.

#### **Código de Análisis 2.1.2 Participación y responsabilidad alimentaria**

El análisis del código de participación y responsabilidad alimentaria muestra que la mayoría de los niños (N1, N3, N5, N7 y N8) demostraron disposición para colaborar en actividades relacionadas con la alimentación, como ordenar su merienda, ayudar a escoger frutas o seguir instrucciones durante las dinámicas de nutrición. Estas conductas demuestran un avance en su autonomía y en la adopción de hábitos saludables, los cuales se han afianzado por medio de las rutinas familiares. Los especialistas afirman que los niños que viven en hogares con reglas establecidas, horarios ordenados y adultos que demuestran una alimentación equilibrada son más propensos a llevar estas conductas al centro infantil. Además, tras los talleres, los cuidadores señalaron progresos, especialmente al aplicar estrategias como compartir la cocina o fijar normas sobre las meriendas. En contraste, los niños N2, N4 y N6 mostraron menor participación y dificultad para seguir normas alimentarias, lo que evidencia una falta de rutinas en casa y poca orientación sobre la alimentación. Esto generó la necesidad de intervención constante por parte de los adultos, resaltando la importancia del apoyo familiar para consolidar hábitos nutritivos desde la primera infancia.

#### **Subdimensión 2.2 Autonomía Alimentaria**

El desarrollo de la autonomía alimentaria se evidenció en la mayoría de los niños, mostrando avances en conductas como elegir sus alimentos, servirse pequeñas porciones y comer sin tanta ayuda. Estas acciones reflejan un fortalecimiento de su independencia durante los momentos de alimentación. No obstante, este progreso continúa dependiendo del apoyo familiar, ya que las mayores dificultades observadas (N2, N4 y N6) corresponden a niños cuyos hogares presentan baja participación en rutinas alimentarias y poca práctica de hábitos saludables, lo que limita su capacidad para actuar de manera autónoma al momento de comer.

#### **Código de Análisis 2.2.1 Toma de decisiones alimentarias autónomas**

El código revela que los niños pueden elegir por sí mismos lo que comen, como se observa en N3, N7 y N8, quienes seleccionan alimentos nutritivos, piden porciones adecuadas o deciden experimentar con nuevos alimentos sin sentirse presionados. Esto indica un avance en su independencia durante la hora de comer.

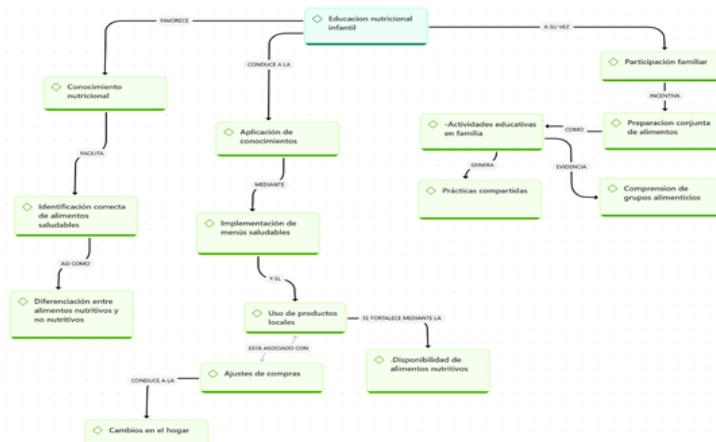


Esta evolución está vinculada con las prácticas familiares, especialmente en los hogares donde se fomenta que los niños participen en actividades como seleccionar la fruta del día, preparar su merienda o servirse ellos mismos la comida. Por el contrario, N2, N4 y N6 muestran poca autonomía y requieren constante guía de los adultos para decidir qué comer, lo que evidencia la importancia del acompañamiento familiar para fortalecer la toma de decisiones alimentarias y promover hábitos saludables.

#### Código de Análisis 2.2.2 Adaptación a cambios y normas alimentarias

Este código analiza cómo los niños se adaptan a cambios o instrucciones relacionadas con la alimentación. La mayor parte demostró adaptabilidad al aceptar nuevas costumbres, como experimentar con comidas distintas, seguir los horarios estipulados o acatar las reglas en la merienda, asimismo se detectan estas conductas con más frecuencia en las familias que mantienen reglas alimentarias claras y constantes. Se demostró que los niños que están acostumbrados a las reglas en la casa se adaptan más fácilmente a las del centro infantil, lo cual reduce su resistencia frente a cambios en la comida o en la manera de comer. En contraste, N2, N4 y N6 presentaron dificultad para ajustarse, mostrando rechazo inicial y poca tolerancia a los cambios, lo que refleja una escasa estructura alimentaria en el hogar y falta de hábitos consistentes que faciliten la adaptación.

**Figura 2: Categoría Variable Dependiente:**



**Fuente:** Elaboración Propio (2025)

### Análisis de la Variable Dependiente:

El acompañamiento familiar cumple un papel fundamental en la mejora de la nutrición infantil, ya que las prácticas realizadas en el hogar influyen directamente en los hábitos alimentarios de los niños. Las familias que participaron activamente en los talleres aplicaron rutinas como conversar sobre alimentos saludables, preparar meriendas nutritivas y establecer horarios regulares, lo que fortaleció la adopción de hábitos alimentarios adecuados. Se observan diferencias importantes: los niños con mayor apoyo familiar mostraron mejores decisiones alimentarias, mayor aceptación de nuevos alimentos y actitudes positivas durante las comidas. En cambio, aquellos con poco acompañamiento presentaron dificultades para mantener hábitos saludables, mayor preferencia por productos procesados y escasa disposición a seguir normas alimentarias, evidenciando la importancia de la participación de la familia para consolidar prácticas nutritivas desde la primera infancia.

### Dimensión 1: Vínculo Familiar Nutricional

La dimensión del vínculo familiar nutricional se refiere a la relación que se establece entre el niño y sus cuidadores en torno a la alimentación, constituyendo la base que sostiene la formación de hábitos alimentarios saludables. La calidad y la regularidad de las costumbres alimenticias en el hogar constituyen un componente del proceso, especialmente en los años iniciales. En esta fase, la disponibilidad del adulto, el ejemplo y la guía ayudan al niño a tener más confianza al seleccionar y comer alimentos nutritivos. Cuando la familia mantiene una interacción positiva en torno a la comida, el niño se siente más protegido y acompañado, así como también tiene más tendencia a adoptar hábitos saludables tanto dentro como fuera del centro infantil.

#### Subdimensión 1.1 Apego y Seguridad Nutricional

Los adultos que brindan apoyo constante durante los momentos de alimentación ayudan a los niños a construir una base segura, lo que les permite relacionarse de forma positiva con los alimentos y explorar nuevas opciones con confianza. Esto se reflejó en N1, N3, N5 y N7, quienes mostraron mayor interés por participar en actividades nutricionales y probar alimentos saludables. Los expertos señalan que prácticas como comer juntos, explicar la importancia de ciertos alimentos y mantener un ambiente tranquilo durante las comidas fortalecen la seguridad del niño, permitiéndole tomar decisiones más adecuadas sobre lo que consume. Esta guía favoreció que niños como N3, N5 y N7 seleccionaran alimentos nutritivos y pidieran ayuda cuando tenían dudas sobre lo que debían comer.



En contraste, N2 y N4, cuyos hogares presentan poca estructura alimentaria y escaso apoyo durante las comidas, mostraron dificultades para aceptar alimentos nuevos y para seguir rutinas saludables, evidenciando que un vínculo familiar débil limita la construcción de hábitos nutricionales adecuados.

#### Código de Análisis 1.1.1 Muestras de apoyo y afecto durante la alimentación

Las familias que expresan apoyo afectivo durante los momentos de alimentación ayudan a que los niños se sientan seguros y tranquilos, como ocurrió con N1, N3, N5 y N7, quienes aceptaron con mayor disposición alimentos saludables cuando recibían acompañamiento cariñoso de sus cuidadores. Estas muestras de afecto —como animarlos suavemente, comer junto a ellos o reconocer sus avances— funcionan como herramientas de co-regulación que disminuyen la ansiedad durante la comida y favorecen decisiones más adecuadas, tal como señalan los especialistas E1 y E2.

Por otro lado, N2 y N4, cuyos cuidadores ofrecieron escaso afecto durante las rutinas de alimentación, presentaron un comportamiento impulsivo, retraído o de rechazo al momento de la comida. Esto indica que la ausencia de una conexión afectiva estable obstaculiza la seguridad del niño y su relación con la comida. Esto enfatiza cuán importante es el afecto para fomentar la salud y el bienestar en los niños.

#### Código de Análisis 1.1.2 Confianza entre Padres e Hijos en el Ámbito Alimentario

Es fundamental que los niños tengan confianza en sus cuidadores para poder expresar de manera libre y segura lo que requieren respecto a la comida. Esta confianza se evidenció en los casos de N3, N5 y N7 cuando los niños acudían a los adultos para pedir ayuda al alimentarse, manifestar que no les gustaba algo o pedir comida saludable. Esto demuestra que consideran a esos adultos como figuras protectoras. Cuando los niños tienen confianza, se sienten respaldados y protegidos al decidir sobre su alimentación, lo que a su vez facilita que desarrolleen hábitos saludables.

Por otro lado, N2 y N4, quienes tenían una confianza familiar baja, experimentaron dificultades para manifestar sus molestias con respecto a la comida. Utilizaron conductas evitativas como el rechazo de alimentos sin ofrecer razones o actuar de forma impulsiva. Esto evidencia lo importante que es crear conexiones sólidas y emocionalmente accesibles para fortalecer la seguridad del niño e incentivar una relación positiva con la comida.

#### Subdimensión 1.2 Comunicación en torno a la Alimentación



Según la investigación, los diálogos claros y abiertos acerca de la alimentación familiar posibilitan que los niños manifiesten sus preferencias, necesidades y rechazos, lo cual promueve una relación más sana con la comida. Los especialistas E1 y E2 afirman que "el diálogo empático contribuye a disminuir la ansiedad del niño y a mejorar su disposición para probar alimentos nuevos", lo cual fomenta hábitos más equilibrados y seguros.

Por otro lado, los niños de familias con poca comunicación sobre la comida enfrentan más desafíos al expresar sus emociones durante las comidas. Esto genera reacciones impulsivas, como rechazar alimentos sin justificación o evitar ciertos tipos de comidas. Los niños que reciben orientación constante, por lo tanto, obtienen más autonomía para decidir, expresar sus preferencias y autorregularse en situaciones nuevas relacionadas con la comida.

#### **Código de Análisis 1.2.1 Diálogo Empático sobre la Alimentación**

Los hallazgos muestran que los cuidadores que conversan de manera empática sobre la alimentación ayudan a los niños a expresar lo que sienten al comer y a tomar decisiones más seguras. Esto fue visible en N3, N5 y N7, que tenían la capacidad de expresar si les agradaba un alimento, si se sentían satisfechos o si querían probar algo diferente. Estas conversaciones facilitan que el niño entienda mejor su experiencia con la comida y ajuste sus respuestas ante alimentos que no conoce. Cuando los niños se sienten frustrados o rechazados con respecto a un alimento, el uso de preguntas abiertas como "¿qué te gustaría comer hoy?" o "¿cómo te hizo sentir esta fruta?" les ayuda a calmarse y ordenar sus sentimientos. Los expertos E1 y E2 están de acuerdo en que "la comunicación empática disminuye la ansiedad y favorece la regulación personal durante las comidas".

Por otro lado, N2 y N4, que vinieron de hogares con poca conversación sobre la comida, encontraron problemas para manifestar preferencias o incomodidades; su respuesta fue rechazar inmediatamente o actuar de manera impulsiva. Esto subraya la relevancia de establecer un diálogo empático para conseguir una alimentación más consciente, tranquila y saludable.

#### **Código de Análisis 1.2.2 Orientación Constante en Hábitos Alimentarios**

En los hogares donde los cuidadores brindan orientación constante sobre la alimentación, los niños muestran una mejor capacidad para aceptar alimentos nuevos y regular sus reacciones durante las comidas. Se observó que N1, N3 y N7 utilizan estrategias aprendidas, como probar pequeños bocados, pedir ayuda o identificar si un alimento les cae bien, lo que evidencia una asimilación efectiva



de las enseñanzas familiares. Los niños no se sienten abrumados cuando prueban nuevos alimentos o alteran su rutina, gracias a la orientación constante. Las familias del grupo focal aseguraron que, al prever la preparación de las comidas o aclarar el significado de ciertos alimentos, se logra que la conducta del niño mejore y su adaptación a la situación sea más sencilla, sin generar rechazo ni ansiedad. Además, si no hay seguimiento ni apoyo en casa, los niños tienen dificultades para controlar su frustración o desagrado y responden de forma impulsiva frente a las normas alimentarias o la comida. Esto refleja menor autonomía y una mayor dependencia de la intervención adulta para mantener la calma durante la alimentación.

### **Dimensión 2: Entorno Ecológico y Experiencias Sensoriales**

El entorno natural cumple un papel importante en el fortalecimiento de los hábitos alimentarios, ya que favorece la calma, disminuye el estrés y aumenta la disposición de los niños para probar alimentos nuevos. Los niños N3, N5, N7 y N8 se mostraron más receptivos a consumir frutas y vegetales después de participar en actividades al aire libre relacionadas con la naturaleza.

Los niños, al realizar experiencias fuera del aula, fueron capaces de vincular la procedencia de los alimentos con prácticas saludables, lo que les ayudó a cultivar curiosidad, paciencia y gusto por probar sabores nuevos. Esto se evidenció en su actitud optimista y en la manera en que aceptaron distintos alimentos a lo largo de las dinámicas.

Los expertos E1 y E2 destacan que estímulos como el contacto con plantas, el clima favorable y los sonidos naturales reducen la tensión corporal y facilitan la disposición del niño para comer sin presión. Esto se observó especialmente en N1, N3 y N7, quienes mostraron menos resistencia y mayor autocontrol alimentario luego de estas experiencias.

#### **Subdimensión 2.1 Actividades Naturales**

Las actividades realizadas en espacios naturales ofrecen oportunidades valiosas para fortalecer los hábitos alimentarios en los niños. Al compartir estos momentos con sus familias, se genera un ambiente de seguridad que reduce temores y motiva a los pequeños a probar alimentos nuevos con mayor confianza, especialmente frutas y verduras observadas en el entorno.

La autonomía de los niños en términos de alimentación se refuerza cuando están en contacto con la naturaleza, ya que esto les motiva a tomar decisiones por sí mismos, tales como escoger qué fruta recolectar o qué vegetal probar. El especialista E1 pone de relieve que estos entornos fomentan



la adaptabilidad, porque los niños comprenden que la comida proviene de procesos naturales y en constante cambio, lo que propicia que se acepte la incorporación de nuevos sabores y recetas.

#### Código de Análisis 2.1.1 Juegos al Aire Libre

Por medio de juegos al aire libre, los niños reforzaron sus costumbres alimentarias, en los que se fomentó la investigación de alimentos naturales, plantas comestibles y frutas. Los niños tuvieron la oportunidad de tomar decisiones sencillas durante estas actividades, como escoger qué fruta mirar o qué alimento sano identificar. N3 y N7 mostraron un interés particular y autonomía en esas elecciones.

Se determinó que la actividad física y el movimiento incrementaron el deseo de degustar alimentos nutritivos. Se observó una actitud más abierta y una resistencia menor frente a las alternativas saludables, lo cual refuerza la conducta positiva exhibida en N7 en comparación con N8, que al principio mostraba rechazo.

E2 resalta que estas actividades permiten a los niños asociar la comida con experiencias reales, como correr, cansarse o hidratarse, y así comprender por qué los alimentos naturales proporcionan energía. Esto brinda un espacio importante para cultivar el interés en una nutrición saludable sin la presión directa de los adultos.

#### Código de Análisis 2.1.2 Contacto con Elementos Naturales

Interactuar directamente con la naturaleza —tocando frutas, observando plantas comestibles o manipulando semillas— ayudó a los niños a desarrollar una relación más positiva con los alimentos saludables. Esta experiencia despertó curiosidad y redujo la resistencia hacia frutas y verduras, algo especialmente evidente en N1, N3 y N5, quienes mostraron mayor disposición a probar alimentos después de estas actividades sensoriales. Las experiencias naturales también fortalecieron el vínculo entre los olores y la comida; por ejemplo, cuando decían que "la fruta tiene un buen aroma" o que "la planta está fresca", lo cual contribuyó a la aceptación de nuevos alimentos, sobre todo en N7. Según los expertos E1 y E2, este tipo de experiencias reduce la tensión emocional y mejora la predisposición hacia alimentos nutritivos. Esto permite que los niños continúen con sus actividades de forma más serena después de participar en exploraciones con elementos naturales, como se observó en N3.

#### Subdimensión 2.2 Interacción Familia en Contextos Naturales

La participación de las familias en actividades al aire libre relacionadas con la alimentación fortaleció la convivencia y el interés por hábitos saludables. Durante estas experiencias, los niños N7 y



N8 se mostraron más motivados a probar frutas nuevas, explorar huertos familiares o participar en pequeñas cosechas, lo que les permitió sentirse acompañados y seguros. Estas vivencias fomentaron una mayor disposición de los niños para hablar sobre los alimentos que consumen y reflejaron cambios positivos en su comportamiento alimentario dentro del hogar. Las familias notaron que, después de estas experiencias en la naturaleza, los niños estaban más receptivos a comer frutas y verduras, evidenciando una diferencia clara en su rutina diaria.

#### **Código de Análisis 2.2.1 Actividades Compartidas en Familia**

Las actividades realizadas en familia fortalecieron significativamente los hábitos alimentarios, ya que promovieron la participación conjunta, la convivencia positiva y el interés por alimentos saludables. Se fomentaron valores como la colaboración, la paciencia y la responsabilidad a través de estas acciones; estos fueron especialmente notorios en N7 y N8, que mostraron mayor motivación para cocinar y comer alimentos nutritivos con sus cuidadores. Según E1, "las experiencias compartidas generan memorias significativas que fortalecen el vínculo emocional y mejoran la disposición de los niños para una alimentación saludable". Además, actividades cotidianas como hacer ensaladas juntos, escoger frutas en paseos familiares o conversar acerca de la comida durante la merienda propiciaron contextos naturales para la conversación. Esto permitió que los niños expresaran sus preferencias, dudas y emociones en torno a la comida, fortaleciendo así la comunicación dentro del hogar y mejorando la adopción de hábitos saludables.

#### **Código de Análisis 2.2.2 Regulación Alimentaria en Ambientes Naturales**

Los ambientes naturales fueron fundamentales para fortalecer la relación de los niños con los alimentos saludables, ayudando a disminuir la ansiedad frente a nuevas comidas y reduciendo la resistencia habitual hacia frutas y verduras. Esto fue particularmente notorio en N1, N3 y N7, quienes demostraron más tranquilidad y apertura al relacionarse con alimentos en escenarios como huertos, zonas verdes o pequeños cultivos. E2 indica que "los espacios naturales disminuyen la saturación sensorial", lo cual facilita que los niños se enfoquen mejor, reconozcan sus percepciones corporales antes de comer y usen métodos de autocontrol, como esperar su turno, probar bocados pequeños y reconocer cuando ya están saciados. Asimismo, la conexión con la naturaleza facilitó que los niños integraran lo aprendido en los talleres y en casa; durante las actividades, demostraron más autocontrol y mayor disposición a explorar alimentos nuevos. Esto permitió que transfirieran estas habilidades a la rutina diaria, tomando decisiones alimentarias de manera más segura, equilibrada y coherente con los hábitos promovidos por sus familias.



## DISCUSIÓN

Se ha constatado que involucrar a la familia es crucial para el progreso de los hábitos alimentarios en la primera infancia. Se pueden notar avances significativos en la manera en que los niños escogen sus alimentos, aceptan nuevos sabores y entienden la relevancia de una dieta balanceada cuando los padres se involucran de manera activa en los talleres y repiten las prácticas en el hogar. Según lo que (Vergara, 2024) ha señalado, la familia es fundamental para adquirir hábitos de salud. Esto se evidenció en los grupos N1, N3, N5 y N7, que mostraron estar más dispuestos a ingerir alimentos preparados en casa y frutas y verduras. Se pueden notar avances significativos en la manera en que los niños escogen sus alimentos, aceptan nuevos sabores y entienden la relevancia de una dieta balanceada cuando los padres se involucran de manera activa en los talleres y repiten las prácticas en el hogar. Según lo que (Vergara, 2024) ha señalado, la familia es fundamental para adquirir hábitos de salud. Esto se evidenció en los grupos N1, N3, N5 y N7, que mostraron estar más dispuestos a ingerir alimentos preparados en casa y frutas y verduras.

El hecho de expresar las emociones relacionadas con la comida, como verbalizar lo que nos agrada o no, así como nuestras preferencias, ha demostrado ser un elemento significativo. Las entrevistas a los especialistas E1 y E2 mostraron que las familias que conversaban con sus hijos sobre la comida experimentaban una reducción en la resistencia hacia alimentos sanos y un aumento en su independencia para seleccionar opciones nutritivas. Este hallazgo concuerda con el de Beltrán y Delgado (2022), que sostienen que la comunicación consciente y afectiva promueve conductas autorreguladas, incluso en lo relacionado a la alimentación de los niños. Los datos indican que la interacción con la naturaleza influyó positivamente en la aceptación de alimentos saludables, tanto a nivel de medio ambiente ecológico como de experiencias sensoriales. Actividades como visitar huertos, tocar la tierra o identificar plantas comestibles generaron curiosidad, calma y ganas de probar alimentos nuevos. Niños como N3 y N7 mostraron interés y una reducción de la resistencia tras estas experiencias. El equilibrio emocional y la motivación hacia comportamientos sanos son impulsados por los entornos naturales (Gagi, 2020), lo que está en sintonía con este resultado.

El entorno familiar se ha convertido en un elemento crucial para reforzar los hábitos alimenticios. Los niños evidenciaron avances significativos en su independencia alimentaria, su apertura a la variedad de alimentos y su entendimiento sobre la relevancia de una nutrición apropiada gracias a las familias que contribuyeron activamente al preparar comidas, seleccionar ingredientes juntos o conversar durante las comidas.



Según Pino (2019), la familia es el primer entorno educativo en el que se establecen valores nutricionales y sociales, lo cual concuerda con estos resultados. Asimismo, estudios recientes (Veitimilla, 2025) corroboran que las familias cariñosas, activas y comprometidas están vinculadas con niveles superiores de bienestar, costumbres saludables y crecimiento integral en la primera infancia.



### CONCLUSIONES

En el estudio realizado se determinó que conocer el nivel inicial de conocimientos y prácticas alimentarias de los padres y cuidadores de la parroquia Manglaralto, es fundamental para comprender cómo se está construyendo la nutrición infantil en la parroquia. El diagnóstico evidenció que muchas familias poseen información limitada sobre alimentación saludable y que las decisiones nutricionales suelen estar influenciadas por factores económicos, culturales y de disponibilidad de alimentos. Estos hallazgos hicieron evidente que era necesaria una mayor capacitación de los cuidadores para que puedan promover un desarrollo infantil óptimo y una nutrición adecuada.

A partir de esta situación, se diseñó y ejecutó rápidamente un programa de talleres sobre nutrición como respuesta a las necesidades que se habían detectado. El hecho de que el contenido se adaptara al contexto sociocultural de Manglaralto facilitó la participación y la comprensión, lo que posibilitó que las familias se sintieran identificadas con los ejemplos, dinámicas y recursos utilizados. El método práctico, enfocado en la interacción, el diálogo y la solución de preguntas diarias, permitió que los cuidadores vincularan la teoría con situaciones auténticas en su hogar, lo que resultó en aprendizajes útiles y valiosos.

De acuerdo con la evaluación comparativa previa y posterior a la intervención, mejoró tanto el saber cómo las prácticas alimentarias de los participantes. Se observaron progresos en la selección de alimentos, en la preparación de comidas más equilibradas y en la comprensión de lo esencial que es la nutrición durante los primeros años. Estos cambios muestran que la educación nutricional, si es adecuada y se adapta al contexto, puede tener un impacto directo en el bienestar de los niños. También se ha intensificado la percepción de la familia sobre su responsabilidad compartida para instaurar prácticas sanas.

Por último, los hallazgos de la investigación posibilitaron el establecimiento de sugerencias para ampliar y reforzar las estrategias de educación nutricional a nivel parroquial en el futuro. La evidencia señala que es necesario mantener programas continuos, fomentar alianzas entre instituciones educativas y de salud para así ampliar la cobertura hacia más comunidades con necesidades similares. Estos talleres se consolidan como una herramienta esencial para promover estilos de vida saludables, reforzar el vínculo entre familia y comunidad, y contribuir al desarrollo integral de los niños de la Parroquia Manglaralto.



#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Black, R. E., Victora, C. G., & Walker, S. P. (2018). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries. *The Lancet*, 392(10156), 1477-1510.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall.
- Cedeño, E., & Reyes, G. (2019). Evaluación de hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares de la provincia de Manabí. *Revista Científica ECOCIENCIA*, 6(1), 1-18.
- Freire, W. B., Beltrán, M., & Ramírez, M. (2017). Evolución de la situación nutricional de la población ecuatoriana: un análisis del cambio de patrones alimentarios y la doble carga de la malnutrición. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 41, e52.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2022). Estrategia Nacional Intersectorial para la Prevención y Reducción de la Desnutrición Crónica Infantil. Quito: MSP.
- Nutbeam, D. (1998). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 13(3), 259-266.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Orientaciones para la alimentación del lactante y del niño pequeño. Ginebra: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia. Washington, D.C.: OPS.
- Velásquez, J., Alcívar, E., & Zambrano, A. (2021). Análisis de la seguridad alimentaria y nutricional en hogares de la Península de Santa Elena. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 3(2), 56-70.
- Aktaç, Ş., Kızıltan, G., & Avcı, S. (2019). The effect of family participation in nutrition education intervention on the nutritional status of preschool age children. *Egitim ve Bilim*, 44(199), 415–431.  
<https://doi.org/10.15390/EB.2019.7819>
- Hernández Sampieri, Roberto., & Mendoza Torres, C. Paulina. (2018). *Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.



Medina Gual, L., & Garduño Teliz, E. (2021). Educar en contingencia: factores y vivencias desde lo pedagógico, psicoafectivo y tecnológico. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(ESPECIAL), 181–214. <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.especial.475>

Molina-Azorin, J. F., & Fetters, M. D. (2022). Books on Mixed Methods Research: A Window on the Growth in Number and Diversity. In *Journal of Mixed Methods Research* (Vol. 16, Issue 1, pp. 8–16). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/15586898211068208>

Pilco-Jimenez, D. E., Vera-Cordero, A. J., & Falconí-Peláez, S. V. (2025). Prácticas alimentarias relacionadas con la nutrición infantil en niños menores de cinco años. *Innova Science Journal*, 3(3), 471–483. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n3/95>

**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.*

