



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE**

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**TALLERES DE NUTRICIÓN CON PADRES PARA MEJORAR  
HABITOS ALIMENTICIOS INFANTILES**

**AUTORA:**

**DELGADO GANCHOSO ANGELA MARIA**

**TUTORA:**

**LCDA. MAGNI GUIUSELLY ANDRADE PALACIOS MSC**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025 - 2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc, en calidad de docente de la carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

### **CERTIFICO:**

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: “Talleres De Nutrición Con Padres Para Mejorar Hábitos Alimenticios Infantiles” fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de acuerdo a la guía establecida por el Vicerrectorado Académico, se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinados por dicha autoridad.

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de Angela María Delgado Ganchoso está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc.

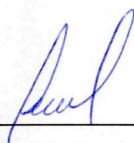
**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Angela María Delgado Ganchoso, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Talleres De Nutrición Con Padres Para Mejorar Hábitos Alimenticios Infantiles”, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Adicionalmente, cedo los derechos del presente trabajo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que pasen a formar parte del patrimonio intelectual de trabajos de Sistematización de Experiencias, ya que ha sido realizado con apoyo académico y profesional de la universidad.

Chone, 14 de marzo de 2026



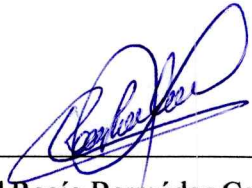
---

Angela María Delgado Ganchoso

C.I 1310518533

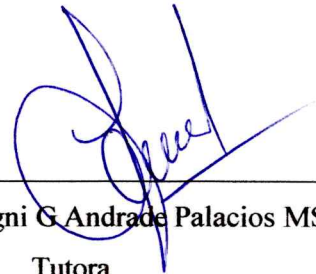
## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre: “Talleres De Nutrición Con Padres Para Mejorar Hábitos Alimenticios Infantiles” del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Angela María Delgado Ganchoso.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

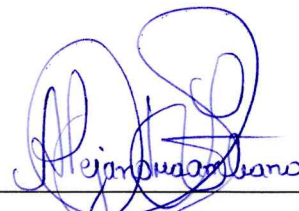


Lcda. Magni G Andrade Palacios MSc.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento, en primer lugar, a Dios, pues sin su bendición y amor infinito este logro no habría sido posible. Mi gratitud se extiende de manera especial a mi docente, Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc. cuya guía experta y apoyo incondicional fueron piezas fundamentales para concluir este proyecto con total éxito. Así mismo, agradezco de todo corazón a mis padres y a mis hijas por su presencia constante; su apoyo diario y su entrega fueron el motor que me permitió cuidar cada detalle para que todo saliera bien. Finalmente, quiero reconocer a mis compañeros, quienes con su compañerismo y respaldo hicieron de este camino una experiencia compartida y mucho más llevadera. A todos ellos, les dedico este trabajo con inmenso cariño y gratitud por creer siempre en mí.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto, con todo mi amor y profunda gratitud, a mis padres, quienes sembraron en mí la semilla del esfuerzo y la perseverancia. Gracias por creer en mí desde el principio y por ser mi ejemplo constante de superación.

A mi esposo, por ser mi roca y mi apoyo incondicional. Gracias por caminar a mi lado, por tu paciencia en los días de cansancio y por celebrar cada pequeño avance como si fuera propio. Este sueño cumplido también te pertenece.

A mis dos hijas, mi motor y mi mayor inspiración. Todo el esfuerzo dedicado a esta tesis es por y para ustedes; espero que este logro les sirva de ejemplo para saber que, con disciplina y amor, no hay meta inalcanzable. Son el regalo más grande de mi vida.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

1.	Introducción .....	9
2.	Descripción inicial de la experiencia .....	10
2.1	Contexto espacial y temporal .....	10
2.2	Actores involucrados .....	11
3.	Recuperación del desarrollo del proceso .....	12
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos .....	12
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información .....	13
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información .....	14
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis .....	14
4.	Análisis y reflexión de la experiencia .....	15
4.1.	Diagnóstico participativo .....	15
4.2.	Transformaciones o mejoras producidas .....	16
4.3.	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos .....	16
5.	Lecciones Aprendidas .....	18
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias .....	18
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	19
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional .....	19
5.	Bibliografía .....	21
6.	Anexos .....	22
6.1.	Programación del taller .....	22
6.2.	Autorización de la autoridad de la institución educativa .....	23
6.3.	Planificación del taller .....	24
6.4.	Invitación o convocatoria .....	25
6.5.	Registro de asistencia .....	26
6.6.	Registro de compromiso .....	27

.....	27
6.7. Recursos utilizados y/o evidencias .....	28
6.8. Cuestionario de evaluación .....	29

## 1. Introducción

El presente informe corresponde a la sistematización de una experiencia educativa desarrollada como parte del Trabajo de Titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Extensión Chone. Este proceso formativo permite a los docentes en formación, como Angela María Delgado Ganchoso, reflexionar sobre su práctica mediante la reconstrucción y análisis crítico de experiencias pedagógicas significativas, con el fin de fortalecer sus competencias y aportar al mejoramiento de los centros de atención infantil.

La experiencia sistematizada se ejecutó en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) "Telmo Zambrano", ubicado en la parroquia Canuto, cantón Chone, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2025-2026. Esta iniciativa se enmarca en el proyecto institucional "Escuela para Padres", concebido como un espacio de participación para consolidar una relación corresponsable entre el centro infantil, las familias y el entorno, favoreciendo el bienestar y el desarrollo integral de los niños y niñas.

De acuerdo con los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se seleccionó para su sistematización el taller denominado "Salud y Estilo de Vida". Este taller se enfocó en mejorar los hábitos alimenticios infantiles y en la transición de los padres desde la "creencia popular" hacia el "conocimiento fundamentado". La temática central abordó la importancia de la nutrición científica, el ejemplo familiar y la superación de mitos arraigados que influyen en la dieta de los menores de 12 a 18 meses.

La sistematización se plantea como un ejercicio crítico-reflexivo que adopta la estructura metodológica de Sacotto y Mendoza, organizando la experiencia en etapas que incluyen la descripción del contexto, la recuperación del proceso mediante matrices de consistencia, el análisis de transformaciones y la identificación de lecciones aprendidas. Este proceso contó con el acompañamiento académico de la tutora Magni Guiuselly Andrade Palacios.

El fortalecimiento del vínculo entre el CDI y la familia en temas de salud se reconoce como una condición clave para asegurar un crecimiento óptimo y mejorar la calidad de vida de

los infantes. En este sentido, el objetivo general de la propuesta fue fortalecer la corresponsabilidad y mejorar los hábitos alimenticios mediante talleres participativos. Los objetivos específicos incluyeron: diagnosticar las creencias y mitos nutricionales de las familias; diseñar estrategias de "Mitos y Verdades" para contrastar el saber tradicional con la evidencia científica; promover compromisos escritos para la transformación de rutinas hogareñas; y evaluar el impacto de la metodología en la adopción de menús saludables.

En el desarrollo de esta experiencia se consolidaron hitos fundamentales: desde la convocatoria inicial y la dinámica rompehielos para identificar saberes previos, pasando por la exposición central y el trabajo grupal sobre mitos nutricionales, hasta la socialización de acuerdos y la firma de fichas de compromiso personal. Finalmente, la sistematización permitió recuperar evidencias y testimonios para reflexionar sobre la importancia de la educación sanitaria permanente.

Este informe no solo documenta el desarrollo del taller, sino que evidencia su aporte a la formación profesional docente y a la mejora de la gestión de salud en la comunidad educativa. Asimismo, constituye un insumo valioso para la proyección de cambios sostenibles en otros centros de desarrollo infantil, reafirmando que la colaboración entre la universidad y las instituciones educativas enriquece el bienestar integral de la niñez.

## **2. Descripción inicial de la experiencia**

### **2.1 Contexto espacial y temporal**

El proyecto que origina la sistematización se enfoca en la reconstrucción y análisis crítico del taller "Salud y Estilo de Vida" a través del Programa "Escuela para Padres", concebido como un espacio formativo y de participación para acompañar el desarrollo integral de los estudiantes. Esta iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación más corresponsable entre el centro de desarrollo infantil, las familias y actores del entorno, promoviendo acuerdos comunes que favorezcan la convivencia, el bienestar y la continuidad educativa desde el hogar y la comunidad.

El taller se implementó en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) “Telmo Zambrano”, ubicada en la parroquia Canuto, cantón Chone, provincia de Manabí, en el año lectivo 2025–2026, con la participación de padres y representantes del área de 12 a 18 meses. El contexto institucional se caracteriza por una población numerosa y un entorno sociocultural, con familias diversas en nivel socioeconómico, ocupaciones y dinámicas de crianza, lo que influye directamente en la participación familiar en la escuela. Las estrategias consideradas contemplan talleres participativos, diálogo de saberes, compromisos familiares y seguimiento mediante instrumentos de evaluación. Respecto al financiamiento, se prioriza el uso de recursos institucionales disponibles y aportes de gestión (materiales básicos, alianzas comunitarias), con un alcance dirigido principalmente a familias de básica elemental y media con proyección al centro de desarrollo infantil.

El contexto de la institución se caracteriza por ser orientada por su compromiso con el bienestar integral y la formación de una comunidad educativa inclusiva, cuenta con una organización liderada por su coordinadora y un equipo de educadoras. Entre los datos relevantes se consideran las características socioculturales del entorno, la disponibilidad de tiempo de las familias y la necesidad de establecer canales estables de comunicación y apoyo.

La justificación del periodo de tiempo seleccionado responde a que dicho intervalo permite observar el ciclo completo de la experiencia: diagnóstico, planificación, convocatoria, ejecución del taller, evaluación y sistematización. Además, el periodo elegido es clave pues permite observar la evolución de los padres desde sus creencias iniciales hasta la adopción de nuevos hábitos, lo que facilita valorar la participación real y la pertinencia de las estrategias implementadas. De este modo, el tiempo definido aporta evidencia suficiente para comprender logros, dificultades y aprendizajes transferibles a futuras acciones de vinculación.

## **2.2 Actores involucrados**

En el proceso de fortalecimiento del vínculo salud y estilo de vida participaron actores claves con roles complementarios. Los padres, madres y representantes legales asumieron un rol protagónico como participantes activos, aportando sus experiencias, necesidades y propuestas, y estableciendo compromisos para acompañar a sus hijos desde el hogar. Como estudiante/docente facilitador del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades, promoviendo el diálogo, la reflexión y la construcción de acuerdos con las familias. Los

docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura de los talleres, elaboración de instrumentos y la recuperación de evidencias y la presentación del producto educomunicacional.

Por su parte, la coordinadora como autoridad del centro de desarrollo infantil, respaldo la iniciativa, facilitaron la logística y fortalecieron la convocatoria, garantizando condiciones para la ejecución y proyección del proceso. Los niños y niñas del área de 12 a 18 meses como beneficiarios indirectos, se favorecieron de una base nutricional más sólida y de un entorno familiar más consciente, gracias a la transición de sus padres desde la creencia popular hacia el conocimiento fundamentado. En conjunto, la articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia que impulsa la corresponsabilidad activa, el bienestar infantil y la generación de aprendizajes transferibles para la gestión de la salud en la comunidad educativa.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

#### 3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<b>Convocatoria inicial a padres de familia para el taller "Salud y Estilo de Vida".</b>	Los representantes expresaron interés en aprender sobre nutrición, aunque algunos manifestaron que el horario laboral dificulta la asistencia puntual.	Convocatoria inicial a padres de familia para el taller "Salud y Estilo de Vida".	Se observa una disposición positiva hacia el tema, reconociendo la salud como una prioridad para la unión familiar.
<b>Inicio del taller y dinámica rompehielos: "¿Qué has oído sobre la comida?"</b>	Los representantes destacan que la dinámica les permitió "romper el hielo" y sentirse escuchados al compartir sus saberes previos.	Fotografías del momento, tarjetas escritas por los padres y cartel de imágenes.	Actividad efectiva para identificar creencias populares y generar un ambiente de diálogo participativo.
<b>Exposición central basada en la conferencia "Salud y Estilo de Vida"</b>	Representantes indican que comprendieron mejor sobre la importancia de la salud y el estilo de vida; algunos expresan culpa	Presentación digital, notas del facilitador, contenido de la conferencia.	El discurso generó reflexión profunda sobre los hábitos actuales y la necesidad de cambio.

	por la desinformación que tenían sobre ciertos alimentos.		
<b>Trabajo grupal sobre mitos y creencias nutricionales.</b>	Los representantes expresaron que el análisis les permitió cuestionar hábitos arraigados y desmentir información falsa sobre dietas.	Productos escritos e imágenes, compromisos de mejora en la selección de alimentos.	El intercambio de experiencias ayudó a desmitificar alimentos y a priorizar una nutrición basada en evidencia.
<b>Socialización de hábitos saludables y cierre del taller</b>	Comentarios favorables sobre la claridad de la información y la importancia de integrar la salud física con el bienestar emocional.	Registro de acuerdos saludables, fotos de la jornada, listado de participantes.	Se promovió una visión más crítica de la publicidad alimentaria, aunque se requiere de refuerzo continuo para sostener los cambios.

Fuente: Elaboración propia

### 3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
<b>Contexto y diagnóstico nutricional</b>	Diagnóstico sobre creencias populares y necesidades nutricionales de niños.	Fichas de registro inicial, análisis de contexto institucional.	Padres de familia, educadoras y coordinadora del CDI.
<b>Metodología Participativa</b>	Diseño de estrategias de "Mitos y Verdades" y construcción de menús saludables.	Planificación del taller, guía metodológica, fotografías de la sesión.	Facilitador y observadores.
<b>Interacción y Mediación científica</b>	Identificación de barreras culturales vs. evidencia científica en la alimentación.	Registro de diálogos, actas de acuerdos, fichas de resolución de problemas.	Padres de familia, educadoras y coordinadora del CDI.
<b>Cambios y Corresponsabilidad</b>	Informe de transformación de rutinas hogareñas y hábitos de salud percibidos.	Fichas de compromisos escritos, testimonios de reflexión colectiva.	Padres y docente facilitador.
<b>Sistematización y Seguimiento</b>	Registro reflexivo sobre la transición de la creencia al conocimiento fundamentado.	Bitácora de la docente, encuestas de percepción, listas de asistencia	Docente del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

### 3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cómo influyen las creencias populares en la nutrición infantil?</b>	Baja participación inicial; persistencia de mitos sobre el consumo de frutas y pan; resistencia inicial al cambio por tradición cultural.	La evidencia científica debe presentarse de forma respetuosa para no invalidar el saber popular, sino complementarlo.	Necesidad de involucrar a los abuelos, quienes suelen marcar las pautas alimentarias en casa.
<b>¿Qué efectividad tuvo la técnica de "Mitos y Verdades"?</b>	Alta participación en el contraste de ideas; los padres lograron identificar errores comunes en la dieta diaria.	El aprendizaje lúdico y comparativo facilita la retención de conceptos técnicos (nutrición científica).	Interés por conocer más sobre el etiquetado de productos procesados y azúcar oculta.
<b>¿Se logró el compromiso de cambio en las rutinas del hogar?</b>	Firma de fichas de compromiso personal y diseño colaborativo de menús saludables para la semana.	El cambio de hábito no es solo informativo, requiere una decisión consciente y voluntad del representante.	La falta de tiempo como la principal barrera para realizar actividad física en familia.
<b>¿Qué nivel de impacto tuvo el material didáctico utilizado?  </b>	Uso efectivo de fichas de reflexión y recursos visuales que facilitaron la comprensión de los padres.	La pertinencia del material (adecuado al nivel de escolaridad) determina el éxito del mensaje sanitario.	Sugerencia de crear guías visuales rápidas (infografías) para pegar en las cocinas de los hogares.

**Fuente:** Elaboración propia (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Corresponsabilidad educativa</b>	Padres y educadoras reconocen la importancia de la nutrición para el desarrollo óptimo.	Persistencia de "creencias populares" frente a la evidencia científica proporcionada.	Representantes con falta de tiempo para realizar actividad física.	Requiere transformar la creencia en conocimiento fundamentado mediante el ejemplo en el hogar.
<b>Comunicación escuela-familia</b>	Consenso en la necesidad de desmitificar mitos alimentarios (ej.	Diferencias entre el saber tradicional de los padres y la mediación	Uso de fichas de compromisos personales escritos como canal de expresión.	Es vital fortalecer el diálogo abierto para superar barreras culturales y

	consumo de fruta y pan).	científica del centro.		asegurar la salud infantil.
<b>Metodología del taller</b>	La dinámica de "Mitos y Verdades" y la elaboración de menús se perciben como útiles y participativas.	Algunos padres pueden presentar dificultades con la transición a hábitos rigurosos de salud.	Necesidad de recursos específicos para la resolución de problemas logísticos.	La metodología debe ser flexible, inclusiva y adaptarse a la realidad socio-cultural de Canuto
<b>Proyección de cambios</b>	Voluntad de aplicar aprendizajes y socializar resultados.	Cambios en rutinas hogareñas que aun requieren monitoreo para ser sostenibles.	Generación de un informe académico como producto transferible a otros CDI.	La continuidad institucional y el seguimiento son claves para validar el éxito de la experiencia.

**Fuente:** Elaboración propia (Sacoto y Mendoza, 2018)

#### **4. Análisis y reflexión de la experiencia**

##### **4.1. Diagnóstico participativo**

El diagnóstico participativo en el taller "Salud y Estilo de Vida" permitió identificar las percepciones y realidades sobre la nutrición de los 22 padres y representantes del área de 12 a 18 meses. Este proceso no fue una simple charla, sino un espacio para confrontar la "creencia popular" con el "conocimiento fundamentado". Los hallazgos revelaron tres problemáticas centrales:

##### **1. Arraigo de mitos y creencias populares sobre la alimentación**

Los padres manifestaron seguir consejos tradicionales que carecían de base científica, lo que influía negativamente en la dieta de los menores. La sorpresa fue el sentimiento predominante al descubrir que muchas de estas prácticas eran erróneas.

##### **2. Desconocimiento de la importancia del ejemplo familiar**

Se evidenció que los padres no siempre eran conscientes de cómo sus propias rutinas y hábitos de alimentación moldeaban directamente el comportamiento nutricional de sus hijos en esta etapa crítica del desarrollo.

### **3. Barreras para la actividad física**

Un hallazgo relevante fue la identificación de la falta de tiempo como la principal limitación de las familias para incorporar el ejercicio en su estilo de vida diario.

### **4. Metodología del diagnóstico**

Se utilizó la técnica de “Mitos y Verdades” para contrastar ideas (como el consumo de fruta y pan integral) con evidencia científica, además de la elaboración colaborativa de menús saludables.

#### **4.2. Transformaciones o mejoras producidas**

La ejecución del taller generó cambios significativos en el entorno del CDI y los hogares:

- **Desmitificación nutricional:** Se logró que los padres abandonaran creencias erróneas, adquiriendo conocimientos actualizados y científicamente fundamentados para mejorar la base nutricional de los niños.
- **Fortalecimiento del vínculo CDI-Familia:** La mediación de información basada en evidencia mejoró la interacción entre la institución y los representantes, promoviendo una corresponsabilidad activa en la formación de hábitos.
- **Capacidad de resolución colaborativa:** El taller propició que los padres generaran soluciones conjuntas para enfrentar retos como la falta de tiempo para la actividad física, pasando del problema a la propuesta práctica.
- **Evolución de la práctica docente:** El docente investigador fortaleció su rol mediador, utilizando el diálogo abierto y estrategias participativas para abordar la educación sanitaria de manera efectiva

#### **4.3. Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos**

La intervención derivada del taller “Escuela, familia y sociedad” produjo transformaciones observables y potencialmente sostenibles en distintos agentes de la comunidad educativa: padres y madres de familia, el cuerpo docente y directivo, los estudiantes y la propia institucionalidad escolar. Estas transformaciones se pueden agrupar en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

**a) Cambios actitudinales**

- **Padres de familia:** Pasaron de una actitud pasiva basada en la tradición a una postura reflexiva y crítica sobre la salud de sus hijos. Mostraron una apertura notable al reconocer la influencia de su ejemplo en las rutinas hogareñas.
- **Docentes y Educadoras:** Adoptaron un enfoque de gestión comunitaria de la salud, reconociendo que la educación nutricional requiere de una escucha activa de las percepciones familiares para ser efectiva.

**b) Cambios procedimentales**

- **Compromisos escritos:** Se implementó el uso de fichas donde los padres plasmaron compromisos personales concretos para transformar la alimentación en casa.
- **Planificación de menús:** Se incorporó la práctica de diseñar menús saludables de forma colaborativa, asegurando que los conocimientos teóricos se tradujeran en acciones diarias.

**c) Cambios estructurales e institucionales**

- **Institucionalización del taller:** La experiencia validó la importancia de mantener talleres de salud dentro del Proyecto Escuela para Padres, proyectando su réplica para mejorar la gestión de la educación nutricional en otros CDI.

**d) Cambios en los niños (Efectos proyectados)**

- Se espera un desarrollo óptimo y una base nutricional más sólida en los infantes de 12 a 18 meses, gracias a la mejora en las pautas de alimentación y actividad física adoptadas por sus representantes.

**e) Recomendaciones para consolidación y seguimiento**

Para garantizar la sostenibilidad, se sugiere:

- Utilizar fichas de reflexión y encuestas de percepción periódicas para monitorear el cambio de hábitos en el hogar.
- Realizar un seguimiento de los compromisos personales escritos por los padres en sesiones futuras.

- Documentar los logros y desafíos en un informe académico que sirva de guía para otras comunidades educativas del área de salud.

## **5. Lecciones Aprendidas**

La implementación del taller “Salud y Estilo de Vida”, como eje central del Proyecto Escuela para Padres del Centro de Desarrollo Infantil (CDI) “Telmo Zambrano” y del proceso de titulación de la ULEAM, permitió identificar aprendizajes significativos sobre la nutrición infantil y el bienestar familiar. Estas lecciones surgen de la desmitificación de creencias populares y del análisis de cómo las rutinas del hogar moldean el desarrollo de los menores.

### **5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias**

**La educación nutricional requiere un clima de confianza para desmitificar creencias**

Los padres participan activamente cuando se abordan sus "saberes populares" (como mitos sobre el consumo de frutas o pan integral) con bases científicas y sin juicios, permitiendo una transición del conocimiento empírico al fundamentado.

**La corresponsabilidad en salud es un proceso de cambio de hábitos en el hogar**

Los representantes comprendieron que su rol no es solo alimentar, sino supervisar y construir una base nutricional sólida, reconociendo que los hábitos de los hijos son un reflejo directo de las rutinas familiares.

**El diálogo reflexivo permite superar barreras culturales sobre la alimentación**

Las dinámicas participativas, como "Mitos y Verdades", ayudaron a los padres a expresar inquietudes y reconocer que desafíos como la falta de tiempo para la actividad física son compartidos por la comunidad.

**La mejora en los hábitos alimenticios impacta positivamente en el desarrollo integral**

La adopción de menús saludables y compromisos personales escritos fortalece el bienestar físico y emocional del infante, asegurando un crecimiento óptimo desde los primeros meses de vida.

## **5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador**

**El rol docente implica ser un mediador de información de salud basada en evidencia**

El docente debe actuar como un puente que clarifica conceptos nutricionales complejos, utilizando la mediación pedagógica para que los padres asimilen la información científica de manera práctica.

**La planificación debe ser flexible y sensible a la realidad nutricional local**

El diseño del taller debe adaptarse a la diversidad sociocultural y a las carencias específicas detectadas en el diagnóstico inicial sobre alimentación infantil en la zona.

**El trabajo con adultos demanda metodologías participativas y vivenciales**

El uso de técnicas como la elaboración colaborativa de menús y la resolución de problemas prácticos fomenta una mayor disposición al cambio en el estilo de vida familiar.

**La sistematización de temas de salud fortalece la competencia investigativa profesional**

Reflexionar críticamente sobre la educación sanitaria permite al docente integrar la teoría nutricional con la práctica comunitaria, mejorando su capacidad de intervención en temas de bienestar.

## **5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional**

**La promoción de la salud debe ser un eje estratégico permanente en el CDI**

La vinculación entre escuela y familia en temas de nutrición no debe ser una acción aislada, sino un proceso continuo integrado para lograr transformaciones profundas en la comunidad.

**La institución debe facilitar recursos y espacios para la educación sanitaria**

Es esencial contar con materiales didácticos pertinentes y espacios que aseguren la participación efectiva de los padres en sesiones de salud.

**La colaboración entre la universidad y el área de salud enriquece la gestión educativa**

La intervención con herramientas académicas actualizadas y el apoyo de especialistas permite que el CDI ofrezca una formación de mayor calidad en estilos de vida saludables.

**El fortalecimiento de la salud familiar cumple con la misión de desarrollo integral infantil**

Los logros en la mejora de hábitos alimenticios repercuten directamente en el éxito del programa educativo, reafirmando que un niño bien nutrido tiene mejores condiciones para el aprendizaje.

## 5. Bibliografía

Aznar, Rivero Urgell & Moreno. Pediatría Integral. España, 2015.  
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/?hl=es-US>.

Herrera, Calderón. Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador, 2021. Revista Ecuatoriana de Pediatría, 2022.

Maldonado, Dr. Herman Billy Lójan. «Salud y Estilo de Vida.» Chone, 2025.

Mazzini, G. Nutrición Infantil: Guía práctica para alimentación saludable. 2021.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU) 2011-2013. 2014.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2011). La importancia de la educación nutricional. FAO.

## 6. Anexos

### 6.1. Programación del taller

**Taller:** Salud y Estilo de Vida

**Proyecto:** Escuela para Padres

**Institución:** Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone

**Dirigido a:** Padres de familia

**Responsable:** Docente participante del Programa de Validación por Ejercicio Profesional – ULEAM

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la adopción de hábitos de vida saludable en familias, abordando la nutrición, actividad física y bienestar emocional para mejorar la calidad de vida y fortalecer la unión familiar.

#### **PROGRAMA DEL TALLER:**

##### **1. Bienvenida y Rompehielos (¿Qué has oído sobre la comida?)**

Saludo cordial y presentación de la temática del taller.

Espacio de diálogo sobre creencias populares relacionadas con la alimentación.

##### **2. Dinámica individual**

Escritura de consejos o creencias en tarjetas.

Clasificación y debate: "Mitos y Verdades sobre la Alimentación":

Actividad grupal para clasificar las creencias en columnas de "Mito" o "Verdad".

Análisis participativo utilizando un cartel de imágenes de platos saludables.

Socialización de bases científicas para desmitificar creencias (ej. consumo de fruta y pan integral).

##### **3. Foro Abierto: "Desafío de Actividad Física Familiar"**

Identificación de los desafíos principales para mantenerse activos con los hijos.

Lluvia de ideas y registro de obstáculos en la pizarra.

discusión dirigida para encontrar soluciones creativas y realistas en conjunto.

##### **4. Cierre y compromiso familiar: "Mi compromiso"**

Redacción individual de un compromiso personal para mejorar el estilo de vida familiar.

Lectura voluntaria de los compromisos ante el grupo.

Agradecimiento final y entrega de recursos adicionales o folletos.

---

#### **RECURSOS UTILIZADOS:**

Tarjetas y lapiceros.

Cartel de imágenes y pizarra con marcadores.

Hojas bond para compromisos finales.

## 6.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Lcda.  
María Fernanda Macías Álvarez  
Presente.

Estimada autoridad:

Quien suscribe la presente, estudiante del Programa de Profesionalización, en la zona norte de Manabí: Validación por Ejercicio Profesional - Campo Amplio de Educación de la ULEAM – Extensión Chone, me dirijo a usted para compartirle que por iniciativa del señor **Rector, Doctor Marcos Tulio Zambrano Zambrano**, el proceso de titulación de este grupo de docentes se hará mediante el "**Proyecto Escuela para Padres**", que se ejecutará en cuatro módulos, presenciales, con sus respectivos talleres; a partir de los cuales los docentes en proceso de titulación, replicaremos los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaboraremos un informe que se equipara como trabajo de titulación.

Los módulos a tratarse son:

1. Roles de la familia
2. Escuela, familia y sociedad
3. Salud y Estilo de Vida
4. Sexualidad humana.

El objetivo de este programa es fortalecer las capacidades de madres, padres y representantes legales a través de un proceso formativo que promueva la reflexión sobre los roles familiares, la corresponsabilidad entre escuela, familia y sociedad, la adopción de estilos de vida saludables y la educación integral en sexualidad, con el fin de contribuir al desarrollo armónico, seguro y afectivo de niñas, niños y adolescentes.

Ante lo expuesto, le solicito a su autoridad se me otorgue el espacio para realizar el taller en el Quinto grado de la institución.

Por la atención favorable a la presente, brindo mi gratitud.

Cordialmente,

Angela María Delgado Ganchoso  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
CORREO [angeladelgado928@gmail.com](mailto:angeladelgado928@gmail.com)  
CONTACTO 0982615685



### 6.3. Planificación del taller



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

TERCER MÓDULO:  
INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO  
TALLER PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA  
TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

Objetivo general	Objetivos específicos	Actividad	Desarrollo	Recursos	Responsable
Promover la adopción de hábitos de vida saludable en familias, abordando la nutrición, actividad física y bienestar emocional para mejorar la calidad de vida y fortalecer la unión familiar.	Identificar y clasificar las creencias populares de los padres sobre la alimentación para servir como punto de partida para desmitificar o validar la información nutricional de forma participativa.	<b>Revisión y Rompehielos:</b> "Que han oído sobre la comida?"	Saludo cordial a los padres de familia y presentación de la temática del taller.  Abrir un espacio de diálogo: "¿Quié han escuchado sobre la comida?"  Entregar a cada padre una tarjeta y pedirles que escriban un concepto o una creencia popular sobre la comida que hayan escuchado.	Tarjetas. Lapiceros. Cartel de imágenes.	Docente. Padres.



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Identificar mitos y verdades sobre la alimentación y fomentar la elaboración de mensajes saludables.	<b>Clasificación y debate:</b> "Mitos y Verdades sobre la Alimentación"	Pedir a los padres que, en grupo, clasifiquen las tarjetas en dos subtemas: Mitos y Verdades.  Fomentar un breve debate sobre por qué creen que cada afirmación es una u otra subtema.  Elaborar un cartel con imágenes de platos saludables y nutritivos y analizar cada afirmación de las tarjetas, confirmando o desmitificando la creencia con base en los principios de una alimentación saludable, por ejemplo, se aclara que la fruta es saludable en cualquier momento y que el pan integral es una fuente importante de energía, desmitificando creencias con bases científicas.	Cartel de imágenes. Tarjetas.	Docente. Padres.
--	--	---	----------------------------------	---------------------



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Fomentar la importancia de la actividad física y su incorporación en la rutina familiar.	<b>Para Abierto: "Desafío de Actividad Física Familiar"</b>	Abrir un espacio para que los padres respondan: "¿Qué es lo más difícil para ustedes a la hora de hacer ejercicio o mantenerse activos con sus hijos?"  Facilitar una lluvia de ideas para que los padres respondan de manera espontánea sus ideas, en docente anota los desafíos principales en un pizarrón.  Se abre la discusión para que los padres propongan ideas y estrategias para superar los desafíos anotados. El docente guía la conversación para que el grupo colabore en la búsqueda de soluciones creativas y realistas.	Pizarrón. Marcadores.	Docente. Padres.
--	---	--	--------------------------	---------------------



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

## *Invitación*

Estimados padres de familia, se le hace la más cordial invitación al taller escuela para padres con el tema:

**"Salud y Estilo de Vida"**


**Fecha:** Miércoles, 13 de Agosto del 2025

**Hora:** 3:00 PM

**Lugar:** Predios del CDI "Telmo Zambrano"

**Gracias por su asistencia!**

## 6.5. Registro de asistencia


**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN


**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE**

**INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO**  
**TALLER PARA PADRES DE FAMILIA**  
**TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA**

**REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES**


Institución Educativa: CDI Tahoma Zumbacano  
 Fecha: 06/08/2025

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Walter David Ponceiro P	131225215-6	<i>[Signature]</i>
29	Zahara Gabriel Lopez Lopez	1351698284	<i>[Signature]</i>
3	Janeth Salazar Hidalgo	1311991606	<i>[Signature]</i>
4	Sally Vanessa Santana Obi	130912901-0	<i>[Signature]</i>
5	Kariona Vera Alvarez	151646196-3	<i>[Signature]</i>
6	Yarelin Yrisel Gumbozo Parra	135095572-8	Yarelin Gumbozo
7	Fátima Enequina Pasikera	131301396-7	Fátima Pasikera
8	Zucita Adalberto Zumbacano Almona	1306788967	<i>[Signature]</i>
9	Florencia Maria Mendoza Vergara	131633720-1	<i>[Signature]</i>
10	Karman Erazm Lopez Mbarito	131464215-6	<i>[Signature]</i>
11	Fátima Chilo	0912452199	Fátima Chilo
12	Aaelis Romero Zumbacano	0942645032	Aaelis Romero


**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

13	Gregory Leonor Paraga C.	1317534970	<i>[Signature]</i>
14	Arrianna Roxolky Toledo Andrade	1350303678	<i>[Signature]</i>
15	Silvana Leonor Mariela Saldarriaga	1318560433	<i>[Signature]</i>
16	Evilyn Guadalupe Mandato	133540474	<i>[Signature]</i>
17	Carina Maria Mariela Alon	1311014800	<i>[Signature]</i>
18	Elisa Cecilia Moya Zambrano	1314793116	<i>[Signature]</i>
19	Juan Carlos Cedeno	1322966752	<i>[Signature]</i>
20	Angie Guadalupe Galles	1315215770	<i>[Signature]</i>
21	Jules César Alvarado Obica	1311382475	<i>[Signature]</i>
22	Dr. Leticia Dávila C.	131019308	L. Dávila

  
**DOCENTE RESPONSABLE**

## 6.6. Registro de compromiso



INTEGRACIÓN CURRICULAR:  
FASE DE DISEÑO / EDUCACIÓN BÁSICA 2025 -  
CHONE--20251-1

### ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

**Nombre del taller:** Salud y estilo de vida.  
**Fecha de ejecución:** Miércoles, 13 de agosto del 2025.  
**Institución donde se replicó:** Centro Desarrollo Infantil "Telmo Zambrano"

#### COMPROMISO DE LOS PADRES O MIEMBROS DE LA COMUNIDAD ASISTENTES AL TALLER:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
Walter Daniel Peñarreta	Yo como padre me comprometo a reducir el consumo de bebidas azucaradas en casa.
Johana Cecibel Loor Loor	Me comprometo crear y aplicar un menú diario saludable para mi familia, incluyendo opciones equilibradas para el desayuno, almuerzo y merienda.
Janeth Salazar Hidalgo	Me comprometo a preparar y ofrecer al menos una comida balanceada al día para mi hijo, incluyendo vegetales.
Sirley Monserrate Santa Velez	Me comprometo a priorizar el consumo de frutas y verduras frescas como snacks para mis hijos.
Dariana Vélaz Alvarez	Yo me comprometo a asegurarme de que mi hija desayune antes de ir al CDI.
Marcela Marisol Ganchozo Parra	Yo me comprometo a destinar al menos 30 minutos al día a juego activo al aire libre o en casa con mi hijo.
Fátima Enequina Loor Vera	Yo me comprometo a limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 1-2 horas diarias para mis hijos.
Zurita Rodalva Zambrano Alcivar	Yo me comprometo a realizar actividades físicas en familia al menos una vez a la semana.
Flerida María Mendoza Vergara	Yo como madre me comprometo a fomentar juegos tradicionales que impliquen movimiento en lugar de juegos sedentarios.
Carmen Zaryn López Morrillo	Yo me comprometo a crear un horario familiar que incluya momentos para la actividad física.
Ariana Guadalupe Talledo Andrade	Yo como mamá me comprometo a expresar mis emociones de forma constructiva frente a mis hijos.
Arelis Romero Zambrano	Me comprometo a reforzar el hábito del lavado de manos antes de comer y después de ir al baño.
Gregorio Jonás Parraga	Me comprometo a asegurar que mi hija tenga un descanso adecuado.
Silvana Leonor Mendieta Saldarriaga	Yo me comprometo a mantener el entorno de mi hogar limpio y seguro para prevenir accidentes.




Leda Magni Andrade Palacios, Mgs.  
E-mail: guiuselly.andrade@uleam.edu.ec



INTEGRACIÓN CURRICULAR:  
FASE DE DISEÑO / EDUCACIÓN BÁSICA 2025 -  
CHONE--20251-1

Evelyn Sarahida Saldarriaga	Yo como mamá me comprometo a revisar periódicamente la salud dental de mi hijo y fomentar el cepillado.
Gema María Marcillo Mera	Yo me comprometo a promover la hidratación con agua pura que es la principal bebida del hogar.
Silvia Gissela Meza Zambrano	Yo me comprometo a practicar la paciencia y la empatía para lidiar con los retos emocionales de mi hijo.
Jasmína Bravo Cedeño	Yo me comprometo a buscar información sobre salud infantil y estilos de vida.
Angie Guadalupe Cevallos	Me comprometo a evitar las distracciones durante las comidas para fomentar una alimentación consciente en familia.
Julio César Alcivar	Me comprometo a priorizar los alimentos nutritivos durante el día.
Angela Catalina Dueñas	Me comprometo a participar activamente en actividades físicas.
Fátima Chila	Me comprometo a moldear hábitos saludables comiendo de forma variada y equilibrada con mis hijos.

## 6.7. Recursos utilizados y/o evidencias

Fotografías	Descripción
	<p>Docente impartiendo charla, previa al taller.</p>
	<p>Padres y madres de familia participando del taller.</p>
	<p>Compromisos como parte de actividad del taller.</p>

## 6.8. Cuestionario de evaluación

### Cuestionario de Evaluación: Taller de Salud y Estilo de Vida

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Por favor, responda las siguientes preguntas marcando con una X o escribiendo su respuesta según corresponda.

1. **¿Cuál es el objetivo principal de este taller según lo presentado hoy?**
  - ( ) Aprender a cocinar recetas internacionales.
  - ( ) Promover hábitos de vida saludable, nutrición y actividad física en la familia.
  - ( ) Solo aprender a clasificar alimentos.
2. **De acuerdo con la actividad "Mitos y Verdades", ¿cuál de estas afirmaciones es verdadera?**
  - ( ) El pan integral no aporta energía.
  - ( ) La fruta solo se debe comer en la mañana.
  - ( ) La fruta es saludable en cualquier momento del día.
3. **Mencione un desafío común que se discutió en el foro para mantener a los hijos activos físicamente:**
4. **¿Qué importancia tiene el pan integral en nuestra alimentación diaria según las bases científicas compartidas?**
  - ( ) Es una fuente importante de energía.
  - ( ) Es un mito que sea saludable.
  - ( ) No tiene ninguna función nutricional.
5. **¿Cuál es su compromiso personal para mejorar el estilo de vida de su familia a partir de hoy?**