

Actividades que fomentan la nutrición infantil para su correcto desarrollo en la primera infancia

Activities that promote child nutrition for proper development in early childhood

Andrea Ximena Miñan Obaco

Universidad Estatal Península de Santa Elena
andrea.minanobaco7549@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-7118-7227>
Ecuador

María Alexandra Muñoz De La Cruz

Universidad Estatal Península de Santa Elena
maria.munozdelacruz6643@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-0703-533X>
Ecuador

July Grace De La A De La Rosa

Universidad Estatal Península de Santa Elena
july.delaadelarosa5415@upse.edu.ec
Ecuador

Orrala Bazan Melany Julissa

Universidad Estatal Península de Santa Elena
melany.orrabalabazan5648@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-3284-8877>
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

Miñan, A. Muñoz, M. De la A, J. Orrala, M. & Flores, E. (2025). *Actividades que fomentan la nutrición infantil para su correcto desarrollo en la primera infancia*. Revista REG, Vol. 4 (Nº. 4), p. 2624 – 2634.

SOCIEDAD INTELIGENTE

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

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 30-11-2025

Fecha de aceptación :03-12-2025

Fecha de publicación:31-12-2025



RESUMEN

El presente estudio se basa en la necesidad urgente de atender la situación de desnutrición crónica infantil en poblaciones vulnerables de la provincia de Santa Elena, sobre todo la comuna de Cadeate. Un conjunto de informes nacionales e internacionales (UNICEF, FAO, OEI, FINUT, etc.) muestran cómo aspectos como la falta de diversidad alimentaria, el desconocimiento de temas de nutrición, y las condiciones socioeconómicas han impactado de forma directa el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los/as niños/as en la primera infancia. En este sentido, el estudio tiene como finalidad potenciar la educación nutricional al ser una de las estrategias para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los y las niños/as. El objetivo del estudio se basa en establecer el balance de la alimentación diaria de niños y niñas del Centro Infantil “Cielito de Miel” de Jambelí para proponer actividades orientadas a favorecer la correcta nutrición. También se busca aportar al desarrollo integral. La metodología de la investigación engloba enfoques cuantitativos y cualitativos mediante la aplicación de encuestas estructuradas, registros antropométricos, observaciones directas, entrevistas y talleres participativos. El diseño mixto permitió caracterizar tanto los indicadores objetivos de la nutrición como las prácticas familiares y culturales que determinan la alimentación infantil. Los hallazgos más destacados dan cuenta que un elevado porcentaje de cuidadores ignora el estado nutricional de sus hijos e hijas y no tienen conocimiento de las dietas equilibradas. También se observó que existe una escasa diversidad alimentaria en la comunidad y prácticas poco sostenibles, lo que incide negativamente en el crecimiento físico y en el aprendizaje de este periodo temprano de la vida. Finalmente, la investigación pone de manifiesto que la educación nutricional contextualizada y participativa es una herramienta clave para la promoción del desarrollo correspondiente a la infancia óptima. La necesaria articulación que se exige entre las familias, la institución educativa y el aparato público es ineludible y se hace propia para construir una cultura de bienestar sostenible que acabe con el ciclo intergeneracional de pobreza y de desnutrición.

PALABRAS CLAVE: Nutrición Infantil, Primera Infancia, Educación Nutricional, Participación Comunitaria.



ABSTRACT

The present study is based on the urgent need to address the situation of chronic child malnutrition in vulnerable populations of the province of Santa Elena, especially in the Cadeate community. A set of national and international reports (UNICEF, FAO, OEI, FINUT, etc.) show how factors such as the lack of dietary diversity, lack of knowledge about nutrition, and socioeconomic conditions have directly impacted the physical, cognitive, and emotional development of children in early childhood. In this regard, the study aims to enhance nutritional education as one of the strategies to improve the quality of life and academic performance of children. The objective of the study is to establish the balance of the daily diet of boys and girls at the “Cielito de Miel” Child Center in Jambelí in order to propose activities aimed at promoting proper nutrition. It also aims to contribute to comprehensive development. The research methodology encompasses both quantitative and qualitative approaches through the use of structured surveys, anthropometric records, direct observations, interviews, and participatory workshops. The mixed design allowed for the characterization of both objective indicators of nutrition and the family and cultural practices that determine child feeding. The most notable findings indicate that a high percentage of caregivers are unaware of their children's nutritional status and do not have knowledge of balanced diets. It was also observed that there is little dietary diversity in the community and unsustainable practices, which negatively affect physical growth and learning during this early period of life. Finally, the research highlights that contextualized and participatory nutritional education is a key tool for promoting optimal childhood development. The necessary coordination required between families, the educational institution, and the public system is unavoidable and becomes essential for building a culture of sustainable well-being that breaks the intergenerational cycle of poverty and malnutrition.

KEYWORDS: Child Nutrition, Early Childhood, Nutrition Education, Community Participation.



INTRODUCCIÓN

La nutrición en la primera infancia, sobre todo en el periodo comprendido entre el primer y el tercer año de vida, es crucial para la nutrición y el desarrollo físico, emocional y cognitivo. A nivel global, un tercio de los niños menores de cinco años tiene algún tipo de malnutrición (sea retraso en el crecimiento, emaciación u obesidad). Otra estadística desoladora también indica que uno de cada dos niños presenta hambre oculta, es decir, deficiencias de micronutrientes importantes como zinc, hierro o vitamina A, lo cual afecta dramáticamente la inmunidad y el desarrollo cognitivo (UNICEF, 2019).

En América Latina y en el Caribe, los principales desafíos que enfrentan los cuidadores, según la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), son la inaceptable escasa diversidad alimentaria en la población infantil, el bajo acceso de conocimiento de dietas saludables y a la poca información alimentaria de los cuidadores. El último informe de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) para la primera infancia pone de relieve que los niños de 1 a 3 años son extremadamente vulnerables a las consecuencias de no seguir una dieta completa ocasionada por la desinformación que hay en estas zonas vulnerables, lo que puede generar retrasos en el desarrollo y en el aprendizaje.

En el país, la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) se presenta en el 16.4% de los niños que tienen menos de 5 años, siendo esta tasa más alta en las áreas rurales y las comunidades costeras. El abordaje que propone la Estrategia Nacional "Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil" se centra en la incorporación de las intervenciones integrales a partir de los 1000 días de vida e incluye la educación nutricional, el acceso al agua y el fortalecimiento de la salud materna (Secretaría Técnica de Primera Infancia, 2025), aunque todavía hay brechas en cuanto a la formación de las y los cuidadores, las políticas de planificación intersectoriales y las prácticas alimentarias culturalmente apropiadas.

Además de las acciones propuesta por la Estrategia Nacional, es fundamental fortalecer los canales de difusión del conocimiento nutricional en sectores vulnerables, especialmente a través de problemas educativos comunitarios, medios locales y redes interinstitucionales, culturalmente pertinente y basada en evidencia. En este sentido, la articulación entre el Ministerio de Salud, el ministerio de educación y organizaciones sociales puede facilitar la creación de entornos formativos

que promuevan practicas alimentarias saludables desde la primera infancia, reduciendo así las brechas de acceso al conocimiento en zonas rurales y periurbanas en el Ecuador.

En la provincia de Santa Elena, esta situación es aún más grave. Investigaciones recientes indican que el 37% de los niños menores de 5 años tiene DCI, un 63% de los padres o cuidadores no conocen el estado nutricional infantil y el 85% de los padres o cuidadores no han recibido apoyo en salud, nutrición o higiene básica (Saavedra et al., 2023). En la comuna de Codéate hay prácticas de alimentación limitadas por factores económicos, educativos y culturales, los cuales tienen un impacto directo en el desarrollo de los niños de 1 a 3 años. Proyectos como Nutrición en Acción prueban que la educación nutricional en la comunidad mejora el conocimiento de los cuidadores y crea prácticas de alimentación saludable sostenibles (Peralta & Ríos, 2024).

Dada esta circunstancia, se hace prioritario dar lugar a estrategias de difusión que acerquen el conocimiento nutricional a las familias de una forma accesible y contextualizada. La nutrición infantil debe de entenderse como un eje entrelazado con el proceso de formación de familias, donde los saberes locales se articulan con la evidencia científica que permita realizar transformaciones en el tiempo. En territorios como Codéate, donde la construcción de prácticas alimentarias quedaba condicionada por muchos factores, es importante reforzar la capacitación a cuidadores a partir de herramientas pedagógicas visuales, talleres participativos y de un acompañamiento permanente.

MÉTODOS Y MATERIALES

Se combinan ambos enfoques que permite medir el estado nutricional de los niños y al mismo tiempo comprender las prácticas alimentarias de las familias desde una perspectiva cultural y social. (Creswell, 2003) sostiene que este enfoque es útil cuando se busca profundizar en la comprensión de un fenómeno y así obtener datos que respalden decisiones prácticas.

Por ejemplo, se pueden aplicar encuestas para conocer la frecuencia de consumo de alimentos y luego realizar entrevistas para entender por qué ciertos alimentos no forman parte de la dieta familiar. Esta combinación de métodos permite diseñar actividades educativas más efectivas, contextualizadas y sostenibles.

Se busca comprender cómo las familias y cuidadores construyen significados en torno a la nutrición infantil. (MONTEAGUDO, 2020) señala que este tipo de investigación se centra en la interpretación de los fenómenos desde la perspectiva de los actores. Así se accede a una comprensión profunda del contexto social.

Mediante entrevistas y talleres participativos, se identifican los factores culturales que condicionan la alimentación en la primera infancia, no busca generalizar, sino entender las razones

detrás de las prácticas cotidianas. En comunidades como Cadeate, la investigación interpretativa permite diseñar actividades educativas que respeten los saberes locales.

La población está conformada por todos los actores involucrados en el proceso educativo y nutricional del Centro Infantil “Cielito de Miel”. Incluye a los niños de 1 a 3 años que asisten regularmente, así como a la docente responsable del grupo. Esta totalidad representa el universo de estudio dentro del contexto comunitario de Cadeate.

La muestra está compuesta por ocho niños y una educadora (tía), lo que representa la totalidad de la población activa del Centro de Desarrollo Infantil (CNH) en Cadeate. Esta selección se justifica por el carácter reducido y accesible del grupo, lo que permite trabajar con todos los participantes sin necesidad de aplicar un muestreo probabilístico.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Realizamos diferentes técnicas las cual nos ayudó a recolectar información

Observación: Se aplicó durante las actividades diarias en el Centro Infantil “Cielito de Miel”, registrando cómo los niños reaccionan ante nuevos alimentos, participan en dinámicas y expresan aceptación o rechazo.

Entrevista: Se realizó a la docente del centro con preguntas abiertas que permitieron explorar su experiencia, visión educativa y estrategias para fomentar hábitos saludables en la primera infancia.

Grupo focal: Se llevó a cabo con madres y cuidadores, promoviendo el diálogo sobre prácticas alimentarias, recursos disponibles y formas de involucrarse en el proceso nutricional de sus hijos.

TÉCNICA	INSTRUMENTO	ASPECTOS / PREGUNTAS
Observación	Ficha de observación	Reacción ante nuevos alimentos
		Participación en actividades (juegos, cocina, lectura)
		Interacción con pares
		Estrategias del adulto para motivar
Entrevista	Cuestionario	¿Por qué es tan importante la nutrición en la primera infancia?
		¿Qué actividades ayudan a que los niños coman mejor?

		¿Cómo involucrar a las familias en este proceso?
Grupo focal	Cuestionario	¿Qué entienden por “nutrición adecuada” en la primera infancia?
		¿Qué dificultades enfrentan para ofrecer una alimentación saludable?
		¿Qué actividades comunitarias podrían fortalecer la nutrición infantil?

Fuente: Andrea (2025)

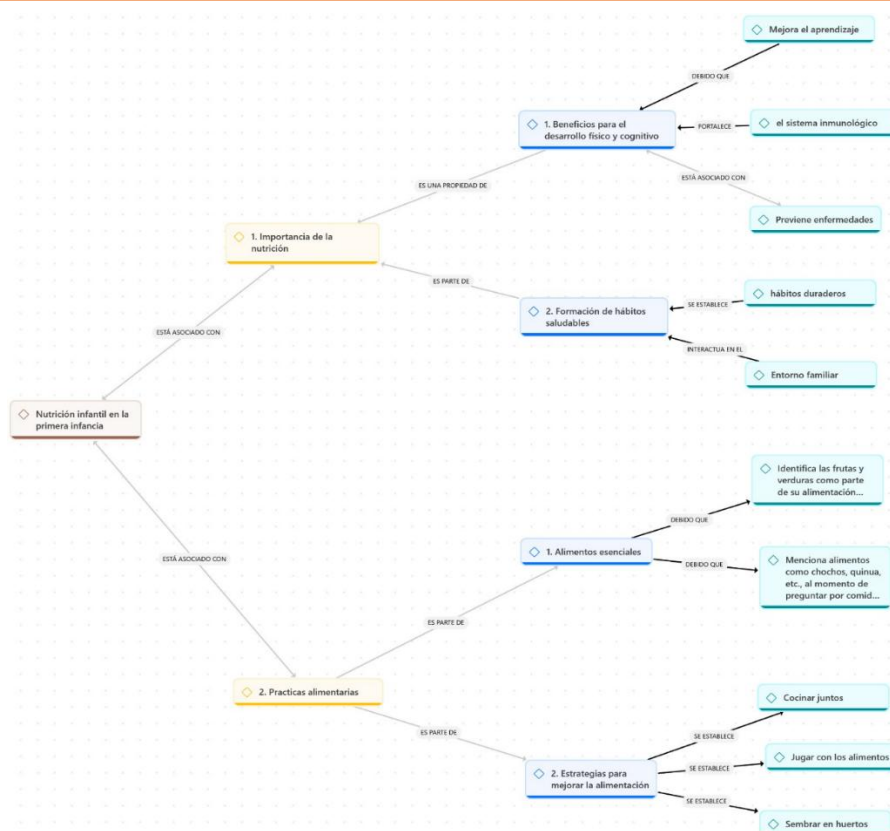
TABLA DE CATEGORÍA DE ANÁLISIS

Categorías Dependiente	Dimensión	Subdimensión	Códigos de Análisis
Nutrición infantil en la primera infancia	1.1 Importancia de la nutrición	Beneficios para el desarrollo físico y cognitivo	Mejora el aprendizaje
			Fortalece el sistema inmunológico
			Previene enfermedades
		Formación de hábitos saludables	Se establecen hábitos duraderos
			Interactúa en el entorno familiar
	1.2 Practicas alimentarias	Alimentos esenciales	Identifica las frutas y verduras como parte de su alimentación diaria.
			Menciona alimentos como chochos, quinua, etc., al momento de preguntar por comidas saludables
		Estrategias para mejorar la alimentación	Cocinar juntos
			Jugar con los alimentos
			Sembrar en huertos
	2.1 Rol del docente	Promoción de hábitos saludables	Enseña sobre alimentos nutritivos

Participación en la alimentación infantil			Organiza actividades lúdicas relacionadas con la alimentación
			Da ejemplo durante las comidas
		Estrategias pedagógicas	Juegos de mercado
			“Alimento del día”
			Lectura de cuentos sobre alimentación
	2.2 Participación familiar	Prácticas cotidianas	Cocinan juntos
			Comen sin pantallas
			Conversan sobre los alimentos
		Estrategias ante el rechazo	No forzan
			Permite explorar con las manos
	2.3 Educación y comunidad	Recursos locales	Uso de alimentos de temporada
			Huertos escolares o familiares
		Espacios de formación	Actividades grupales
			Talleres prácticos

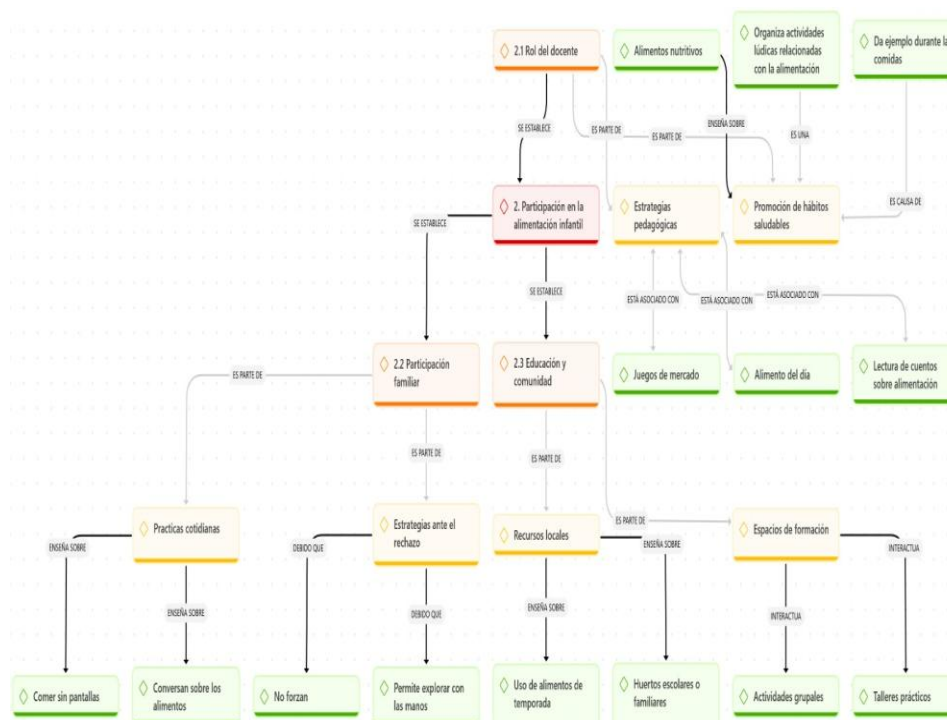
Fuente: Melani (2025)

Gráfico 1. Nutrición infantil



Fuente: Alexandra (2025)

Gráfico 2. Nutricion infantil



Fuente: July (2025)

CONCLUSIÓN

El estudio pone de manifiesto que la nutrición infantil en el Primer Ciclo de Educación Infantil es un eje fundamental para el desarrollo integral y que las prácticas educativas comunitarias que se realizan en el Centro Infantil “Cielito de Miel” permiten llevar a cabo modificaciones sostenibles en los hábitos alimentarios de las familias. Las conclusiones cobran un sentido práctico al evidenciar que la formación de cuidadores y madres en el contenido nutricional escolar no sólo mejora el conocimiento nutricional de las familias, sino que también refuerza la relación de familia y el medio educativo generando espacios favorables para el aprendizaje y el bienestar infantil.

Un aspecto innovador del trabajo es la combinación de metodologías mixtas que combinan registros cuantitativos con dinámicas cualitativas que permiten tener una visión más holística de la realidad nutricional; esta aproximación intenta interpretar las prácticas alimentarias desde la visión cultural de las familias a partir del estudio, en contraste con otros estudios que se han centrado, en su mayoría, en tomar en consideración los indicadores biomédicos. Las coincidencias con estudios sobre la realidad nutricional en América Latina reflejan el problema de la escasa diversidad alimentaria y la insuficiente formación de cuidadores,

pero también subraya que la inclusión de actividades lúdicas y sensoriales presentado en el trabajo representa una aportación pedagógica que tiene un índice muy alto en su replicabilidad.

Las líneas futuras de investigación se centran en llevar a cabo una evaluación longitudinal del impacto de estas actividades sobre el rendimiento escolar y sobre la salud infantil, así como de la pertinencia cultural de los materiales educativos utilizados.

Sorprende también explorar la forma en que se desarrolla la interrelación interinstitucional entre ministerios, centros comunitarios y organizaciones sociales, que permitiría formalizar políticas públicas más inclusivas y de larga duración.

Se reconoce como una limitación la dificultad de generalizar los resultados, dado el tamaño pequeño de la muestra y las condiciones específicas de la comuna de Cadeate. A pesar de esto, la validez de los resultados que se obtienen debe descansar en la lógica metodológica y en la triangulación de técnicas que han sido utilizadas. En balance, se concluye que el objetivo planteado se logra, ya que la investigación demuestra que la implementación de actividades educativas contextualizadas genera una correcta nutrición infantil y contribuye hacia el desarrollo integral de la primera infancia, gracias a los aportes que se generan hacia el ámbito de la educación y la salud comunitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



UNICEF. (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación.* UNICEF

Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil. (s.f.). *Estrategia Nacional Intersectorial para la Primera Infancia: Infancia Plena.* Gobierno del Ecuador.

UNICEF. (s.f.). *La nutrición en la primera infancia.*

Pérez, M. (2021). *Nutrición y desarrollo infantil en la primera infancia.* Editorial Universitaria.

FAO. (2023). *Guía de alimentación saludable para la infancia.* Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Peralta, M., & Ríos, J. (2024). *Nutrición en acción: Intervenciones comunitarias en Santa Elena.* Revista de Salud Comunitaria, 12(1), 45–60.

UNICEF. (2020). *Nutrition strategy 2020–2030.* UNICEF.

Qin, Y., Yue, A., Zhang, Y., Zhang, X., Gao, Y., Liang, S., Song, Q., & Qiao, N. (2024). *Dietary diversity and development among early childhood children in rural China.* Frontiers in Public Health, 12, Article 1485548. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1485548>

Paulo, H. A., Andrew, J., Luoga, P., et al. (2024). *Minimum dietary diversity behaviour among children aged 6 to 24 months and their determinants: insights from 31 Sub-Saharan African countries.* BMC Nutrition, 10, Article 160. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00967-2>

Sileshi, M., Ejigu, L. J., Dinku, H., Tadesse, F., Gedif, A., Salah, F., & Workie, H. M. (2024). *Dietary diversity and associated factors among children aged 6–23 months attending a public health hospital in Awi Zone, Ethiopia, 2023.* Frontiers in Nutrition, 11, Article 1474995. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1474995>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2023). *Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para los mil primeros días de vida.* FAO.

fao

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.

