

Conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en niños y niñas de 2 a 5 años antes y después de una intervención educativa: estudio preexperimental

Knowledge of parents and caregivers regarding healthy eating for children aged 2 to 5 years before and after an educational intervention: a pre-experimental study

Marlene Elizabeth Sánchez Mata

Universidad Estatal de Milagro
msanchezm8@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3241-5588>
Ecuador

Kevin Gabriel Armijo Valverde

Universidad Estatal de Milagro
karmijov@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-0822-266X>
Ecuador

Lorena Daniela Dominguez Brito

Universidad Estatal de Milagro
ldominguezb@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6816-4544>
Ecuador

Andrea Paola Cárdenas Jarrín

Universidad Estatal de Milagro
acardenasj@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-6765-5554>
Ecuador

Formato de citación APA

Sánchez, M., Armijo, K., Dominguez, L. & Cárdenas, A. (2026). Conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en niños y niñas de 2 a 5 años antes y después de una intervención educativa: estudio preexperimental. Revista REG, Vol. 5 (Nº. 3), p. 5815 - 5828.

CONOCIMIENTO SIN FRONTERAS

Vol. 5 (Nº. 3). julio – septiembre 2026.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 01-09-2026

Fecha de aceptación: 10-09-2026

Fecha de publicación: 30-09-2026



RESUMEN

La alimentación durante la primera infancia es fundamental para el crecimiento, desarrollo y establecimiento de hábitos alimentarios. Los padres y cuidadores desempeñan un papel relevante en este proceso, por lo que fortalecer sus conocimientos constituye un componente esencial de las estrategias de educación nutricional. Objetivo: Evaluar los conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en niños y niñas de 2 a 5 años de una zona urbana del Ecuador, antes y después de una intervención educativa. Métodos: Se realizó un estudio preexperimental con mediciones preintervención y posintervención en 21 padres y cuidadores. Se aplicó un cuestionario adaptado de ocho preguntas sobre alimentación infantil. El análisis incluyó estadística descriptiva, *t* de Student para muestras pareadas, McNemar, U de Mann-Whitney y regresión lineal múltiple. Resultados: La puntuación media de conocimientos aumentó de 3,95 (DE = 1,75) en la medición preintervención a 6,62 (DE = 1,56) en la posintervención, con una diferencia de 2,67 puntos ($p < .001$) y un tamaño del efecto elevado ($d = 1,61$). Los mayores incrementos se observaron en los conocimientos sobre los beneficios de los alimentos integrales (+57,1 puntos porcentuales) y las fuentes alimentarias de vitamina A (+47,6 puntos porcentuales). No se identificaron diferencias estadísticamente significativas según el sexo ni la edad de los niños. En el análisis multivariado, el puntaje preintervención fue el único factor significativamente asociado con el puntaje posintervención ($B = 0,78$; $p < .001$). Conclusión: Se observó una mejora significativa en los conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable después de la intervención educativa. Los resultados respaldan la utilidad potencial de las estrategias educativas para fortalecer los conocimientos relacionados con la alimentación infantil durante la primera infancia.

PALABRAS CLAVE: nutrición del niño; educación alimentaria y nutricional; preescolar.



ABSTRACT

Nutrition during early childhood is fundamental for growth, development, and the establishment of dietary habits. Parents and caregivers play a significant role in this process; therefore, strengthening their knowledge is an essential component of nutritional education strategies. Objective: To evaluate the knowledge of parents and caregivers regarding healthy eating for children aged 2 to 5 years in an urban area of Ecuador, before and after an educational intervention. Methods: A pre-experimental study with pre- and post-intervention measurements was conducted involving 21 parents and caregivers. An adapted eight-question questionnaire on child nutrition was administered. Analysis included descriptive statistics, paired-samples t-test, McNemar's test, Mann-Whitney U test, and multiple linear regression. Results: The mean knowledge score increased from 3.95 (SD = 1.75) at pre-intervention to 6.62 (SD = 1.56) at post-intervention, representing a difference of 2.67 points ($p < .001$) and a large effect size ($d = 1.61$). The greatest increases were observed in knowledge regarding the benefits of whole grains (+57.1 percentage points) and dietary sources of vitamin A (+47.6 percentage points). No statistically significant differences were identified based on the children's sex or age. In the multivariate analysis, the pre-intervention score was the only factor significantly associated with the post-intervention score ($B = 0.78$; $p < .001$). Conclusion: A significant improvement in parents' and caregivers' knowledge regarding healthy eating was observed following the educational intervention. The results support the potential utility of educational strategies to strengthen knowledge related to child nutrition during early childhood.

KEYWORDS: child nutrition; food and nutrition education; preschool child.

INTRODUCCIÓN

La alimentación durante la primera infancia constituye un componente esencial para favorecer el crecimiento, el desarrollo físico y cognitivo y el mantenimiento de un adecuado estado nutricional. En esta etapa, la calidad de la alimentación no depende únicamente de los requerimientos nutricionales del niño, sino también de las decisiones y prácticas de quienes participan directamente en su cuidado. En este sentido, los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental en la configuración de los hábitos alimentarios infantiles, al intervenir en la selección, preparación, disponibilidad y oferta de los alimentos dentro del entorno familiar (Barreno-Sánchez et al., 2020).

Desde una perspectiva nutricional, una alimentación adecuada durante la infancia debe garantizar un aporte suficiente y equilibrado de macro y micronutrientes, acorde con los requerimientos específicos de la edad, a fin de favorecer un crecimiento y desarrollo óptimos. Por ello, se recomienda priorizar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y fuentes adecuadas de proteína, así como limitar la ingesta de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio. La adopción temprana de patrones alimentarios saludables contribuye a prevenir la malnutrición y puede reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2026).

Aunque durante la etapa preescolar los niños adquieren progresivamente mayor autonomía en sus elecciones alimentarias, estas continúan ampliamente influenciadas por el entorno familiar y por los contextos en los que se desarrolla su alimentación. Por ello, las estrategias de promoción nutricional durante los primeros años de vida adquieren especial relevancia, debido a que las intervenciones implementadas en esta etapa pueden favorecer la adopción y sostenibilidad de conductas relacionadas con una alimentación saludable (Gelman et al., 2023). Asimismo, la evidencia proveniente de revisiones sistemáticas indica que las intervenciones desarrolladas en entornos de educación y cuidado infantil temprano pueden generar mejoras en la calidad de la dieta, particularmente en el consumo de frutas (Yoong et al., 2023). En conjunto, estos hallazgos respaldan la necesidad de fortalecer la participación de padres y cuidadores en estrategias orientadas a mejorar sus conocimientos y prácticas alimentarias, con el propósito de favorecer patrones de alimentación saludables durante la primera infancia.

En América Latina y el Caribe, la alimentación infantil se desarrolla en un contexto marcado por desafíos nutricionales y desigualdades en el acceso a dietas saludables. Si bien los conocimientos de padres y cuidadores constituyen un componente relevante para orientar las decisiones alimentarias, su aplicación puede estar condicionada por factores económicos, la disponibilidad y

asequibilidad de alimentos nutricionalmente adecuados. El Panorama regional de la seguridad alimentaria y la nutrición 2025 destaca que el costo de una dieta saludable constituye un indicador fundamental para evaluar la capacidad de la población de acceder a alimentos que permitan satisfacer tanto los requerimientos energéticos como las recomendaciones alimentarias. Esta situación evidencia que la promoción de una alimentación saludable requiere considerar, además de los conocimientos de los cuidadores, las condiciones socioeconómicas que influyen en las elecciones alimentarias de las familias (FAO et al., 2026) (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2026).

El análisis de la evidencia muestra que los conocimientos de padres y cuidadores constituyen un componente relevante para la alimentación infantil; sin embargo, su adquisición no garantiza necesariamente la adopción de prácticas saludables. En este sentido, aun cuando los padres reconocen los productos ultraprocesados como poco saludables, su consumo persistía debido a la influencia de factores sociales y ambientales, lo que evidencia una brecha entre conocimiento y la práctica (Girona et al., 2026). En contraste, en el contexto ecuatoriano, Silva y Angamarca (2023) evidenciaron que una intervención educativa produjo un incremento significativo en los conocimientos sobre alimentación saludable. A partir de estos hallazgos, la educación nutricional constituye una estrategia relevante para fortalecer los conocimientos de los cuidadores, aunque su aplicación en las prácticas cotidianas también puede estar condicionada por factores familiares, sociales y ambientales

En Ecuador, la malnutrición infantil continúa constituyendo un problema relevante de salud pública. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, la prevalencia ajustada de desnutrición crónica alcanzó el 21,6 % en menores de 5 años y el 20,5 % en niños de 2 a menos de 5 años, con mayores proporciones en el área rural. Estos datos evidencian la persistencia de alteraciones nutricionales durante la primera infancia y refuerzan la necesidad de fortalecer estrategias de promoción y educación alimentaria dirigidas a las familias. En este sentido, mejorar los conocimientos de padres y cuidadores constituye un componente relevante para favorecer decisiones alimentarias acordes con las necesidades nutricionales de los niños y niñas (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2018).

A partir de lo expuesto, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar los conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en niños y niñas de 2 a 5 años que asisten a los centros de salud “Los Pinos” y “22 de Noviembre”, del cantón Milagro, Ecuador, antes y después de una intervención educativa. Específicamente, se planteó identificar el nivel de conocimiento previo

sobre aspectos fundamentales de la alimentación infantil, evaluar los cambios posteriores a la intervención y explorar posibles diferencias en los conocimientos según el sexo y la edad de los niños. Los resultados buscan aportar evidencia local sobre el efecto de una estrategia educativa en los conocimientos de padres y cuidadores, además contribuir al fortalecimiento de acciones de educación nutricional contextualizadas orientadas a promover prácticas de alimentación saludable durante la primera infancia.

MÉTODOS MATERIALES

Se realizó un estudio cuantitativo con diseño preexperimental de un solo grupo, con mediciones preintervención y posintervención. La investigación se desarrolló en el marco de un proyecto de vinculación con la sociedad de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI). Durante la primera fase del proyecto se implementó una intervención de educación alimentaria dirigida a padres y cuidadores de niños y niñas atendidos en los centros de salud Los Pinos y 22 de Noviembre, del cantón Milagro, Ecuador. Para el presente estudio, la población se delimitó a padres y cuidadores de niños y niñas de 2 a 5 años, con el propósito de evaluar sus conocimientos sobre alimentación saludable. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por 21 participante. Se incluyeron padres y cuidadores que aceptaron participar voluntariamente y completaron las mediciones preintervención y posintervención.

Para evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable se utilizó como referencia un cuestionario validado, basado en las *Guidelines for assessing nutrition-related knowledge, attitudes and practices* de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2014). Del instrumento original se seleccionaron ocho preguntas correspondientes al componente de conocimientos, las cuales fueron modificadas en su formulación para adecuarlas al objetivo del estudio y a las características de padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años, conservando el contenido nutricional evaluado en los ítems de referencia. Las preguntas abordaron aspectos relacionados con la frecuencia de comidas, consumo de frutas y verduras, hidratación, composición del desayuno, fuentes alimentarias de vitamina A, beneficios de los cereales integrales y fuentes de hierro y vitamina C.

El cuestionario se aplicó en dos momentos: antes de la intervención educativa (pretest) y después de su ejecución (postest). Posterior a la aplicación del pretest, se desarrolló una intervención educativa dirigida a fortalecer los conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en niños de 2 a 5 años. Los contenidos de la intervención se estructuraron en función de los aspectos

evaluados mediante el cuestionario y se aplicó nuevamente el instrumento para identificar cambios en el nivel de conocimientos de los participantes.

Previo al inicio del estudio, los participantes recibieron información sobre los objetivos, procedimientos y condiciones de participación. La participación fue voluntaria y se formalizó mediante la firma del consentimiento informado. Asimismo, se garantizó la confidencialidad de los datos y su utilización exclusivamente con fines académicos científicos.

Para el análisis estadístico, se calcularon frecuencias y porcentajes para las variables categóricas, así como medias y desviaciones estándar para la puntuación global de conocimientos, cuyo rango osciló entre 0 y 8 puntos. La comparación de las puntuaciones pretest y posttest se realizó mediante la prueba *t* de Student para muestras pareadas, y se calculó el tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen. Para analizar los cambios en la proporción de respuestas correctas por ítem se utilizó la prueba de McNemar. Las comparaciones entre subgrupos según sexo y edad de los niños se efectuaron mediante la prueba *U* de Mann-Whitney o la *t* de Welch, de acuerdo con el cumplimiento del supuesto de normalidad, evaluado mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$. El procesamiento y análisis de los datos se realizó en Python, a través de Google Colab, utilizando las bibliotecas *pandas*, *NumPy*, *SciPy* y *statsmodels* para la gestión, depuración y análisis estadístico de la información.

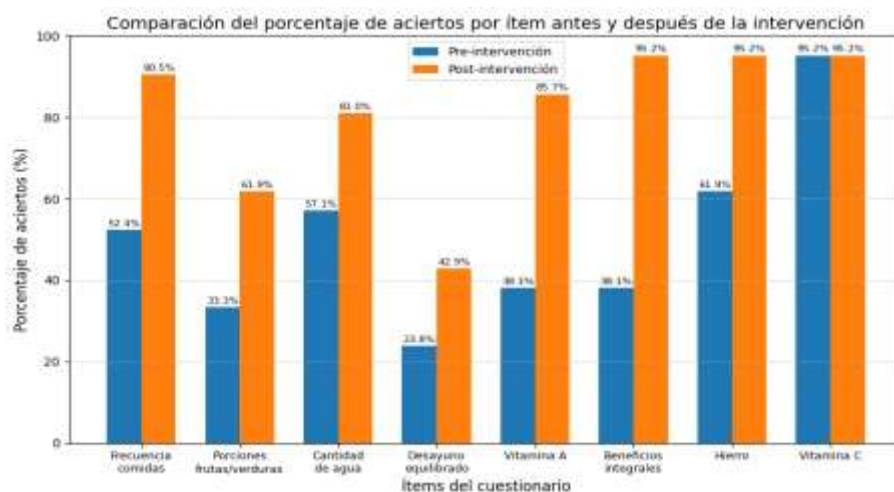
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Participaron 21 padres y cuidadores de niños y niñas de 2 a 5 años, pertenecientes a dos centros de salud ubicados en la zona urbana del cantón Milagro, Ecuador. En cuanto a las características de los niños bajo su cuidado, el 52,4 % ($n = 11$) correspondió al sexo femenino y el 47,6 % ($n = 10$) al masculino. Respecto a la distribución por edad, el 71,4 % ($n = 15$) se encontraba entre los 2 y 3 años, mientras que el 28,6 % ($n = 6$) tenía entre 4 y 5 años. La edad media fue de 3,2 años ($DE = 0,9$).

Figura 1

Distribución porcentual de respuestas correctas a las preguntas sobre conocimientos de alimentación saludable antes y después de la intervención educativa





Nota. Los valores representan el porcentaje de respuestas correctas por ítem del cuestionario en las mediciones pretest y posttest de los 21 participantes.

La Figura 1 muestra un incremento en la proporción de respuestas correctas en siete de los ocho ítems evaluados tras la intervención educativa. Los mayores cambios se registraron en los conocimientos sobre los beneficios de los cereales integrales (38,1 % a 95,2 %) y las fuentes de vitamina A (38,1 % a 85,7 %). También se observaron incrementos en los ítems relacionados con frecuencia de comidas, consumo de frutas y verduras, hidratación y fuentes de hierro. El desayuno equilibrado presentó la menor proporción de aciertos en ambas mediciones (23,8 % y 42,9 %), mientras que el conocimiento sobre fuentes de vitamina C se mantuvo en 95,2 %. En términos descriptivos, los resultados reflejan una mejora general de los conocimientos evaluados en el posttest.

Tabla 1

Características de la población infantil y puntuaciones globales de conocimientos de los cuidadores (N=21)

Característica	Categoría	n (%) / Media (DE)
Sexo del niño	Femenino	11 (52,4%)
	Masculino	10 (47,6%)
Edad del niño	2 – 3 años	15 (71,4%)
	4 – 5 años	6 (28,6%)
Puntuación global (0-8)	Pre-intervención	3,95 (1,75)
	Post-intervención	6,62 (1,56)
Diferencia pre-post	Media (IC 95%)	2,67 (1,82 – 3,52)
Valor p (t pareada)		< 0,001
Tamaño del efecto (d de Cohen)		1,61

Nota. N = 21; DE = desviación estándar; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %. *p* corresponde a la prueba *t* para muestras relacionadas; *d* = tamaño del efecto de Cohen.

En la evaluación basal (pre-intervención), la puntuación media global de conocimientos sobre alimentación saludable fue de 3,95 (DE = 1,75; rango: 0 – 8), con una mediana de 4,0. Solo el 14,3% (n=3) de los cuidadores alcanzó un nivel alto de conocimiento (≥ 6 aciertos). Tras la intervención educativa (post-intervención), la puntuación media aumentó a 6,62 (DE = 1,56; rango: 3 – 8), con una mediana de 7,0, y el 81,0% (n=17) de los participantes superó el umbral de 6 aciertos.

Se aplicó la prueba *t* de Student para muestras pareadas, encontrando una diferencia media de 2,67 puntos (IC 95%: 1,82 – 3,52), con un estadístico *t* (20) = 6,82 y un valor *p* < 0,001. El tamaño del efecto, calculado mediante la *d* de Cohen, fue de 1,61, lo que indica un efecto grande.

El análisis desagregado por cada una de las 8 preguntas mostró mejoras significativas en 6 de los ítems. Los mayores incrementos se observaron en los beneficios de los alimentos integrales (+57,1%; *p* < 0,001) y en el conocimiento sobre fuentes de vitamina A (+47,6%; *p* < 0,001). El ítem sobre vitamina C ya presentaba un nivel alto desde el inicio (95,2%) y no mostró cambios (*p* = 1,00). El ítem sobre desayuno equilibrado evidenció una mejora marginal (*p* = 0,06). La Tabla 2 presenta las proporciones detalladas.

Tabla 2

Análisis multivariado: regresión lineal múltiple para puntaje post-intervención (N=21)

Variable	B (No estandarizado)	EE	β (Estandarizado)	t	p	IC 95%
Intercepto	2,45	0,89	–	2,75	0,013	(0,58 – 4,32)
Puntaje pre	0,78	0,18	0,67	4,33	< 0,001	(0,40 – 1,16)
Sexo (Masculino vs. Femenino)	-0,32	0,48	-0,09	-0,67	0,510	(-1,33 – 0,69)
Edad (4-5 años vs. 2-3 años)	0,55	0,60	0,14	0,92	0,370	(-0,72 – 1,82)

Nota. N = 21; B = coeficiente no estandarizado; EE = error estándar; β = coeficiente estandarizado; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %. Categorías de referencia: femenino y 2–3 años. R^2 = 0,51; R^2 ajustado = 0,43; *p* = 0,006.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones post-intervención según el sexo del niño (Femenino: media = 6,73, DE = 1,56 vs. Masculino: media = 6,50, DE = 1,58; *p* = 0,68, prueba de Welch) ni según el grupo etario (2-3 años: media = 6,40, DE = 1,68 vs. 4-5 años: media = 7,17, DE = 0,75; *p* = 0,19, prueba U de Mann-Whitney).

Con el propósito de controlar el efecto de posibles variables confusoras sobre el puntaje post-intervención, se ajustó un modelo de regresión lineal múltiple con enfoque ANCOVA. La variable dependiente fue el puntaje posintervención. Como variables independientes incluyeron el puntaje preintervención, para controlar el nivel basal de conocimientos; el sexo del niño (categoría de referencia: femenino y el grupo etario (categoría de referencia: 2-3 años).

El modelo resultó significativo ($F(3,17) = 5,89$; $p = 0,006$) y explicó el 51% de la varianza del puntaje post (R^2 ajustado = 0,43). El puntaje preintervención fue el único predictor estadísticamente significativo ($B = 0,78$; IC 95%: 0,40 – 1,16; $p < 0,001$), lo que indica que los cuidadores con mayor conocimiento basal tendieron a mantener puntuaciones más altas después de la intervención. Ni el sexo ($B = -0,32$; $p = 0,51$) ni la edad del niño ($B = 0,55$; $p = .370$) mostraron asociaciones significativas con el nivel de conocimiento post-intervención (Tabla 2), lo que refuerza la homogeneidad del efecto educativo en todos los subgrupos evaluados.

DISCUSIÓN

El presente estudio evaluó los conocimientos de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en niños y niñas de 2 a 5 años, antes y después de una intervención educativa. En la medición basal se observó un nivel bajo de conocimientos, con una media de 3,95 sobre 8 puntos y apenas el 14,3 % de los participantes ubicado en la categoría de conocimiento alto. Este resultado fue inferior al reportado por Rueda (2021) en Lima, donde el 47 % de las madres presentó un buen nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Estas diferencias podrían estar relacionadas con las características de los instrumentos utilizados, el contexto de estudio y el perfil sociodemográfico de las poblaciones analizadas. De manera concordante, Avilés et al. (2023) señalaron que, aunque una proporción importante de los padres reconocía la relevancia de una alimentación saludable, persistían limitaciones en conocimientos específicos relacionados con la alimentación infantil. En conjunto, estos hallazgos evidencian que el reconocimiento general de la importancia de una dieta adecuada no necesariamente se traduce en un dominio suficiente de conocimientos aplicables a las prácticas alimentarias cotidianas.

En la evaluación basal, las mayores deficiencias de conocimiento se observaron en los ítems relacionados con la composición de un desayuno equilibrado (23,8 %) y las porciones recomendadas de frutas y verduras (33,3 %), lo que evidencia áreas específicas que requieren mayor atención en las estrategias de educación nutricional. Estos resultados son concordantes con los de Silva y Angamarca (2023), quienes identificaron un nivel regular de conocimientos antes de implementar una intervención educativa en familias con niños de 1 a 5 años de Ibarra, Ecuador. En el presente estudio,

la puntuación global aumentó 2,67 puntos después de la intervención, con un tamaño del efecto elevado ($d = 1,61$), y el 81 % de los participantes alcanzó un nivel alto de conocimientos. Los mayores incrementos se registraron en los conocimientos sobre los beneficios de los alimentos integrales (+57,1 puntos porcentuales) y las fuentes alimentarias de vitamina A (+47,6 puntos porcentuales). En conjunto, estos resultados sugieren un efecto favorable de la intervención educativa sobre los conocimientos de los cuidadores, particularmente en aquellos contenidos que presentaban mayores oportunidades de mejora antes de la intervención.

El análisis multivariado mostró que el puntaje preintervención fue el único factor significativamente asociado con el puntaje posterior, mientras que el sexo y la edad del niño no mostraron asociaciones estadísticamente significativas. Estos resultados sugieren que el nivel basal de conocimientos podría desempeñar un papel más relevante en la respuesta posterior a la intervención que las características demográficas infantiles evaluadas. Este hallazgo es consistente con la evidencia que señala que los conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación infantil responden a una interacción compleja de factores individuales, familiares y socioeconómicos, y no necesariamente a características aisladas como la edad o el sexo del niño (Rahmaty et al., 2022). No obstante, estos resultados deben interpretarse con cautela debido al reducido tamaño muestral, que puede limitar la capacidad para detectar diferencias entre subgrupos.

De manera complementaria, Flores-Barrantes et al. (2024) encontraron que determinadas prácticas de alimentación ejercidas por los padres se relacionan con el consumo alimentario de los niños preescolares, incluso al considerar otras características individuales y familiares. Estos resultados sugieren que la alimentación infantil responde a la interacción de múltiples factores y que las prácticas de los cuidadores constituyen un componente relevante para comprender la calidad de la dieta durante la etapa preescolar.

Una limitación relevante es la ausencia de información sociodemográfica de los cuidadores como nivel educativo, ingresos y ocupación, lo que impide ajustar por estos factores y restringe la generalización de los resultados. Asimismo, el reducido tamaño muestral ($n = 21$) y el diseño preexperimental sin grupo control limitan la capacidad para atribuir los cambios observados exclusivamente a la intervención educativa. No obstante, el tamaño del efecto obtenido ($d = 1,61$) sugiere una magnitud considerable del cambio en los conocimientos. Futuras investigaciones deberían incorporar muestras más amplias, grupos de comparación y variables contextuales que permitan explorar con mayor precisión los factores que pueden mediar o modificar la respuesta a las intervenciones educativas.

CONCLUSIONES

El estudio evidenció que, antes de la intervención los padres y cuidadores presentaban limitaciones en conocimientos fundamentales sobre alimentación saludable en niños y niñas de 2 a 5 años, particularmente en aspectos relacionados con la composición de una alimentación equilibrada, el consumo recomendado de frutas y verduras y la identificación de fuentes alimentarias de micronutrientes. Estos resultados evidencian áreas susceptibles de fortalecimiento mediante acciones de educación alimentaria y nutricional dirigidas a quienes participan directamente en el cuidado y la alimentación de niños y niñas.

Una vez finalizada la intervención educativa se observó un incremento significativo en el nivel de conocimientos, especialmente en aquellos contenidos que mostraban mayores dificultades al inicio del estudio. Estos resultados sugieren que las estrategias educativas estructuradas pueden constituir una herramienta útil para fortalecer los conocimientos de padres y cuidadores y facilitar una mejor comprensión de las recomendaciones sobre alimentación infantil. Asimismo, la ausencia de diferencias significativas según el sexo y la edad de los niños sugiere que, en la población estudiada, estas características no explicaron las variaciones observadas en los conocimientos posteriores a la intervención.

En conjunto, el estudio destaca la importancia de incorporar acciones de educación alimentaria y nutricional dirigidas a padres y cuidadores como parte de las estrategias de promoción de hábitos alimentarios saludables durante la primera infancia. No obstante, se requieren investigaciones con muestras más amplias, grupos de comparación y periodos de seguimiento que permitan determinar la permanencia de los conocimientos adquiridos y evaluar si estos se traducen en cambios sostenidos en las prácticas alimentarias y, a largo plazo, en mejoras de los indicadores del estado nutricional infantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avilés Quiñones, C. E., Villamar Figueroa, M. d., & Cajías Vanegas, M. X. (25 de Julio de 2023). Percepción que tienen los padres sobre salud alimentaria y la nutrición en población infantil entre 2 y 5 años en el recinto Sabanilla. *Identidad Bolivariana*, 7(3). doi:<https://doi.org/10.37611/IB7ol3179-201>
- Barreno-Sánchez, S. T., Barrera-Palma, Z. C., Rodríguez-Chicaiza, C. E., & Jordán-Bolaños, A. I. (2020). Conocimientos y prácticas alimentarias de los cuidadores en los Centros de Desarrollo Infantil. *Dominio de las ciencias*, 6(4), 163-185. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1587>
- Flores-Barrantes, P., Miguel-Etayo, P. D., Iglesia, I., ChinAPaw, M. J., Cardon, G., De Craemer, M., . . . ToyBox-study Group. (Aug de 2024). Longitudinal associations between food parenting practices and dietary intake in preschool children: The ToyBox Study. 124;112454. doi:<https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112454>
- Gelman, R., Whelan, J., Spiteri, S., Duric, D., Oakhil, W., Cassar, S., & Love, P. (2023). Adoption, implementation, and sustainability of early childhood feeding, nutrition and active play interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. doi:<https://doi.org/10.1186/s12966-023-01433-1>
- Girona, A., Machín, L., Vitola, A., Ares, G., Rodríguez, R., Vincon, C., . . . Vidal, L. (1 de Mayo de 2026). Una exploración cualitativa de la toma de decisiones de los padres con respecto a los productos ultraprocesados para niños de 2 a 5 años. *ScienceDirect*, 220. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2026.108440>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ecuador. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2014). Directrices para evaluar conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/019/i3545e/i3545e00.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2026). América Latina y el Caribe. Panorama regional de la seguridad alimentaria y la nutrición 2025. 62 p. Santiago, Chile. doi:<https://doi.org/10.4060/cd8421es>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de enero de 2026). Alimentación saludable. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Rahmaty, Z., Johantgen, M. E., Gilden, R., Wang, Y., & Black, M. M. (1 de Jan de 2022). Patterns of caregivers' feeding practices and associated characteristics among preschool-age children in the United States. *Appetite*, 168. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105769>
- Rueda Tarazona, G. D. (28 de diciembre de 2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 269-274. doi:<https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
- Silva Encalada, C., & Angamarca Ipiales, M. L. (2023). Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en familias de niños entre 1 a 5 años, en la Esperanza, Ibarra 2022. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 29(2). doi:<https://doi.org/10.53358/lauinvestiga.v10i2.814>
- Yoong, L. S., Lum, M., Wolfenden, L., Jackson, J., Barnes, C., Hall, A. E., . . . Grady, A. (22 de Aug de 2023). Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years. *Cochrane Database Syst Rev*, 8(8). doi:10.1002/14651858.CD013862.pub3

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.

