



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**SALUD Y ESTILO DE VIDA, FORTALECIENDO LA NUTRICIÓN  
ALIMENTICIA DE LOS ESTUDIANTES**

**AUTOR:**

**CELSO LOBERTY FREILE CALDERÓN**

**TUTOR/A:**

**LIC. CIRA ZAMBRANO GARCÍA**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lic. Cira Elizabeth Zambrano García. MGs, 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: “Salud y estilo de vida, fortaleciendo la nutrición alimenticia de los estudiantes” 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 Celso Loberty Freile Calderón, está listo para la presentación previa a la Titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026



**Lic. Cira Zambrano García. MGs.**

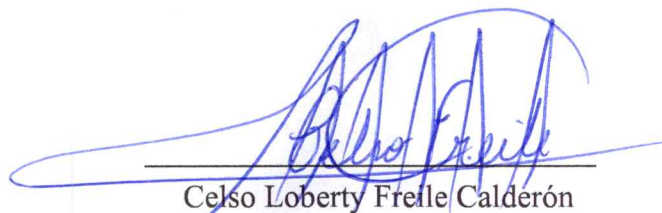
**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Celso Loberty Freile Calderón, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de Sistematización de Experiencias Titulado: “Salud y estilo de vida, fortaleciendo la nutrición alimenticia de los estudiantes”, 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

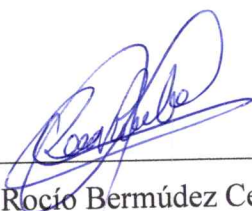


Celso Loberty Freile Calderón

C.I 1310351612

## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Salud y estilo de vida, fortaleciendo la nutrición alimenticia de los estudiantes” del Periodo Académico 2025-2, elaborado por el estudiante Celso Loberty Freile Calderón.



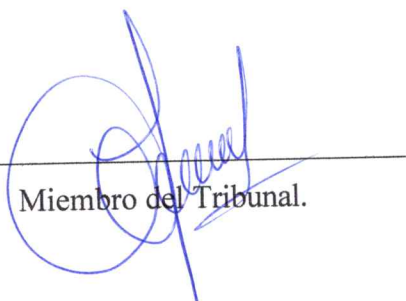
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

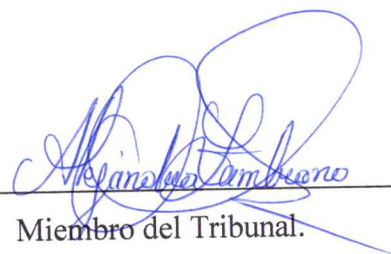


Lic. Cira Zambrano García. MGS.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más profundo agradecimiento a mi esposa, Gladys María Moreira Zambrano, y a mi hijo, Patrick Freile Moreira, por ser mi motor y apoyo incondicional en este camino, a la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí Extensión Chone, por brindarme los conocimientos necesarios para mi formación profesional, y a la Lic. Cira Zambrano, por su valiosa guía académica en este proceso, mi gratitud se extiende a la institución educativa donde laboro, por su confianza y por permitirme crecer cada día en mi vocación docente, también a los padres de familia, por su respaldo constante, a todos ellos les dedico este gran logro, fruto del esfuerzo y la perseverancia por alcanzar mi meta, con la satisfacción de haber culminado esta etapa académica con total éxito.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este título profesional a mi esposa, Gladys María Moreira Zambrano, y a mi hijo, Patrick Freile Moreira, por ser mi sustento emocional y mi mayor motivación para seguir superándome cada día, a mis padres, por el respaldo que siempre me han brindado y por ser parte fundamental de mis logros, a las autoridades de la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, por la confianza depositada en mi labor y por permitirme el espacio necesario para culminar esta etapa de mi formación académica, ya que, este triunfo es el resultado de la disciplina y el compromiso, y lo comparto con orgullo con quienes han sido testigos de mi crecimiento en esta vocación, reafirmando mi entrega hacia la enseñanza y mi constante formación técnica, con la satisfacción de alcanzar esta meta que fortalece mi futuro profesional y me impulsa a continuar contribuyendo con excelencia a la labor educativa.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE TUTOR .....	ii
CERTIFICO:.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS .....	iii
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
ÍNDICE .....	vii
1. INTRODUCCIÓN .....	9
2. DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA .....	11
2.1 Contexto espacial y temporal .....	11
2.2 Actores involucrados .....	13
4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	18
4.1 Diagnóstico participativo .....	18
4.2 Transformaciones o mejoras producidas .....	21
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos .....	21
5. LECCIONES APRENDIDAS .....	24
5.1 Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	24
5.2 Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	25
5.3 Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional .....	26
6. BIBLIOGRAFÍA.....	27
7. ANEXOS .....	28
7.1. Oficio a la Autoridad .....	28
7.2. Planificación del taller seleccionado .....	29
7.3. Invitación al taller .....	30
7.4. Registro de asistencia del taller .....	31

<b>7.5. Materiales o recursos utilizados .....</b>	<b>32</b>
<b>7.6. Acta de Compromisos firmada por los padres o representantes.....</b>	<b>33</b>
<b>7.7. Registro Fotográfico .....</b>	<b>34</b>
<b>7.7. Registro Fotográfico .....</b>	<b>35</b>
<b>7.8. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes .....</b>	<b>36</b>
<b>7.9. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes .....</b>	<b>39</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente informe corresponde a la sistematización de la experiencia educativa desarrollada en el marco del Programa de Titulación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí (ULEAM), extensión Chone, dicho proceso formativo exigió analizar críticamente una práctica pedagógica significativa ejecutada en el contexto laboral del docente, con el propósito de reconstruirla, interpretarla y generar aprendizajes transferibles que contribuyan al mejoramiento institucional y al fortalecimiento del ejercicio profesional.

La experiencia seleccionada fue el taller “Salud y Estilo de Vida”, desarrollado dentro del Proyecto Escuela para Padres en la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, durante el año lectivo 2025–2026, esta institución, ubicada en Calceta, provincia de Manabí, enfrentaba una problemática creciente relacionada con hábitos alimenticios inadecuados en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica, evidenciada en el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y la escasa planificación de loncheras escolares saludables.

El diagnóstico participativo inicial permitió identificar que esta situación no respondía únicamente al desconocimiento nutricional, sino también a factores culturales y económicos. Entre las principales barreras detectadas se encontraron la percepción de que “comer sano es costoso”, la falta de tiempo para preparar alimentos debido a extensas jornadas laborales y la limitada conciencia sobre la relación entre alimentación, concentración y rendimiento académico. Estas condiciones afectaban directamente la energía, el bienestar y el desempeño escolar del estudiantado, constituyéndose en el punto de partida para la intervención pedagógica.

En respuesta a este diagnóstico, se diseñó y ejecutó el taller “Salud y Estilo de Vida” el 7 de agosto de 2025, con la participación de 14 padres, madres y representantes legales, la propuesta metodológica se fundamentó en un enfoque crítico–reflexivo–experiencial, el cual permitió analizar la práctica educativa a partir de la reflexión sobre la experiencia vivida, promoviendo la participación activa de los representantes y la construcción de aprendizajes significativos relacionados con la promoción de hábitos alimenticios saludables.

El desarrollo del taller incluyó diversas actividades participativas y vivenciales, entre ellas la dinámica integradora “Ensalada de Frutas”, la proyección de un video reflexivo sobre nutrición, el diálogo de saberes en torno a la pirámide alimenticia, el análisis de problemáticas alimenticias y la elaboración de compromisos mediante las denominadas “Fichas de Manzanas”, estas estrategias favorecieron un ambiente de confianza, diálogo y

corresponsabilidad, permitiendo que los padres y representantes reconocieran su rol fundamental en la formación de hábitos saludables en sus hijos.

La evaluación del proceso se realizó mediante la aplicación de un test de estilos de vida y una encuesta de satisfacción, complementados con el análisis cualitativo de testimonios y compromisos asumidos por los participantes, los resultados evidenciaron una mayor sensibilización respecto al impacto negativo del consumo excesivo de azúcar, así como una disposición favorable hacia la incorporación de frutas en las loncheras escolares y la reducción del consumo de bebidas azucaradas, sin embargo, también se identificó la necesidad de establecer mecanismos de seguimiento institucional que permitan garantizar la sostenibilidad de los cambios promovidos.

Entre las principales transformaciones producidas se destacaron el fortalecimiento del vínculo entre la institución educativa y las familias, una mayor conciencia nutricional en los representantes, la formalización de compromisos orientados a mejorar la alimentación de los estudiantes y la incorporación del tema de salud alimentaria dentro del Programa Escuela para Padres. A nivel profesional, esta experiencia permitió al docente sistematizador fortalecer competencias relacionadas con la mediación pedagógica, el trabajo educativo con adultos y la gestión de proyectos orientados a la promoción de la salud escolar.

Las lecciones aprendidas confirmaron que la educación para la salud resulta más efectiva cuando se construye desde la participación activa, el respeto a las realidades socioculturales y la generación de acuerdos alcanzables entre los distintos actores educativos, asimismo, se evidenció que los procesos de sensibilización deben complementarse con estrategias prácticas, acompañamiento permanente y coherencia institucional, incluyendo la regulación de la oferta alimenticia dentro del entorno escolar.

En este contexto, la sistematización de la experiencia se orientó a partir del siguiente objetivo general: sistematizar la experiencia del taller “Salud y Estilo de Vida”, desarrollado en la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, con el propósito de analizar críticamente el proceso de intervención educativa orientado al fortalecimiento de la nutrición alimenticia de los estudiantes y generar aprendizajes que contribuyan a la promoción de hábitos saludables en la comunidad educativa.

Para alcanzar este propósito se plantearon los siguientes objetivos específicos: describir la situación inicial relacionada con los hábitos alimenticios de los estudiantes y el contexto familiar previo a la implementación del taller; analizar la participación y receptividad de los padres, madres y representantes frente a las estrategias pedagógicas utilizadas durante el desarrollo del taller; reflexionar sobre los resultados y aprendizajes obtenidos a partir de la

experiencia desarrollada; y proponer recomendaciones pedagógicas orientadas a fortalecer la promoción de hábitos alimenticios saludables dentro de la institución educativa y en el entorno familiar.

En síntesis, la presente sistematización trasciende la mera descripción de una actividad formativa, constituyéndose en un ejercicio crítico de reflexión sobre la práctica educativa, a través de este proceso se evidencia cómo la escuela puede consolidarse como un espacio estratégico para la promoción de la salud y el bienestar integral del estudiantado, mediante el trabajo articulado entre docentes, familias y comunidad educativa.

## **2. DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA**

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

El proyecto que origina la sistematización se enmarca en el fortalecimiento de la nutrición alimenticia y los estilos de vida saludables de los estudiantes, a través del taller “Salud y Estilo de Vida”, concebido como un espacio formativo y de participación para acompañar el desarrollo integral de los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, dicha iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación más corresponsable entre la institución educativa, las familias y actores del entorno, promoviendo acuerdos comunes que favorezcan la salud, el bienestar y la continuidad educativa desde el hogar y la comunidad, específicamente en el ámbito de la alimentación saludable.

El taller se implementó en la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, ubicada en Calceta, cantón Bolívar, provincia de Manabí, el jueves 7 de agosto de 2025, de 13:00 a 14:00 horas, con la participación de 14 padres, madres y representantes de estudiantes de octavo año de Educación General Básica. El contexto institucional se caracteriza por atender a una población estudiantil que enfrenta una problemática creciente relacionada con el consumo excesivo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y la falta de planificación en las loncheras escolares, lo que influye directamente en la concentración, la energía y la salud a largo plazo de los estudiantes.

Las estrategias consideradas contemplan talleres participativos (dinámica “Ensalada de Frutas”), uso de recursos audiovisuales (video reflexivo sobre nutrición), diálogo de saberes sobre la pirámide alimenticia, compromisos familiares mediante “Fichas de Manzanas” y seguimiento mediante instrumentos de evaluación (test de estilos de vida y encuesta de satisfacción). Respecto al financiamiento, se prioriza el uso de recursos institucionales disponibles y aportes de gestión (materiales básicos como fichas, papelería, recursos

tecnológicos: proyector, computadora, parlante, conexión a internet), con un alcance dirigido principalmente a familias de octavo año de EGB con proyección a la comunidad educativa.

Por otro lado, el contexto de la institución se caracteriza por una dinámica escolar que requiere fortalecer la participación familiar como condición para sostener mejoras en hábitos alimenticios y salud integral.

La institución, orientada por su misión de “ser un referente nacional por su aporte a la justicia y la equidad social a través de la generación de espacios académicos tanto formativos como de investigación, ligados a una constante aproximación a las realidades socioculturales que permitan intervenir en los fenómenos individuales y sociales contemporáneos desde una perspectiva ética orientándose a la transformación social”, y por su visión de “promover el desarrollo humano y social contribuyendo al bienestar y calidad de vida de las personas, grupos, organizaciones y comunidades a través de la formación de profesionales con responsabilidad ciudadana”.

Entre los datos relevantes se consideran las características socioculturales del entorno rural-urbano de Calceta, la percepción errónea de que “comer sano es costoso o difícil”, los índices alarmantes de mala nutrición infantil a nivel nacional, y la necesidad de establecer canales estables de comunicación y apoyo entre la escuela y las familias para modificar hábitos arraigados. La justificación del periodo de tiempo seleccionado responde a que dicho intervalo permite observar el ciclo completo de la experiencia: diagnóstico institucional inicial (identificación de malos hábitos alimenticios y consumo excesivo de azúcar), diseño del programa “Escuela para Padres” con sus cuatro talleres formativos (Rol de la familia, Salud y Estilo de Vida, Escuela-Familia y Sociedad, Sexualidad humana), preparación específica del taller inspirado en la conferencia de la Dra. Verónica Loján Avellán, convocatoria y sensibilización, ejecución del taller, evaluación mediante test y encuestas, y sistematización de la experiencia.

Además, el periodo elegido coincide con momentos clave del cronograma escolar en los que se incrementa la necesidad de acompañamiento familiar en temas de salud (por observación directa del consumo de “comida chatarra” en los recreos), lo que facilita valorar la participación real de los 14 padres y la pertinencia de las estrategias implementadas. Ya que, de este modo, el tiempo definido aporta evidencia suficiente para comprender logros (sensibilización alta, compromisos escritos de mejorar la alimentación), dificultades (percepción de que comer sano es costoso) y aprendizajes transferibles a futuras acciones de vinculación y promoción de salud escolar.

## 2.2 Actores involucrados

En el proceso del taller "Salud y Estilo de Vida" participaron actores clave con roles complementarios. Los padres, madres y representantes legales (14 asistentes de 8vo año de EGB) asumieron un rol protagónico como participantes activos, aportando sus experiencias y percepciones sobre la alimentación de sus hijos. Establecieron compromisos concretos para acompañar a sus hijos desde el hogar mediante las "Fichas de Manzanas" (ej. "enviar fruta", "caminar más").

Como docente facilitador del taller, Celso Loberty Freile Calderón planificó y desarrolló las actividades, promoviendo el diálogo y la construcción de acuerdos con las familias, la docente tutora, Lic. Cira Zambrano García, brindó apoyo académico y metodológico. Las autoridades de la Unidad Educativa respaldaron la iniciativa y facilitaron la logística, mientras que el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y los coordinadores del Proyecto Escuela para Padres articularon el apoyo en salud y la estructura del programa, los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se favorecieron de un mayor acompañamiento familiar en nutrición y de acuerdos coherentes entre la escuela y el hogar.

## 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 al taller "salud y estilo de vida".</b>	Padres mencionaron interés por el tema del bienestar físico de sus hijos.	Convocatoria escrita, cronograma del proyecto, lista de padres convocados.	Se evidenció disposición, aunque la asistencia (14 padres) reflejó limitaciones de tiempo.
<b>Inicio del taller y dinámica integradora "ensalada de frutas".</b>	Padres destacaron que la dinámica fue entretenida y los hizo reflexionar sobre el consumo de frutas.	Fotografías del momento, guía metodológica de la actividad.	La dinámica fue efectiva para crear un clima de confianza y participación activa desde el inicio.
<b>Exposición central basada en la</b>	Representantes indicaron que	Presentación digital (video	El recurso audiovisual generó una

<b>Hito de la experiencia</b>	<b>Testimonios</b>	<b>Registros</b>	<b>Apreciaciones</b>
<b>conferencia “salud y estilo de vida”.</b>	comprendieron mejor los efectos nocivos del azúcar y los procesados.	reflexivo), notas del facilitador, contenido sobre pirámide alimenticia.	reflexión profunda y emotiva sobre los hábitos alimenticios familiares.
<b>Trabajo grupal sobre problemas y soluciones (debate).</b>	Los padres manifestaron que el debate les ayudó a identificar que la "comida chatarra" es un problema común.	Notas de las discusiones grupales, listado de problemas y soluciones identificadas.	El trabajo colaborativo permitió visibilizar problemáticas compartidas y construir soluciones contextualizadas.
<b>Elaboración y firma de compromisos (“fichas de manzanas”).</b>	Padres expresaron que escribir compromisos concretos (ej. "enviar fruta") los hizo sentirse más responsables.	"Fichas de Manzanas" con compromisos escritos, registro fotográfico de las fichas.	El compromiso escrito y simbólico facilitó la apropiación de metas concretas y realizables para el hogar.
<b>Evaluación mediante test y encuesta de satisfacción.</b>	Comentarios positivos sobre la utilidad práctica del taller, con solicitudes de más sesiones sobre nutrición.	Test de estilos de vida aplicado, encuesta de satisfacción, lista de asistencia.	Se validó una alta intención de cambio, pero se identificó la necesidad crítica de dar seguimiento a los compromisos.

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>Participación familiar en temas de salud</b>	Diagnóstico sobre el nivel de involucramiento de las familias en la nutrición de sus hijos.	Listas de asistencia al taller, testimonios, encuesta de satisfacción.	Padres de familia, docente facilitador.
<b>Metodología del taller</b>	Análisis de la pertinencia de las actividades lúdico-reflexivas aplicadas.	Planificación del taller, guía metodológica, fotografías, observaciones del facilitador.	Docente facilitador (sistematizador), docente tutora.
<b>Comunicación sobre hábitos saludables</b>	Identificación de canales efectivos para transmitir información nutricional a las familias.	Invitaciones enfocadas en el bienestar físico, recursos audiovisuales usados, "Fichas de Manzanas".	Padres, coordinadores del Proyecto Escuela para Padres.
<b>Cambios percibidos en conciencia alimenticia</b>	Informe sobre la toma de conciencia y los compromisos adoptados para mejorar la alimentación.	"Fichas de Manzanas" (compromisos), testimonios escritos, test de estilos de vida.	Padres y docente facilitador.
<b>Aprendizajes facilitadora</b>	Registro reflexivo sobre la gestión de un taller de promoción de hábitos saludables.	Bitácora del docente, análisis de resultados, informe de sistematización.	Docente del programa de validación (sistematizador).

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>¿Cuál fue el impacto inmediato del taller en la percepción sobre alimentación saludable?</b>	Reconocimiento generalizado del exceso de azúcar; valoración alta del video reflexivo.	La información nutricional, presentada de forma práctica y no juzgadora, genera cambios de percepción inmediatos.	Cómo desmitificar la creencia de que "comer sano es costoso".
<b>¿Qué estrategia fue clave para lograr compromisos concretos de las familias?</b>	La combinación de la dinámica lúdica ("Ensalada de Frutas") con el compromiso escrito ("Fichas de Manzanas").	Las actividades experienciales seguidas de un producto tangible facilitan la transición de la conciencia a la acción.	Interés en recibir recetas económicas y ejemplos de menús semanales.
<b>¿Cuáles son las principales barreras que las familias identifican para una buena nutrición?</b>	Falta de tiempo para preparar loncheras y la percepción de que los alimentos saludables son más caros.	Abordar la nutrición requiere estrategias que consideren limitaciones prácticas y económicas reales.	Cómo organizar la alimentación familiar con poco tiempo disponible.
<b>¿Qué aprendizaje surgió sobre el rol de la escuela en salud pública?</b>	La escuela es un espacio clave para la prevención cuando logra vincular información científica con la acción familiar.	La promoción de la salud escolar es efectiva cuando se basa en la corresponsabilidad y la metodología participativa.	La necesidad de articular estos talleres con la regulación de los bares y cafeterías escolares.

Fuente: (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>Conciencia nutricional</b>	Todos los padres coincidieron en reconocer el problema del consumo excesivo "comida chatarra" y azúcar.	Un grupo minoritario mantuvo la percepción de que mejorar la alimentación implicaba un gasto económico muy alto.	Algunos padres ya tenían conocimientos sobre nutrición y pidieron información más avanzada.	La sensibilización fue un logro, pero debe complementarse con herramientas para superar la barrera económica percibida.
<b>Efectividad de la metodología</b>	Se coincidió en que la dinámica "Ensalada de Frutas" y las "Fichas de Manzanas" fueron las actividades más motivadoras y concretas.	Un pequeño grupo manifestó que hubiera preferido una parte más práctica, como una demostración de preparación de loncheras.	Surgió la sugerencia de realizar un taller similar, pero dirigido e incluyendo a los estudiantes.	La metodología participativa y lúdica es fundamental, pero debe evaluarse la inclusión de componentes prácticos demostrativos.
<b>Barrera para el cambio</b>	La falta de tiempo y la idea de que "comer sano es caro" fueron las barreras más	Algunas familias no identificaron el costo como obstáculo principal, sino la falta de ideas o	Se identificó a padres con doble jornada laboral como el grupo con mayores dificultades para	Las futuras intervenciones deben ofrecer soluciones flexibles, realistas y

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
	mencionadas por la mayoría.	rutinas para organizarse.	implementar cambios.	adaptadas a las distintas realidades socioeconómicas y de tiempo de las familias.
<b>Compromiso y sostenibilidad</b>	Existió una clara intención de cambio y compromiso inmediato expresado en las fichas.	No hubo coincidencia en cómo dar seguimiento; para algunos era responsabilidad de la escuela, para otros, propia.	Varios padres solicitaron explícitamente talleres de seguimiento y material de apoyo continuo (recetarios, por ejemplo).	Los acuerdos iniciales son positivos, pero su sostenibilidad depende de establecer un mecanismo de monitoreo y apoyo continuo por parte de la institución educativa.

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

#### **4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA**

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

El diagnóstico participativo desarrollado durante el taller “Salud y Estilo de Vida” permitió comprender, desde la voz de los propios padres y representantes, la situación real de los hábitos alimenticios y los estilos de vida de los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, este proceso fue relevante porque no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, experiencias y reflexiones de las familias, constituyéndose en un insumo fundamental para orientar la intervención educativa.

Durante la fase inicial del taller se aplicaron estrategias de sensibilización mediante la dinámica integradora “Ensalada de frutas”, la proyección de un video reflexivo sobre nutrición, el diálogo de saberes en torno a la pirámide alimenticia y espacios de debate guiado. Estas estrategias facilitaron que los participantes expresaran de manera espontánea sus prácticas cotidianas de alimentación y las dificultades que enfrentan para mantener hábitos saludables, a partir de este proceso se identificaron tres problemáticas principales:

### **1. Consumo frecuente de alimentos procesados y bebidas azucaradas**

Los representantes reconocieron que en la alimentación diaria de sus hijos predominaban productos industrializados, golosinas y bebidas con alto contenido de azúcar. Esta situación fue identificada como un factor que afecta la concentración, la energía y la salud general de los estudiantes.

### **2. Percepción de que la alimentación saludable es costosa o difícil de implementar**

Un grupo significativo de padres manifestó que consideraba que “comer sano es caro” o que requiere mucho tiempo de preparación. Esta creencia constituyó una barrera para el cambio de hábitos, ya que limitaba la disposición a planificar loncheras escolares equilibradas.

### **3. Escaso tiempo para la organización de la alimentación familiar**

Las familias señalaron que las jornadas laborales extensas y las múltiples responsabilidades domésticas dificultaban la preparación diaria de alimentos saludables, lo que favorecía el consumo de opciones rápidas y poco nutritivas.

El diagnóstico participativo se concibió como una construcción conjunta y no como una evaluación técnica aislada. Para ello se utilizaron:

- Dinámica grupal “Ensalada de frutas” para activar la reflexión inicial.
- Análisis de casos basados en situaciones cotidianas de alimentación familiar.
- Espacios de diálogo y debate guiado sobre problemas y soluciones.

- Registro sistemático de testimonios y compromisos en las “Fichas de Manzanas”.

Esta metodología permitió que los participantes reconocieran problemáticas compartidas y asumieran una postura reflexiva respecto a la importancia de mejorar los hábitos alimenticios en el hogar.

### **Resultados del diagnóstico participativo**

Como resultado del proceso se establecieron tres conclusiones centrales:

1. Fue necesario reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y azúcar en la dieta familiar.
2. Se evidenció la necesidad de desmitificar la idea de que la alimentación saludable es inaccesible económicamente.
3. La participación de la familia se consolidó como un factor clave para sostener cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

### **Valor del diagnóstico para la sistematización**

El diagnóstico participativo se constituyó en el punto de partida para el análisis **crítico-reflexivo-experiencial**, permitiendo:

- Contrastar las prácticas alimenticias habituales con la información científica presentada.
- Identificar barreras reales para el cambio de hábitos.
- Orientar las estrategias metodológicas del taller.
- Construir compromisos legítimos asumidos por los propios participantes.

En síntesis, el diagnóstico participativo no solo describió la situación inicial de las familias, sino que activó un proceso de toma de conciencia sobre la necesidad de fortalecer la nutrición y los estilos de vida saludables desde el hogar.

## **4.2 Transformaciones o mejoras producidas**

La ejecución del taller “Salud y Estilo de Vida” generó transformaciones relevantes en los ámbitos familiar, institucional y formativo, en primer lugar, se evidenció una mejora en la conciencia de los padres sobre la relación entre alimentación y salud, al reconocer los efectos negativos del consumo excesivo de azúcar y productos procesados.

Asimismo, se registró una mayor disposición de las familias para implementar cambios en la alimentación de sus hijos, reflejada en los compromisos escritos en las “Fichas de Manzanas”, tales como enviar frutas en la lonchera, disminuir el consumo de bebidas azucaradas y promover la actividad física diaria, esta transformación estuvo vinculada al carácter vivencial de la dinámica “Ensalada de frutas” y al impacto del recurso audiovisual utilizado durante el taller.

Desde el ámbito institucional, se fortaleció la relación entre la escuela y las familias, ya que los representantes manifestaron sentirse escuchados y orientados en un tema de interés cotidiano como la nutrición, esto contribuyó a generar un clima de confianza que favoreció la participación en futuros espacios formativos.

En el plano profesional, la experiencia permitió fortalecer la práctica pedagógica del docente facilitador, quien desarrolló competencias para el trabajo con adultos, mejorando su capacidad de mediación, su manejo de recursos audiovisuales y su habilidad para conducir debates sobre problemáticas sociales vinculadas a la salud.

Finalmente, la experiencia consolidó el taller como un espacio estratégico dentro del Programa Escuela para Padres, evidenciando que las intervenciones educativas sobre nutrición contribuyen a la prevención de enfermedades y al mejoramiento del bienestar estudiantil.

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

La intervención desarrollada mediante el taller “Salud y Estilo de Vida” produjo cambios observables en los distintos actores de la comunidad educativa: padres y madres de familia, estudiantes, personal docente y la institución.

#### **a) Cambios actitudinales**

En los padres y representantes se evidenció un cambio de actitud frente a la alimentación familiar, pasando de una visión centrada en la comodidad y rapidez hacia una postura más consciente sobre el valor nutricional de los alimentos, los participantes reconocieron su responsabilidad directa en la formación de hábitos saludables en sus hijos, mientras que, en el personal docente se fortaleció la convicción de que la educación para la salud debe abordarse desde un enfoque preventivo y participativo, incorporando a las familias como aliadas del proceso educativo.

#### **b) Cambios procedimentales**

Se implementaron procedimientos que favorecieron la continuidad de las acciones:

- Formalización de compromisos familiares mediante las “Fichas de Manzanas”.
- Aplicación de test de estilos de vida y encuestas de satisfacción.
- Registro sistemático de asistencia y participación.

Estos procedimientos permitieron documentar los avances y generar insumos para futuras intervenciones.

#### **c) Cambios estructurales e institucionales**

La experiencia impulsó la incorporación del tema de nutrición y estilos de vida saludables dentro del Programa Escuela para Padres, proyectando su continuidad mediante nuevos talleres vinculados a la salud integral.

#### **d) Cambios en los niños y niñas**

Aunque el taller estuvo dirigido a las familias, se observaron efectos indirectos en los estudiantes, tales como mayor consumo de frutas, disminución de alimentos ultraprocesados en la lonchera escolar y mayor disposición hacia prácticas saludables.

#### **e) Evidencias y límites**

Las evidencias recabadas (listas de asistencia, fichas de compromisos, test aplicados, encuestas y testimonios) sustentaron los cambios identificados, no obstante, se reconoció que

algunos efectos fueron incipientes y que su sostenibilidad depende del seguimiento institucional.

#### **f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento**

Para garantizar la sostenibilidad de las transformaciones logradas en la Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga, se recomienda ejecutar las siguientes acciones directas:

- Establecer un registro semanal en el aula para verificar la frecuencia de consumo de frutas y la reducción de alimentos ultraprocesados, vinculando este hábito directamente con los compromisos de las "Fichas de Manzanas".
- Realizar sesiones prácticas de preparación de menús saludables para contrarrestar directamente la percepción de las familias de que "comer sano es costoso".
- Evaluar trimestralmente el cumplimiento de los compromisos alimenticios firmados por los 14 padres participantes, utilizando las fichas físicas como evidencia de cambio en el hogar.
- Reaplicar el test de estilos de vida y la encuesta de satisfacción cada semestre para medir la evolución de la conciencia nutricional y ajustar los contenidos del programa Escuela para Padres.
- Gestionar ante las autoridades institucionales la regulación de los productos vendidos en el bar, asegurando que la oferta sea coherente con la pirámide alimenticia expuesta en el taller.
- Mantener un control estricto sobre el porcentaje de asistencia y el nivel de involucramiento de los representantes en las dinámicas lúdicas para asegurar la corresponsabilidad familiar.

La aplicación periódica de estos indicadores no solo permitirá evaluar el impacto real del proceso iniciado por el docente Celso Loberty Freile Calderón, sino que servirá de base

técnica para orientar futuros ajustes que consoliden una cultura de bienestar y salud escolar permanente.

## **5. LECCIONES APRENDIDAS**

La implementación del taller “Salud y Estilo de Vida”, como parte del Proyecto Escuela para Padres y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió identificar aprendizajes significativos relacionados con los hábitos alimenticios y los estilos de vida de los estudiantes, estas lecciones se construyeron a partir de la interacción con las familias y del análisis reflexivo del proceso desarrollado, constituyéndose en insumos importantes para la mejora continua de la gestión educativa y para el fortalecimiento de la corresponsabilidad entre la escuela y el hogar.

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

**La participación familiar se fortalece cuando existe un ambiente de confianza y orientación clara.**

Se evidenció que los padres y representantes se involucraron de manera más activa cuando el taller se desarrolló en un clima respetuoso, cercano y sin juicios, la metodología participativa permitió disminuir la resistencia inicial y facilitó la apertura al diálogo sobre los hábitos alimenticios de sus hijos, confirmando que la participación familiar se construye progresivamente a través de prácticas institucionales de acogida y comunicación.

**La corresponsabilidad en la alimentación escolar es un proceso continuo.**

Al inicio, varios representantes manifestaron desconocimiento sobre cómo organizar una alimentación saludable; sin embargo, el taller favoreció la comprensión de que la familia cumple un rol fundamental en la formación de hábitos alimenticios, este aprendizaje permitió que los padres reconocieran la necesidad de acompañar, supervisar y apoyar desde el hogar la nutrición de sus hijos.

**El diálogo reflexivo permite transformar percepciones sobre la alimentación saludable.**

Las dinámicas participativas posibilitaron que las familias resignificaran sus creencias sobre la nutrición, especialmente la idea de que “comer sano es costoso o difícil”, los representantes valoraron la importancia de compartir experiencias, escuchar otras opiniones y

reconocer que los desafíos alimenticios son comunes y pueden ser enfrentados de manera colectiva.

**El fortalecimiento del vínculo familiar impacta positivamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes.**

Los testimonios recogidos reflejaron que una mejor comunicación en el hogar generó cambios en la preparación de las loncheras escolares, el consumo de frutas y la reducción de alimentos ultraprocesados, lo que incide directamente en el bienestar y la energía de los estudiantes.

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

**El rol del docente trasciende la enseñanza académica e implica mediación y acompañamiento familiar.**

La experiencia permitió constatar que el docente cumple una función orientadora al actuar como puente entre la institución educativa y las familias, promoviendo espacios de escucha activa y reflexión sobre la salud y la nutrición, este rol requiere habilidades comunicativas, manejo de grupos de adultos y una postura ética basada en el respeto.

**La planificación flexible y contextualizada favorece la participación.**

El diseño del taller exigió adaptar las estrategias metodológicas a la realidad sociocultural de los participantes, evidenciando la importancia de una planificación abierta, sensible a las necesidades del grupo y orientada a promover la interacción significativa.

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

Se constató que los padres se involucraron con mayor disposición cuando las actividades partieron de sus experiencias cotidianas, permitieron la expresión libre y reconocieron sus saberes previos, las dinámicas lúdicas, el uso de recursos audiovisuales y los compromisos escritos resultaron estrategias pedagógicas pertinentes.

**La sistematización fortalece las competencias profesionales e investigativas.**

Desarrollar este proceso como parte del trabajo de titulación permitió integrar teoría y práctica, analizar críticamente la intervención y proponer mejoras, esta reflexión sistemática se constituye en una herramienta formativa que puede ser replicada en futuras acciones educativas.

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

**La participación familiar debe asumirse como un eje permanente de la gestión educativa.**

El taller evidenció que los procesos de vinculación requieren continuidad para generar cambios sostenibles, el Programa Escuela para Padres debe integrarse al Plan Operativo Anual (POA) y contar con respaldo directivo y seguimiento sistemático.

**La institución necesita fortalecer canales de comunicación claros y empáticos.**

Se identificó que la comunicación deficiente contribuye a la distancia entre la escuela y las familias, la apertura de espacios de diálogo y el uso de estrategias informativas accesibles favorecen una relación más cercana y colaborativa.

**La articulación entre escuela y familia potencia la educación para la salud.**

La experiencia demostró que la promoción de hábitos alimenticios saludables es más efectiva cuando se construye de manera conjunta, combinando la orientación escolar con el acompañamiento del hogar.

**El fortalecimiento del vínculo escuela–familia contribuye al bienestar integral del estudiantado.**


Los resultados del taller confirman que la corresponsabilidad entre la institución y las familias incide positivamente en la convivencia, el clima escolar y el desarrollo saludable de los estudiantes, reafirmando la importancia de integrar la nutrición y los estilos de vida en la gestión educativa.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Chiquito, M. J., Baque Zambrano, G. S., Castro Jalca, J. E., & Castro Jalca, A. D. (2022). Hábitos alimentarios, calidad nutricional y concentraciones de hierro sérico en escolares con y sin anemia. *Vive*, 5(13), 201–213. <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/175>
- Ballinas, Y. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Medicina Integrativa*, 6(1), 34. <https://repositorio.essalud.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12959/3942/La%20importancia%20de%20un%20estilo%20de%20vida%20saludable.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barriuso, S., Heras, D. & Fernández, M. (2022). Análisis de programas de educación sexual para adolescentes en España y otros países. *Electrónica Educare* 26(2), 5. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v26n2/1409-4258-ree-26-02-329.pdf>
- Montoya Jaramillo, V., & Peralta Torres, E. (2024). Hábitos saludables y estado nutricional en niños de educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja. *Científica de ciencias de la salud*, 17(2), 59–66. [https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/2102](https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/2102)
- Pedrerros, C. A., González, F. & Urchaga, J. D. (2023). La familia como escuela de valores, virtudes sociales y derechos desde una visión católica. *Papeles Salmantinos De educación*, (27), 54. <https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/view/933/647>

## 7. ANEXOS

### 7.1. Oficio a la Autoridad

 **Uleam**  
EL DOY EL FAREO DE MANABI

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Cajicota, agosto 25 del 2025

Lda. Andrea Gómez Mg  
**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "CAPITAN EDMUNDO CHIRIBOGA".**  
Presente

Estimada directora

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 8vo año de la institución.

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

Cordialmente,

CELSO LOBERTY FREILE CALDERÓN  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
CelFRE15@gmail.com  
0992706051



## 7.2. Planificación del taller seleccionado





VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO:  
PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA  
TEMÁTICA: "SALUD NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA"

INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: Unidad Educativa Particular "Capitán Edmundo Chiriboga"		GRADO: 5vo años	
TIEMPO: 60 minutos		FECHA: jueves 07 de agosto 2025	
OBJETIVO: Impulsar la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los padres de familia y estudiantes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con enfoque positivo en su práctica educativa.			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / INSUMOS	EVALUACIÓN
Salud nutrición y estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ PRESENTACIÓN:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dinámica: "ENSALADA DE FRUTA." (Escoger nombres de tres frutas papaya, guineo y sandía, al nombrar una de las frutas los que tienen esas frutas se cambian de asiento entre sí y así mismo con las demás frutas y al decir ensalada de frutas todos de cambian).</li> </ul> </li> <li>❖ DESARROLLO DEL TALLER:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Observar el video reflexivo "De salud nutrición y estilo de vida"</li> <li>❖ Análisis de lo observado (Lluvia de ideas)</li> <li>❖ Socialización de la definición de salud o estilo de vida.</li> <li>❖ Análisis problemas y soluciones: "sobre los malos hábitos de alimentación"</li> <li>❖ Estrategias casa y escuela.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proyector</li> <li>❖ Computadora</li> <li>❖ Parlante</li> <li>❖ Test</li> <li>❖ Marcadores</li> <li>❖ Video reflexivo</li> <li>❖ Pizarra</li> <li>❖ Fichas impresas (manzanas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participación activa de los asistentes.</li> <li>❖ Reflexiones individuales.</li> <li>❖ Identificar valores (Test)</li> <li>❖ Compromisos escritos por los participantes.</li> </ul>



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participación individual identificando problemas y soluciones del estilo de vida de cada familia participante.</li> <li>❖ CIERRE:</li> <li>❖ Resolver mediante un test se la salud y estilo de vida que tenemos que practicar.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Recibir la manzana y completar la frase "Me comprometo a _____ la buena práctica de salud nutrición y estilo de vida."</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Una buena nutrición es la base para una vida plena y activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cinta adhesiva</li> <li>❖ Lapiceros</li> <li>❖ Recurso didáctico</li> </ul>	
--	--	--

*Celso Liberty Freile Calderón*  
Docente Responsable

### 7.3. Invitación al taller

**Escuela para Padres**

**Uleam**  
UNIVERSIDAD LEON DE ROCHAS  
EL DÍ A LUNES DE MAÑANA

**INVITACIÓN**

Estimados padres de familia, se le hace la más cordial invitación al taller de escuela para padres con el tema **"SALUD Y ESTILO DE VIDA"**.

**Fecha:** jueves 7 de agosto de 2025

**Hora:** 13H00 pm

**Lugar:** Predios de la institución UEP "CAPITAN EDMUNDO CHIRIBOGA"

Su asistencia es de vital importancia para la establecer buenos hábitos de alimentación saludable y buen estilo de vida.

*No Faltes*

### 7.4. Registro de asistencia del taller

**Uleam**  
UNIVERSIDAD LUIS ALFARO DE MANABI  
FACULTAD: EXTENSION CHONE  
INTEGRACION CURRICULAR: FASE DE OMBRO  
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA  
TEMATICA: SALUD Y CENSO DE VIDA

**REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES**  
Institucion Educativa: Unidad Educativa Particular "Capitan Edmundo Chiriboga"  
Fecha: 07-08-2025

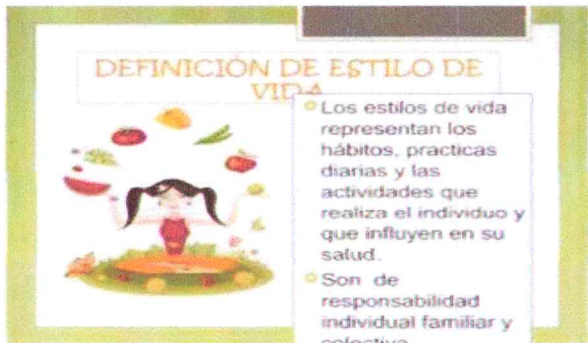
N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO CEDULA	FIRMA
1	Angela Maria Bogate	13111710-0	[Firma]
2	Sofia Gabriela Rios Cortez	1314010746-6	[Firma]
3	Maria Piedad Basso	1314 02 60 3	[Firma]
4	Angela Maria Bogate	13111710-0	[Firma]
5	Alexis Vanessa Curo	1314010746-6	[Firma]
6	Karen Sablonero Rios	1314010746-6	[Firma]
7	Edy Leticia Diaz Chiriboga	1314010746-6	[Firma]
8	Konstantina Feliziano Velaz	1314010746-6	[Firma]
9	Patricio Jimenez	1304922676	[Firma]
10	Lidia Alicia Dominguez	111464152-1	[Firma]
11	Linda Vera	13144 02 7 2	[Firma]
12	George Andres Calderon	1310938104	[Firma]

**Uleam**

13	Angela Maria Bogate	13111710-0	[Firma]
14	Patricia Rios	1314010746-6	[Firma]
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

DOCENTE RESPONSABLE

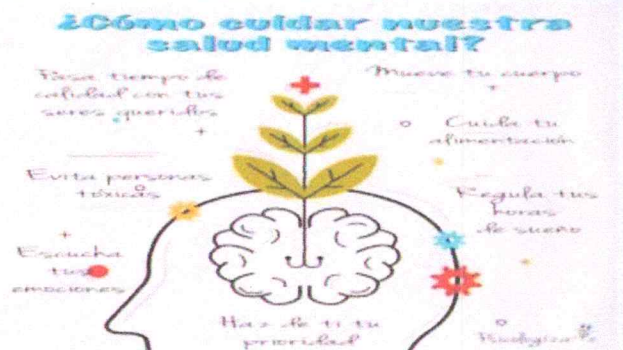
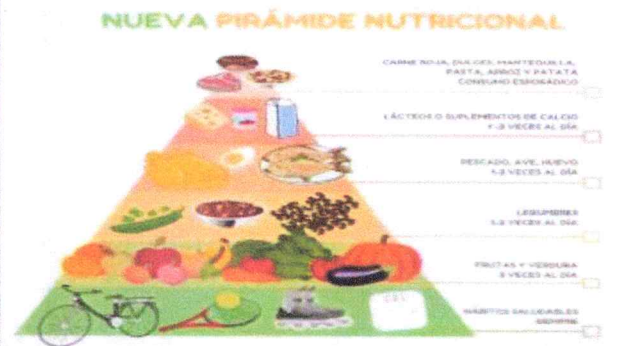
## 7.5. Materiales o recursos utilizados



### ¿Que son los hábitos saludables ?

Los hábitos saludables son conductas que realizamos en nuestro día a día y que repercuten de forma positiva en nuestra salud física, emocional y mental.

Estos hábitos, no tan solo implican acciones como llevar una alimentación equilibrada o practicar regularmente ejercicio físico, sino que también pasan por lograr un equilibrio entre el trabajo y el descanso, pudiendo gestionar el estrés y la ansiedad de forma adecuada.



## 7.6. Acta de Compromisos firmada por los padres o representantes



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

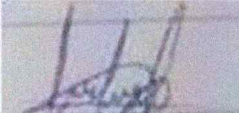
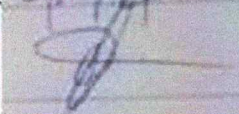
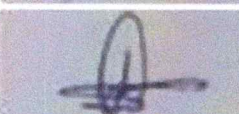
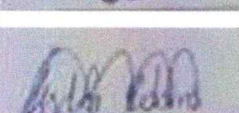
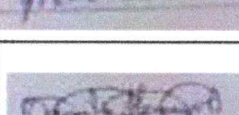
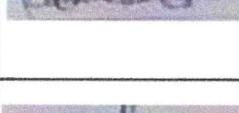
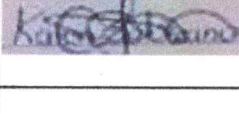

### ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Salud y Estilo de Vida de la Familia

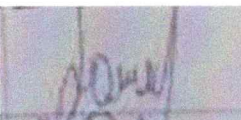
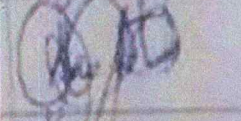
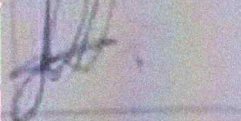

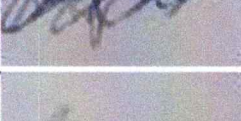
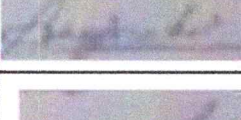
Fecha de ejecución: 7 de agosto del 2025

Institución donde se replicó: Unidad Educativa Particular "Capitán Edmundo Chiriboga"

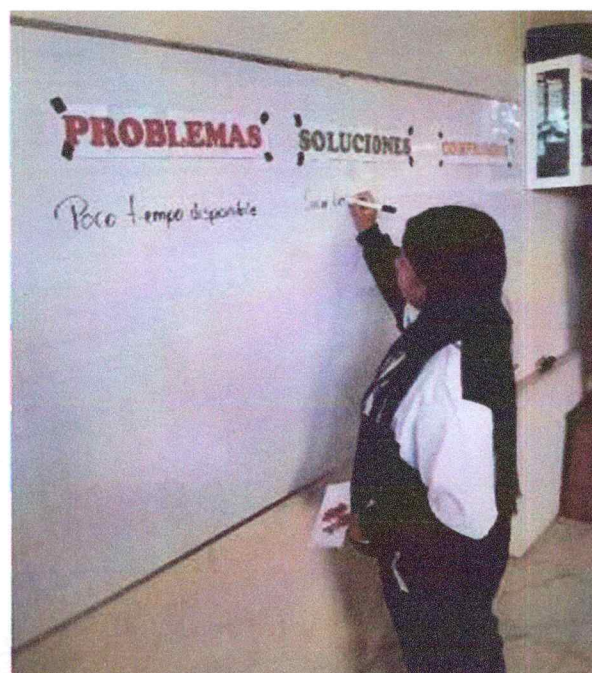
Compromiso de los padres o miembros de la comunidad asistentes al taller:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS	FIRMA
Lorena Macias	Me comprometo a promover el uso de la pirámide alimenticia en casa para equilibrar las porciones de cada comida.	
Rosa Solis	Me comprometo a reducir el consumo de alimentos procesados para mejorar la nutrición de mi familia.	
María Bravo	Me comprometo a incluir más verduras en las meriendas de mis hijos diariamente.	
Andrea Robina	Me comprometo a diseñar un menú diario balanceado utilizando los grupos básicos de alimentos del 'Plato del Buen Comer'.	
Abigail Hormaza	Me comprometo a ajustar los hábitos alimenticios de mi hogar basándome en la calidad y cantidad adecuada de los productos.	
Karen Solorzano	Me comprometo a evitar lavar la carne antes de cocinarla para prevenir riesgos de contaminación en la cocina.	
Bachita Quiroz	Me comprometo a enseñar a mis hijos a identificar los alimentos saludables mediante la observación de imágenes y ejemplos cotidianos.	
Kassandra Solorzano	Me comprometo a fomentar la práctica regular de ejercicio físico para mantener un estilo de vida activo.	



Patricio Lamar	Me comprometo a asegurar que mi familia mantenga hábitos de descanso y sueño adecuados para su bienestar.	
Rolando Alava	Me comprometo a vigilar que la exposición al sol de los miembros de mi familia sea en horarios adecuados.	
Linda Vera	Me comprometo a ser un modelo de conducta para mis hijos, tomando decisiones conscientes sobre la higiene y la salud.	
Sergio Calderón	Me comprometo a aprovechar los recursos visuales, como la pirámide alimenticia, para facilitar el aprendizaje de buenos hábitos en casa.	
Leticia Loo	Me comprometo a participar activamente en futuros talleres sobre cocina saludable con bajo presupuesto.	
Adonis Loo	Me comprometo a mantener una comunicación abierta con la institución educativa sobre los avances en los hábitos de mis hijos.	

## 7.7. Registro Fotográfico



## **7.8. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes**

**Taller: Salud y Estilo de Vida: Fortaleciendo la Nutrición Alimenticia de los Estudiantes**

**Proyecto:** Escuela para Padres

**Institución:** Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga – Calceta

**Fecha:** 09/10/2026

**Facilitador:** Celso Loberty Freile Calderón

### **Instrucciones:**

Marque con una **X** la opción que mejor exprese su opinión.

#### **1. ¿Cómo se enteró del taller?**

- Por el docente de mi hijo/a
- Por otro padre o madre
- Por carteles o invitación escrita
- No recuerdo

#### **2. ¿Cómo califica la organización del taller?**

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

#### **3. ¿Los temas tratados sobre alimentación saludable fueron fáciles de entender?**

- Sí, totalmente
- En parte
- No mucho
- No entendí

#### **4. ¿Considera importante promover hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?**

- Sí, muy importante
- Algo importante
- Poco importante
- No es importante

**5. ¿Participó activamente durante el taller?**

- Sí, participé en las actividades
- Escuché, pero no hablé mucho
- Solo observé
- No participé

**6. ¿El facilitador explicó con claridad la importancia de la alimentación saludable?**

- Sí, con claridad
- Más o menos
- No mucho
- No entendí su explicación

**7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?**

- La importancia de una alimentación saludable
- Cómo preparar loncheras saludables
- Reducir el consumo de azúcar y alimentos procesados
- Otro: \_\_\_\_\_

**8. ¿Después del taller piensa mejorar los hábitos alimenticios en su hogar?**

- Sí, definitivamente
- Tal vez
- No estoy seguro/a
- No

**9. ¿Recomendaría que se sigan realizando talleres sobre alimentación saludable?**

- Sí
- No
- No sé

**10. ¿Cómo se sintió durante el taller?**

- A gusto y escuchado/a
- Interesado/a
- Indiferente
- Incómodo/a

**11. ¿Qué tema le gustaría para el próximo taller?**

- Alimentación saludable en niños
- Preparación de loncheras nutritivas
- Prevención del consumo excesivo de azúcar
- Actividad física y salud

**12. ¿Qué tan útil considera el taller para mejorar la alimentación de los estudiantes?**

- Muy útil
- Algo útil
- Poco útil
- Nada útil

### 7.9. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes

#### DATOS INFORMATIVOS.

Ubicación de la escuela	<b>DISTRITO BOLIVAR JUNIN 13D06</b> -	Número	%	Otro Distrito	Número	%
Sector	Urbano	X		Rural		
Docentes	1 docente			2 o más docentes	X	
	1 docente por grado			1 docente por asignatura	X	

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta usted a su hijo/a acerca de la escuela, se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreos.)	14	14	100			
2	¿Se interesa usted por lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?	14	14	100			
3	¿Controla usted que su hijo/a cumpla con las tareas y trabajos escolares?	14	14	100			
4	¿Le hace sentir a su hijo/a que le va a ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiera?	14	14	100			
5	¿Es usted exigente para que su hijo/a se esfuerce por aprender en la escuela?	14	14	100			
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo/a le vaya bien en la escuela y en la vida?	14	14	100			
7	¿Tiene su hijo(a) un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar sin ser interrumpido? (escritorio/mesa, luz, pocas posibilidades de distracción- Tv, celulares, equipos de sonido, etc.)	14	14	100%			

8	¿Dispone su hijo/a en su casa de libros, enciclopedias, Internet u otros que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?	14	14	100%			
9	Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, hábito lector?	14	14	100%			
10	¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes...) que les permitan ampliar su "mundo" y aprender de otras realidades?	14	14	100%			
11	¿Se consideran usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le dedican tiempo a aprender más? (Su hijo/a los ve continuamente a sus padres: leer, estudiar, aprender)	14	14	100%			
12	Puede la familia ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos/as	14	14	100%			