

## La relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años del nivel inicial en la urbanización brisas, y su impacto en el aprendizaje y bienestar infantil

*The relationship between dietary health and comprehensive development in children aged 3 to 5 years at the initial level in the Brisas urbanization, and its impact on child learning and well-being.*

Andreina Estefanía Franco Naranjo<sup>1</sup>, Kelly Marisol Ronquillo Dume<sup>2</sup>, Vanessa Ivette Zambrano Zambrano<sup>3</sup>

### Resumen

El presente trabajo analiza la influencia de la salud alimentaria en el desarrollo integral de niños de 3 a 5 años en el nivel inicial. Se enfoca en cómo los hábitos alimenticios afectan aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales durante esta etapa crucial del crecimiento. A través de la evaluación de indicadores como peso, talla, diversidad alimentaria y rendimiento escolar, se busca identificar las principales carencias y su impacto en el progreso infantil. Además, se proponen estrategias educativas y nutricionales orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y fomentar un desarrollo integral óptimo. Este estudio destaca la importancia de una alimentación adecuada como pilar fundamental para el bienestar infantil y su futuro.

**PALABRAS CLAVE:** Salud alimentaria, desarrollo integral, hábitos alimenticios, nivel inicial, crecimiento infantil.

### Abstract

The present work analyzes the influence of dietary health on the comprehensive development of children from 3 to 5 years old at the initial level. It focuses on how eating habits affect physical, cognitive, social and emotional aspects during this crucial stage of growth. Through the evaluation of indicators such as weight, height, dietary diversity and school performance, the aim is to identify the main deficiencies and their impact on children's progress. In addition, educational and nutritional strategies are proposed aimed at improving eating habits and promoting optimal comprehensive development. This study highlights the importance of adequate nutrition as a fundamental pillar for the well-being of children and their future..

**KEYWORDS:** Food health, comprehensive development, eating habits, initial level, child growth.

1. Universidad de Guayaquil, Ecuador. [andreina.francon@ug.edu.ec](mailto:andreina.francon@ug.edu.ec). ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6386-2796>

2. Universidad de Guayaquil, Ecuador. [kelly.ronquillo@ug.edu.ec](mailto:kelly.ronquillo@ug.edu.ec). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9635-8717>

3. Universidad de Guayaquil, Ecuador. [vanessa.zambrano@ug.edu.ec](mailto:vanessa.zambrano@ug.edu.ec). ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3108-8664>



## INTRODUCCIÓN

La salud alimentaria es un componente fundamental en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la etapa crítica de 3 a 5 años, donde se sientan las bases para un crecimiento saludable y un aprendizaje efectivo. Es por esto por lo que la calidad de la alimentación que reciben los niños en el nivel inicial influye significativamente en su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Por un lado, una nutrición adecuada no solo proporciona los nutrientes esenciales que los niños necesitan para crecer y desarrollarse, sino que, por otro lado, también afecta su capacidad para concentrarse, aprender y participar en actividades educativas. Además, la falta de acceso a alimentos nutritivos puede llevar a problemas de salud como la desnutrición o la obesidad impactando negativamente en el rendimiento escolar y en el bienestar general de los niños. Por lo tanto, es crucial entender cómo la salud alimentaria se relaciona con el desarrollo integral de los niños en esta etapa ya que esto puede tener repercusiones a largo plazo en su vida (Andrade J, 2023).

Asimismo, el impacto de la salud alimentaria en el aprendizaje y el bienestar infantil es un tema de creciente interés en el ámbito educativo y de salud pública siendo de suma importancia evaluar cómo las prácticas alimentarias y el acceso a alimentos saludables influyen en el rendimiento académico y en la salud emocional de los niños. De hecho, estudios han demostrado que una dieta equilibrada y rica en micronutrientes está asociada con mejores resultados en el aprendizaje, así como con un comportamiento más positivo en el aula. Por otro lado, los niños que experimentan inseguridad alimentaria o que consumen dietas altas en azúcares y grasas saturadas pueden enfrentar desafíos adicionales, como dificultades de atención y problemas de comportamiento (Andrade J, 2023). Por lo tanto, abordar la relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en esta población no solo es vital para mejorar el rendimiento académico, sino que, además, es fundamental para fomentar un entorno de aprendizaje saludable que promueva el bienestar emocional y social de los niños.

La nutrición en la primera infancia es fundamental para el desarrollo óptimo de los niños ya que durante esta etapa se establecen las bases para su salud futura. Una alimentación adecuada no solo proporciona los nutrientes esenciales que los niños necesitan para crecer y desarrollarse, sino que también influye en su capacidad cognitiva y en su sistema inmunológico. Según (Cena H, 2020) una dieta rica en alimentos saludables, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, está asociada con una reducción en el riesgo de enfermedades no transmisibles (NCDs) en etapas posteriores de la vida. Por ejemplo, el consumo de alimentos ricos en antioxidantes y fibra puede mejorar la salud cardiovascular y reducir la incidencia de obesidad lo que es crucial dado que la obesidad infantil ha alcanzado niveles alarmantes en muchas partes del mundo. Además, una buena nutrición en la infancia está relacionada con un mejor rendimiento académico ya que los nutrientes como los ácidos grasos omega-3 presentes en pescados y nueces son esenciales para el desarrollo cerebral.

Por otro lado, es importante destacar que la educación nutricional y el acceso a alimentos saludables son factores determinantes en la calidad de la dieta de los niños. Las intervenciones que promueven la alimentación saludable desde una edad temprana pueden tener un impacto significativo en la salud pública fomentando así patrones alimentarios saludables desde la infancia no solo beneficia a los individuos, sino que también puede contribuir a la reducción de la carga de enfermedades en la población en general. En resumen, invertir en la nutrición de los niños es una estrategia clave para promover una vida saludable y prevenir enfermedades a largo plazo (Keats, 2021).

### Salud Alimentaria en la Primera Infancia

La salud alimentaria se define como el conjunto de prácticas y estrategias orientadas a garantizar una nutrición adecuada promoviendo el bienestar físico y emocional de los individuos desde las primeras etapas de la vida. En la primera infancia comprendida entre los 0 y 5 años, la alimentación desempeña un papel crucial pues contribuye

significativamente al desarrollo integral del niño. En este sentido, la calidad y cantidad de los alimentos consumidos impactan directamente en el crecimiento físico cuyas las capacidades cognitivas y el estado emocional. Por otra parte, es fundamental resaltar que la etapa inicial de la vida es particularmente sensible ya que durante estos años se establecen las bases para el futuro desarrollo del ser humano.

Además, investigaciones han demostrado que una nutrición deficiente en los primeros años puede generar problemas irreversibles como retrasos en el crecimiento, dificultades en el aprendizaje y una mayor predisposición a enfermedades crónicas en la adultez (Cena y Calder, 2020). Este escenario resalta la importancia de implementar políticas y programas que garanticen el acceso a alimentos nutritivos para los niños en especial en comunidades vulnerables.

A pesar de los avances en la comprensión de la salud alimentaria, persisten desigualdades significativas en muchas regiones del mundo. Por ejemplo, las zonas rurales enfrentan retos adicionales, como la falta de infraestructura para la distribución de alimentos frescos y la escasa educación nutricional no solo afectando el crecimiento físico de los niños, sino también su capacidad para integrarse plenamente en el entorno escolar y social limitando sus oportunidades de futuro.

De manera similar se debe considerar que los hábitos alimenticios adquiridos en la primera infancia tienden a mantenerse a lo largo de la vida. Por consiguiente, fomentar una alimentación equilibrada desde edades tempranas no solo mejora la calidad de vida en el corto plazo, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las afecciones cardiovasculares en etapas posteriores.

### Componentes de una Alimentación Saludable

Una alimentación saludable para niños en etapa preescolar debe incluir una variedad de alimentos que aseguren la ingesta adecuada de

macronutrientes y micronutrientes esenciales. Entre estos, se destacan:

1. **Proteínas:** Cruciales para el crecimiento y reparación de tejidos, las proteínas también juegan un papel importante en el sistema inmunológico.
2. **Carbohidratos:** Constituyen la principal fuente de energía y son esenciales para el funcionamiento cerebral.
3. **Grasas saludables:** Necesarias para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles.
4. **Vitaminas y minerales:** Nutrientes como el hierro, el calcio, y la vitamina D son fundamentales para la formación ósea, la función cognitiva y el mantenimiento de la salud general.

Además, es vital promover el consumo de agua como la principal fuente de hidratación y limitar los alimentos ultra procesados ricos en azúcares y grasas saturadas que pueden contribuir a problemas como la obesidad infantil y las caries dentales. Desde otra perspectiva, las proteínas, aunque esenciales deben incluirse en proporciones adecuadas para evitar un consumo excesivo que podría sobrecargar los riñones de los niños. Además, los carbohidratos priorizando las versiones integrales como el arroz integral o los granos enteros los cuales aportan fibra y micronutrientes adicionales en comparación con sus contrapartes refinadas.

Por otro lado, las grasas saludables, provenientes de alimentos como el aguacate, las nueces y el aceite de oliva, son indispensables para la salud cerebral. No obstante, su consumo debe moderarse, asegurando un equilibrio adecuado con otros macronutrientes. Finalmente, las vitaminas y minerales deben ser integrados mediante una dieta variada que incluya frutas y verduras de diferentes colores, pues cada color está asociado a beneficios específicos para la salud.

Es importante destacar que una alimentación saludable también está relacionada con hábitos

culturales y familiares. Por ejemplo, las comidas en familia no solo favorecen la ingesta de alimentos balanceados, sino también promueven el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños. Por lo tanto, la implementación de estrategias educativas dirigidas a padres y cuidadores resulta esencial para garantizar una nutrición adecuada en los primeros años de vida.

### **Desarrollo Físico**

La alimentación es el motor del crecimiento corporal. Los nutrientes esenciales permiten el desarrollo de huesos fuertes, músculos saludables y un sistema inmunológico robusto. Por ejemplo, el consumo adecuado de calcio y vitamina D está directamente relacionado con la prevención de enfermedades como el raquitismo, mientras que el hierro es esencial para evitar la anemia, una condición que afecta al 40% de los niños menores de 5 años en regiones de bajos recursos (UNICEF, 2021). La prevención de enfermedades relacionadas con deficiencias nutricionales no solo depende de la ingesta de nutrientes, sino también de la absorción adecuada de estos en donde la combinación de alimentos ricos en hierro con fuentes de vitamina C, como los cítricos, puede mejorar significativamente la absorción del mineral. Asimismo, la actividad física regular complementa una alimentación adecuada fortaleciendo el desarrollo óseo y muscular.

Además, es necesario subrayar que el estado nutricional durante los primeros años de vida tiene un impacto duradero en la salud física ya que los niños que experimentan desnutrición crónica tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la adultez. Por lo tanto, las intervenciones tempranas en salud alimentaria pueden prevenir consecuencias negativas a largo plazo. Finalmente, un aspecto a considerar es el papel de las instituciones educativas en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Escuelas que implementan programas de almuerzos balanceados no solo contribuyen al desarrollo físico de los niños, sino que también

educan a las familias sobre la importancia de una dieta equilibrada.

### **Desarrollo Cognitivo**

El cerebro en crecimiento requiere una alimentación equilibrada para alcanzar su máximo potencial. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, presentes en alimentos como el pescado y las nueces están asociados con mejoras en la memoria, el aprendizaje y la concentración. Adicionalmente, la deficiencia de micronutrientes como el zinc y el yodo puede llevar a problemas cognitivos significativos, afectando el rendimiento académico y las habilidades de resolución de problemas.

El rol de los micronutrientes en el desarrollo cerebral es un área de investigación en crecimiento. Estudios recientes han demostrado que la suplementación con hierro en niños anémicos mejora considerablemente su atención y memoria a corto plazo. Por otra parte, el yodo, esencial para la síntesis de hormonas tiroideas, influye directamente en el desarrollo cognitivo, siendo fundamental durante los primeros tres años de vida. Desde otra perspectiva, los hábitos alimenticios no saludables también pueden tener efectos adversos en el desarrollo cognitivo. Por ejemplo, el consumo excesivo de azúcares refinados está relacionado con problemas de hiperactividad y déficit de atención en niños. Por lo tanto, es fundamental educar tanto a los padres como a los niños sobre las opciones alimenticias que favorecen la salud cerebral.

Asimismo, las instituciones educativas tienen un papel clave en la promoción de una dieta que apoye el desarrollo cognitivo. Talleres sobre nutrición y programas de refrigerios saludables pueden marcar una diferencia significativa en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

### **Importancia de los Micronutrientes en la Infancia**

Los micronutrientes son esenciales para el desarrollo saludable de los niños ya que

desempeñan un papel crucial en diversas funciones corporales. El hierro, por ejemplo, contribuye al transporte de oxígeno a través de la sangre, lo que favorece el crecimiento físico y el rendimiento cognitivo. La deficiencia de este micronutriente puede causar anemia la cual es una condición que afecta negativamente el nivel de energía y la atención en los niños traduciéndose en dificultades escolares y menor desempeño en actividades diarias. Asimismo, la vitamina A es fundamental para la salud ocular y el sistema inmunológico, protegiendo a los niños de infecciones recurrentes y enfermedades prevenibles. Si estas carencias no se abordan a tiempo pueden generar consecuencias graves en el desarrollo integral infantil y limitar su calidad de vida futura.

Desde otra perspectiva, el zinc y el yodo son micronutrientes críticos en la infancia. El zinc ayuda en la reparación celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico protegiendo a los niños de enfermedades comunes como infecciones respiratorias o gastrointestinales. Por su parte, el yodo es indispensable para el desarrollo del sistema nervioso central y la síntesis de hormonas tiroideas cuya deficiencia puede provocar retrasos en el crecimiento y dificultades en el aprendizaje afectando no solo su rendimiento escolar, sino también su interacción social. Garantizar una ingesta adecuada de estos nutrientes es clave para prevenir trastornos crónicos y mejorar el bienestar general de los niños desde una edad temprana resaltando la importancia de políticas públicas y programas de apoyo nutricional para comunidades vulnerables.

Además, los micronutrientes interactúan entre sí para optimizar las funciones corporales, fortaleciendo aún más su importancia. Por ejemplo, la vitamina C mejora significativamente la absorción del hierro en el organismo lo que ayuda a prevenir casos de anemia ferropénica. Asimismo, el calcio y la vitamina D trabajan en conjunto para fortalecer los huesos y prevenir trastornos como el raquitismo promoviendo un crecimiento saludable. Estas interacciones subrayan la relevancia de una dieta equilibrada rica en alimentos variados que proporcionen

todos los nutrientes necesarios. Desde esta perspectiva, los gobiernos y las instituciones educativas tienen un rol importante al fomentar el acceso y consumo de alimentos nutritivos que aseguren el bienestar infantil a largo plazo.

### **Factores Socioculturales que Influyen en la Alimentación**

Los hábitos alimentarios de los niños están profundamente influenciados por factores socioculturales que incluyen las tradiciones familiares, el nivel educativo de los padres y las dinámicas sociales. Las prácticas alimenticias familiares son particularmente importantes, ya que los niños tienden a adoptar los patrones de consumo observados en sus hogares. Si los padres priorizan alimentos ultra procesados o altos en azúcar, los niños desarrollan preferencias por opciones menos saludables mientras que familias que promueven la preparación de comidas caseras ricas en frutas, vegetales y proteínas fomentan hábitos más equilibrados.

Además, el entorno familiar no solo determina la calidad de la dieta, sino también la relación emocional del niño con los alimentos influyendo en su bienestar integral.

Por otro lado, el nivel educativo de los padres afecta directamente la calidad de la dieta de los niños y su comprensión sobre la importancia de una alimentación balanceada cuyos padres con mayor conocimiento sobre nutrición tienden a ofrecer comidas equilibradas, limitar el consumo de alimentos poco saludables y fomentar la ingesta de productos frescos y variados. Influyendo a su vez en la capacidad de interpretar etiquetas nutricionales, tomar decisiones informadas al momento de comprar alimentos y establecer rutinas saludables en el hogar. Desde esta perspectiva, campañas educativas dirigidas a padres en comunidades con menor nivel educativo pueden ser efectivas para cerrar brechas de conocimiento y promover cambios positivos en los hábitos alimenticios de las familias.

De manera similar, las dinámicas sociales y culturales también juegan un papel significativo en los hábitos alimenticios de los niños. En muchas comunidades, los alimentos tradicionales y las celebraciones culturales incluyen platos ricos en grasas y azúcares contrarrestando así los esfuerzos por promover una alimentación equilibrada. Sin embargo, estas mismas tradiciones pueden ser aprovechadas para introducir modificaciones saludables respetando, al mismo tiempo, las prácticas culturales. Por ejemplo, transformar recetas tradicionales mediante el uso de ingredientes menos procesados o de mayor valor nutricional puede ser una estrategia efectiva para mejorar la dieta familiar sin perder la identidad cultural. Este enfoque combina el respeto por las costumbres locales con la promoción de hábitos alimenticios saludables.

### **Estrategias Educativas para Mejorar los Hábitos Alimenticios**

La implementación de estrategias educativas es fundamental para promover hábitos alimenticios saludables en los niños y las escuelas son un lugar ideal para ello. Actividades como talleres de nutrición, clases prácticas de cocina y proyectos escolares relacionados con la alimentación pueden enseñar a los niños la importancia de una dieta equilibrada y cómo preparar comidas nutritivas. Además, este tipo de intervenciones no solo desarrollan habilidades prácticas, sino que también generan un mayor interés en el consumo de frutas y vegetales mejorando sus preferencias alimenticias a largo plazo.

Es debido a esto que es clave que estas actividades sean dinámicas y participativas fomentando el aprendizaje mediante la experiencia directa y la creatividad.

Además, las estrategias educativas deben involucrar activamente a las familias para maximizar su impacto. Programas comunitarios que incluyan talleres dirigidos a padres y niños pueden generar un cambio positivo en los hábitos alimenticios del hogar, al abordar los desafíos comunes que enfrentan las familias en la planificación de menús saludables. Por ejemplo,

enseñar cómo preparar recetas económicas y nutritivas basadas en ingredientes locales facilitando la incorporación de alimentos saludables en la dieta diaria y también fortaleciendo los lazos familiares al promover actividades compartidas como cocinar juntos, lo que refuerza el aprendizaje y los hábitos positivos. Finalmente, las campañas de sensibilización en redes sociales y medios tradicionales pueden amplificar el alcance de estas iniciativas educativas, llegando a una audiencia más amplia.

Al combinar mensajes visuales atractivos con información clara y accesible, estas campañas pueden influir en las decisiones alimenticias de los padres, educadores y niños. Asimismo, la colaboración entre instituciones educativas, gobiernos y organizaciones sin fines de lucro puede fortalecer estas estrategias garantizando su sostenibilidad a largo plazo.

### **Bienestar Emocional y Social**

La relación entre la alimentación y el bienestar emocional es compleja y multifacética. Por un lado, los niños que reciben una dieta balanceada tienden a mostrar menos signos de irritabilidad y fatiga facilitando su interacción con el entorno y sus pares. Por otro lado, las deficiencias nutricionales, como la falta de vitamina B12 pueden estar vinculadas con trastornos del estado de ánimo y una menor capacidad para manejar el estrés.

Es evidente que una alimentación adecuada también impacta en la autoestima de los niños. Aquellos que mantienen una dieta equilibrada y realizan actividad física regular suelen tener una imagen corporal positiva lo que se traduce en mejores relaciones sociales y un mayor bienestar emocional. Sin embargo, el acceso desigual a alimentos saludables puede exacerbar las desigualdades sociales, afectando la integración de los niños en su entorno.

Asimismo, la educación sobre hábitos alimentarios debe incluir aspectos emocionales, como la promoción de una relación saludable con la comida. Esto incluye evitar el uso de alimentos

como recompensas o castigos, práctica que puede generar patrones alimenticios poco saludables a largo plazo. Por tanto, la colaboración entre familias, escuelas y profesionales de la salud es esencial para garantizar el bienestar emocional y social de los niños.

## MÉTODO

La investigación será de enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), de alcance descriptivo y correlacional. Permitirá analizar la relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños, considerando tanto la perspectiva de los padres como la experiencia directa de los niños mediante entrevistas y encuestas estructuradas.

Participaron 60 niños de 3 a 5 años del nivel inicial en instituciones educativas de la urbanización Brisas.; 35 padres de familia o cuidadores principales de los niños que fueron entrevistados para obtener información complementaria sobre prácticas alimenticias y hábitos familiares.

Se diseñó un cuestionario estructurado con preguntas en la escala de Likert del 1 al 5 y una sección abierta para comentarios adicionales que recogió información sobre:

1. Hábitos alimentarios: Frecuencia de consumo de alimentos saludables (frutas, verduras, proteínas, carbohidratos), comidas ultra procesadas y consulta con especialistas.
2. Desarrollo integral: percepción de desarrollo del niño en su etapa de crecimiento.
3. Bienestar infantil: Percepción sobre la relación entre la dieta y el estado emocional, rendimiento escolar y salud física de los niños.

### Entrevistas (para niños)

Se empleó una guía de entrevista semiestructurada adaptada al nivel de comprensión de los niños, que permitió explorar:

1. Preferencias alimenticias: Identificar sus alimentos favoritos y menos favoritos.

2. Rutinas diarias: Preguntas sobre sus horarios de comida, actividades físicas y juegos.

3. Experiencia escolar: Cómo se sienten en el aula, nivel de energía y si asocian ciertos alimentos con sentirse mejor o peor.

### Procedimiento

Fase 1: Recolección de datos con padres de familia

1. Aplicación de encuestas: Las encuestas fueron distribuidas durante reuniones con los padres en la institución educativa. Se garantizó la confidencialidad de las respuestas.

2. Duración: Cada encuesta tomó aproximadamente 15 minutos.

3. Consentimiento informado: Los padres firmaron un consentimiento informado para permitir la participación de sus hijos en las entrevistas.

### Fase 2: Entrevistas con los niños

1. Preparación del espacio: Las entrevistas se realizaron en un ambiente amigable y seguro dentro de las instalaciones educativas.

2. Interacción lúdica: Se utilizaron imágenes, preguntas sencillas y actividades cortas para que los niños se sientan cómodos al responder.

3. Duración: Cada entrevista tuvo una duración de 10-15 minutos.

4. Supervisión: Un docente o representante legal estuvo presente durante las entrevistas para garantizar el bienestar de los niños.

### Análisis de Datos

#### 1. Encuestas (cuantitativo):

Se procesaron las respuestas de las encuestas mediante análisis estadístico descriptivo y correlacional (frecuencias, promedios y cruces entre variables como hábitos alimenticios y percepción de bienestar).

Los resultados se analizaron para identificar tendencias y posibles relaciones significativas entre las prácticas alimentarias y el desarrollo integral.

Se realizó un análisis temático de las respuestas de los niños, categorizando las percepciones sobre alimentos, rutinas y su bienestar general.

Las respuestas cualitativas se complementaron con los datos obtenidos de las encuestas.

2. Entrevistas (cualitativo):

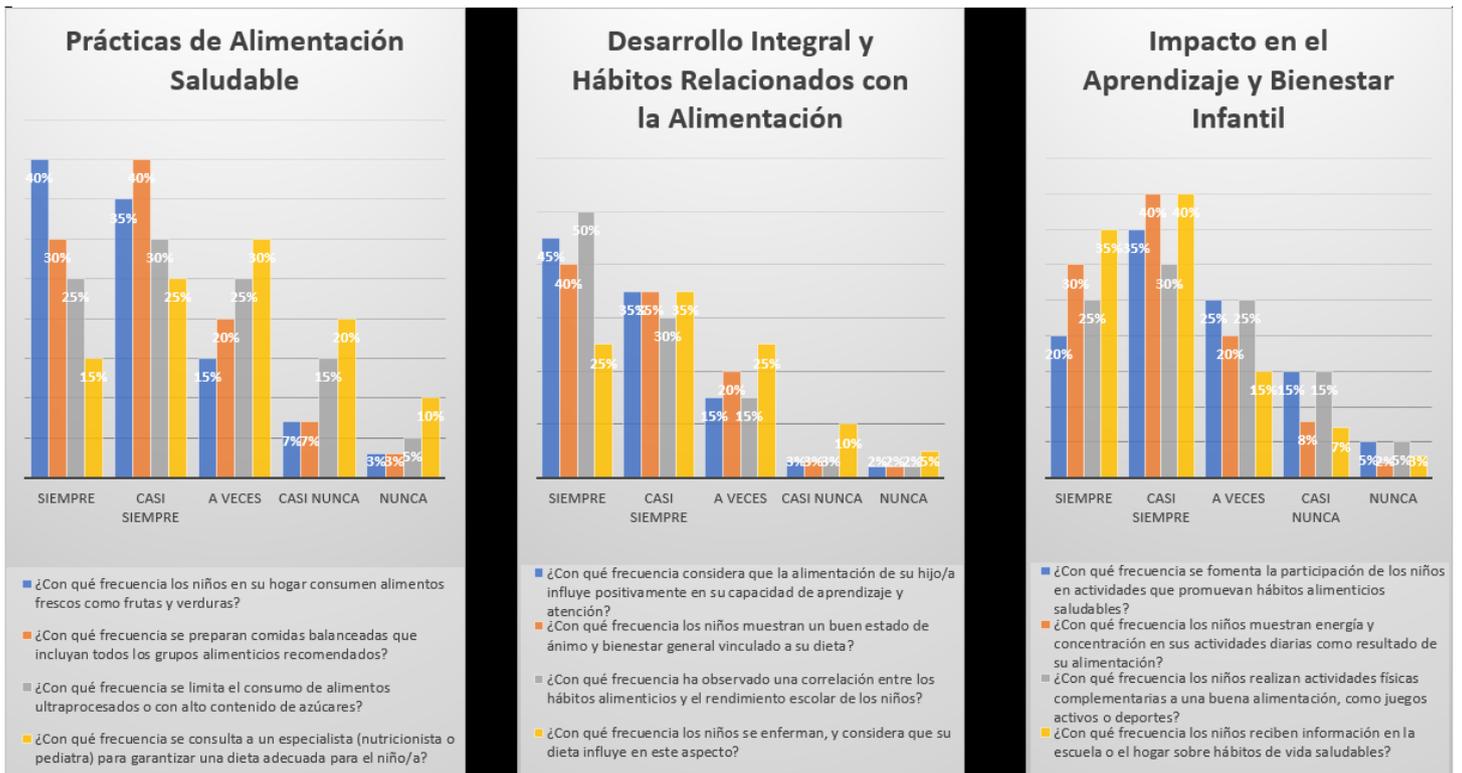
RESULTADOS

Gráfico 1: Resultados de las encuestas dirigidas padres de entre 3 y 5 años de urbanización las brisas

Prácticas de Alimentación Saludable	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
¿Con qué frecuencia los niños en su hogar consumen alimentos frescos como frutas y verduras?	40%	35%	15%	7%	3%
¿Con qué frecuencia se preparan comidas balanceadas que incluyan todos los grupos alimenticios recomendados?	30%	40%	20%	7%	3%
¿Con qué frecuencia se limita el consumo de alimentos ultraprocesados o con alto contenido de azúcares?	25%	30%	25%	15%	5%
¿Con qué frecuencia se consulta a un especialista (nutricionista o pediatra) para garantizar una dieta adecuada para el niño/a?	15%	25%	30%	20%	10%
Desarrollo Integral y Hábitos Relacionados con la Alimentación	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
¿Con qué frecuencia considera que la alimentación de su hijo/a influye positivamente en su capacidad de aprendizaje y atención?	45%	35%	15%	3%	2%
¿Con qué frecuencia los niños muestran un buen estado de ánimo y bienestar general vinculado a su dieta?	40%	35%	20%	3%	2%
¿Con qué frecuencia ha observado una correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los niños?	50%	30%	15%	3%	2%
¿Con qué frecuencia los niños se enferman, y considera que su dieta influye en este aspecto?	25%	35%	25%	10%	5%
Impacto en el Aprendizaje y Bienestar Infantil	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
¿Con qué frecuencia se fomenta la participación de los niños en actividades que promuevan hábitos alimenticios saludables?	20%	35%	25%	15%	5%
¿Con qué frecuencia los niños muestran energía y concentración en sus actividades diarias como resultado de su alimentación?	30%	40%	20%	8%	2%
¿Con qué frecuencia los niños realizan actividades físicas complementarias a una buena alimentación, como juegos activos o deportes?	25%	30%	25%	15%	5%
¿Con qué frecuencia los niños reciben información en la escuela o el hogar sobre hábitos de vida saludables?	35%	40%	15%	7%	3%

Fuente: Adaptado de encuestas realizadas a padres

Gráfico 2: Encuestas realizadas a padres de niños de entre 3 y 5 años urbanización las brisas



**Gráfico 3:** Resultados de entrevistas realizadas a niños

Pregunta	Opciones de Respuesta	Frecuencia (N° de Niños)	Porcentaje (%)
1. ¿Cuál es tu comida favorita?	Arroz con pollo	20	33.3%
	Frutas	15	25.0%
	Pizza	18	30.0%
	Sopas	5	8.3%
	Otros	2	3.3%
2. ¿Qué comes en el desayuno?	Pan y leche	25	41.7%
	Frutas	12	20.0%
	Huevos	10	16.7%
	Cereales	8	13.3%
	Otros	5	8.3%
3. ¿Te gusta comer frutas y verduras?	Sí, me gustan mucho	35	58.3%
	A veces	20	33.3%
	No, no me gustan	5	8.3%
4. ¿Ayudas a preparar la comida?	Sí, siempre	15	25.0%
	A veces	30	50.0%
	No, nunca	15	25.0%
5. ¿Qué haces después de comer?	Juego	28	46.7%
	Veo televisión	20	33.3%
	Me acuesto a dormir	10	16.7%
	Otros	2	3.3%
6. ¿Cómo te sientes después de comer?	Fuerte	30	50.0%
	Feliz	20	33.3%
	Cansado	8	13.3%
	Triste	2	3.3%

## DISCUSIÓN

El análisis de los resultados obtenidos muestra que existe una relación directa entre los hábitos alimenticios saludables y el desarrollo integral de los niños en el nivel inicial, especialmente en términos de aprendizaje, bienestar emocional y energía para realizar actividades diarias. Los datos recolectados a través de las encuestas y entrevistas evidencian que los niños que consumen una dieta balanceada, rica en frutas y verduras, tienden a mostrar mayor capacidad de atención y concentración, además de un mejor estado de ánimo, lo cual concuerda con estudios previos que destacan la influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo y emocional en la primera infancia.

Un hallazgo importante fue que el 58.3% de los niños expresaron disfrutar el consumo de frutas y verduras, lo que representa una oportunidad para seguir reforzando este hábito desde el hogar y la escuela. Sin embargo, también se identificó que un porcentaje significativo de niños (41.7%) tiende a desayunar alimentos con bajo valor nutricional, como pan y leche, lo cual podría limitar la obtención de nutrientes esenciales para su crecimiento. Este resultado es consistente con la literatura revisada, que destaca la importancia del desayuno balanceado en el rendimiento escolar y la energía.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra la dependencia de respuestas autor reportadas tanto por los niños como por sus padres, lo que podría introducir sesgos debido a percepciones

subjetivas o intentos de ofrecer respuestas socialmente aceptables. Además, el tamaño de la muestra, aunque significativo para el contexto de la urbanización Las Brisas, podría limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones con diferentes características socioeconómicas y culturales. Por último, la falta de una evaluación objetiva de la calidad nutricional de los alimentos consumidos por los niños impidió una medición más precisa de su impacto en el desarrollo.

### **Propuestas para Mejorar la Salud Alimentaria en la Primera Infancia**

#### **Propuesta 1: Implementación de Programas Educativos sobre Nutrición para Padres y Docentes**

Es fundamental establecer programas educativos dirigidos a padres y docentes que permitan mejorar el conocimiento sobre prácticas alimenticias adecuadas. Estos programas deben enfocarse en la importancia de una dieta balanceada y los riesgos asociados con una alimentación deficiente. Mediante talleres, seminarios y materiales didácticos, los participantes podrán adquirir herramientas para implementar hábitos saludables en el hogar y el entorno escolar. Además, estas actividades pueden incluir sesiones interactivas donde se promueva la preparación de comidas nutritivas y económicas.

Desde otra perspectiva, los programas educativos también deben abordar la identificación de productos ultra procesados y la lectura adecuada de etiquetas nutricionales. Este enfoque permitirá a los padres tomar decisiones informadas al momento de adquirir alimentos, reduciendo la exposición de los niños a opciones poco saludables. Al mismo tiempo, es crucial fomentar el trabajo conjunto entre escuelas y comunidades, lo que facilitará la aplicación de conocimientos adquiridos en diversos ámbitos.

Finalmente, estos programas deben incluir un componente de evaluación continua para medir su efectividad. Encuestas de seguimiento y reuniones periódicas podrían proporcionar información valiosa sobre las mejoras en los hábitos alimenticios, permitiendo realizar ajustes que aseguren el éxito de las iniciativas.

#### **Propuesta 2: Creación de Huertos Escolares Comunitarios**

La creación de huertos escolares comunitarios representa una estrategia innovadora para promover la salud alimentaria en la infancia. Estos espacios no solo suministran alimentos frescos y nutritivos, sino que también educan a los niños sobre la importancia de cultivar y consumir productos naturales.

Además, los huertos fomentan la colaboración entre estudiantes, docentes y padres, creando un sentido de responsabilidad compartida hacia la alimentación saludable.

En primer lugar, los huertos escolares pueden integrarse como parte del currículo educativo, donde los niños aprendan habilidades agrícolas básicas y conceptos de sostenibilidad. Esta práctica no solo incrementa el conocimiento sobre la procedencia de los alimentos, sino que también mejora su disposición a consumir frutas y verduras cultivadas por ellos mismos.

Por otro lado, los huertos también pueden servir como un medio para mitigar las desigualdades alimentarias en comunidades de bajos recursos. Al proporcionar alimentos frescos y gratuitos, se reduce la dependencia de productos industrializados y costosos. Esta acción puede complementarse con iniciativas locales que apoyen la distribución equitativa de los productos obtenidos en los huertos.

En resumen, los huertos escolares representan una herramienta valiosa para promover la salud alimentaria y educar a las futuras generaciones sobre la importancia de una dieta equilibrada,

vinculando la teoría con la práctica en un ambiente educativo.

### Propuesta 3: Incorporación de Políticas Alimentarias Escolares

Otra propuesta clave consiste en incorporar políticas alimentarias estrictas dentro de las instituciones educativas. Estas políticas deben regular la calidad de los alimentos ofrecidos en los comedores escolares, asegurándose de que cumplan con los requerimientos nutricionales recomendados para niños en etapa preescolar. Por ejemplo, se podría establecer un menú semanal balanceado que incluya frutas, verduras, y proteínas magras, limitando simultáneamente los azúcares y grasas saturadas.

Asimismo, estas políticas podrían incluir restricciones sobre la venta de snacks y bebidas azucaradas dentro de las instalaciones escolares. Esto no solo reduciría el consumo de productos no saludables, sino que también educaría a los niños sobre la importancia de elegir opciones nutricionales.

Además, es crucial implementar programas de capacitación para el personal encargado de la preparación de alimentos en las escuelas mediante entrenamientos regulares para garantizar que las comidas cumplan con los estándares de higiene y nutrición cuyas estas políticas deben ser monitoreadas constantemente para evaluar su impacto y realizar los ajustes necesarios.

### Propuesta 4: Campañas de Sensibilización Comunitaria

Las campañas de sensibilización comunitaria son esenciales para generar conciencia sobre la importancia de la salud alimentaria. Estas campañas pueden llevarse a cabo a través de medios de comunicación, redes sociales y actividades locales, enfocándose en educar a la población sobre los beneficios de una dieta balanceada y las consecuencias de una alimentación deficiente.

En primer lugar, estas iniciativas podrían incluir la distribución de material informativo que explique cómo planificar comidas saludables utilizando alimentos disponibles localmente. Además, se podrían realizar demostraciones culinarias en mercados comunitarios para enseñar recetas fáciles, económicas y nutritivas.

Otro aspecto relevante es la colaboración con liderazgos locales, como representantes comunitarios y profesionales de la salud, quienes podrían actuar como embajadores de estas campañas cuya participación aumentaría la credibilidad de las iniciativas y facilitaría la adopción de cambios positivos en los hábitos alimenticios de la comunidad.

Finalmente, las campañas deben incluir herramientas de evaluación para medir su alcance e impacto. Encuestas de retroalimentación podrían proporcionar información valiosa sobre los cambios en la percepción y las prácticas alimentarias de los participantes.

### Propuesta 5: Alianzas con el Sector Privado para Promover Productos Saludables

Fomentar alianzas con el sector privado puede ser una estrategia efectiva para promover la producción y distribución de alimentos saludables. Estas alianzas podrían incluir acuerdos con supermercados, restaurantes y productores locales para garantizar que los alimentos nutritivos sean más accesibles y asequibles para las familias.

Por ejemplo, las empresas podrían implementar descuentos en productos saludables como frutas y verduras, incentivando su compra. Además, podrían desarrollarse campañas de marketing que promuevan opciones saludables, utilizando personajes infantiles o narrativas atractivas para captar la atención de los niños y sus familias.

Por otra parte, el sector privado también podría colaborar con escuelas y comunidades en el financiamiento de proyectos relacionados con

la salud alimentaria, como huertos escolares o programas educativos. Este enfoque no solo beneficiaría a las familias, sino que también mejoraría la reputación de las empresas participantes.

Finalmente, es importante establecer acuerdos que aseguren la sostenibilidad de estas iniciativas. Mediante evaluaciones periódicas y ajustes continuos, se podría garantizar que estas alianzas contribuyan de manera significativa al bienestar de las futuras generaciones.

## CONCLUSIONES

La presente investigación confirma de manera contundente la relación significativa entre la salud alimentaria y el desarrollo integral de los niños de 3 a 5 años en la urbanización Las Brisas. En primer lugar, se observó que los niños que mantienen hábitos alimenticios saludables presentan niveles más altos de energía y concentración, lo que repercute positivamente en su aprendizaje y bienestar general. Este hallazgo subraya la importancia de fomentar una dieta balanceada desde las primeras etapas de la vida, ya que los beneficios no solo se limitan al ámbito físico, sino también abarcan aspectos cognitivos y emocionales. Además, se identificó que la participación de los niños en la preparación de alimentos y el fomento de hábitos saludables tanto en el hogar como en la escuela son prácticas clave para reforzar su desarrollo integral. Esta participación activa no solo contribuye a mejorar la calidad de la dieta, sino que también fortalece habilidades sociales y emocionales, como la colaboración y la autoestima. En este sentido, se destaca la necesidad de implementar programas que promuevan la educación nutricional y la inclusión de los niños en actividades relacionadas con la alimentación saludable.

En relación con los objetivos planteados, la investigación logró demostrar que una dieta balanceada no solo contribuye al crecimiento físico, sino también al bienestar emocional y al rendimiento escolar. Los datos recopilados

evidenciaron que los niños con una alimentación adecuada muestran mejores resultados académicos y una actitud más positiva hacia el aprendizaje.

Asimismo, se observó que estos niños tienen menos probabilidades de presentar problemas de salud, como la obesidad o la desnutrición, lo que reafirma la importancia de garantizar el acceso a alimentos nutritivos. Por otro lado, se evidenció la necesidad de implementar estrategias de sensibilización y educación dirigidas a padres y educadores. Estas estrategias deben centrarse en proporcionar información clara y accesible sobre los beneficios de una alimentación equilibrada, así como en ofrecer herramientas prácticas para incorporar hábitos saludables en el día a día. Por ejemplo, talleres comunitarios, guías de alimentación y campañas educativas podrían ser efectivos para promover cambios significativos en los hábitos alimenticios de las familias.

Un aspecto destacado de este estudio es la relevancia de las instituciones educativas en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Las escuelas pueden desempeñar un papel crucial al implementar programas de almuerzos balanceados, talleres de educación nutricional y actividades que fomenten la participación activa de los niños en la preparación de alimentos.

Además, la colaboración entre escuelas, familias y autoridades locales puede fortalecer las iniciativas existentes y garantizar su sostenibilidad a largo plazo. Finalmente, es importante destacar que los resultados de esta investigación también tienen implicaciones para el diseño de políticas públicas. Los responsables de la formulación de políticas podrían utilizar estos hallazgos para desarrollar programas de apoyo alimentario dirigidos a familias en situación de vulnerabilidad. Asimismo, la regulación de la publicidad de alimentos poco saludables y la promoción de opciones nutritivas podrían ser medidas efectivas para mejorar la salud alimentaria de los niños.

En conclusión, este estudio aporta evidencia valiosa sobre la importancia de la alimentación saludable en la primera infancia y sienta las bases para futuras investigaciones que puedan explorar más a fondo las barreras sociales, económicas y culturales que influyen en los hábitos alimenticios de las familias en contextos similares.

En particular, se recomienda investigar cómo factores como el nivel socioeconómico, la educación de los padres y el acceso a recursos influyen en las decisiones alimenticias de las familias. Asimismo, se sugiere complementar estos hallazgos con evaluaciones nutricionales más objetivas, como análisis de la calidad de los alimentos consumidos y mediciones antropométricas de los niños. Estas evaluaciones podrían proporcionar una perspectiva más completa sobre el impacto de la salud alimentaria en el desarrollo infantil. Además, sería beneficioso ampliar la muestra para incluir otras áreas urbanas y rurales, lo que permitiría comparar los resultados e identificar patrones comunes o diferencias significativas entre regiones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade J, G. J. (2023). Maternal Employment and Child Malnutrition in Ecuador. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 1-25. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph20136253>

Cena H, C. P. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(334), 1-15. doi:<https://doi.org/10.3390/nu12020334>

Keats, E. C. (2021). Effective interventions to address maternal and child malnutrition: an update of the evidence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5, 367-384. doi:10.1016/S2352-4642(20)30274-1

UNICEF. (2021). State of the world's children 2021: On my mind - promoting, protecting and

caring for children's mental health. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2021>