



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
CAMPUS PICHINCHA**

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**SALUD Y ESTILO DE VIDA
PROMOVIENDO UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
EN LOS ESTUDIANTES**

AUTOR:

MERCEDES ALEXANDRA SALAMEA MORA

TUTORA:

ING. JAZMINA SABANDO MACIAS MSc.

PICHINCHA - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Ing. Jazmina Janeth Sabando Macías 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: Salud y Estilo de Vida Promoviendo una Alimentación Equilibrada en 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 Mercedes Alexandra Salamea Mora, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo del 2026



Ing. Jazmina Janeth Sabando Macías MSc.


TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Mercedes Alexandra Salamea Mora, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: Salud y Estilo de Vida Promoviendo una Alimentación Equilibrada en 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.

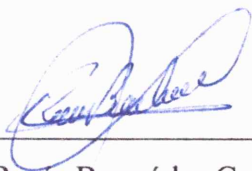
Adicionalmente, cedo los derechos del presente trabajo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que pasen a formar parte del patrimonio intelectual de trabajos de Sistematización de Experiencias, ya que ha sido realizado con apoyo académico y profesional de la universidad.

Chone, 14 de marzo de 2026


Mercedes Alexandra Salamea Mora
C.I 1308955796

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 Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los estudiantes del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Mercedes Alexandra Salamea Mora.



Lcda. Lila del Rocio Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Ing. Jazmina Sabando Macías, Mgs.


Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril del 2026

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida, la sabiduría y la fortaleza para culminar esta etapa de mi formación profesional. A mi familia, por su amor, apoyo y motivación constante durante todo este proceso académico. A mis docentes, por compartir sus conocimientos y contribuir a mi crecimiento personal y profesional. De manera especial, a mi tutora de tesis por su orientación y valiosos aportes en la elaboración de este trabajo. A todas las personas que de una u otra manera colaboraron en el desarrollo de esta investigación. A todos ellos, mi más sincero agradecimiento.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría para alcanzar esta meta tan importante. A mi querida madre, que desde el cielo guía mis pasos y me brinda su bendición en cada momento. A mi padre, por su ejemplo, apoyo y palabras de aliento que siempre me motivaron a seguir adelante. A mis hijos, quienes son mi mayor inspiración y la razón de mi esfuerzo y superación. A mis hermanos, por su cariño, apoyo y compañía a lo largo de este camino.

Con todo mi cariño, dedico este logro a cada uno de ellos.

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	14
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información.....	16
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	17
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	22
5. Lecciones Aprendidas.....	26
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	26
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	27
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	28
6. Bibliografía.....	30
7. Anexos.....	31
7.1. Oficio de coordinación previa con autoridades:	31
7.2. Programa del taller	32
7.3. Guía del taller aplicado	34
7.4. Convocatoria	34
7.5. Registro Fotografías.....	35
7.6. Lista de asistencia de participantes firmada por los asistentes	36

7.7.	Autorización de uso de testimonio e imágenes.....	37
7.8.	Testimonios	37
7.9.	Presentación o recursos utilizados	39
7.10.	Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes	40

1. Introducción

El documento actual se refiere a la organización de la experiencia de aprendizaje “Salud y Estilo de Vida: Fomentando una Alimentación Balanceada en los Estudiantes”, llevada a cabo como parte del Proyecto de Graduación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional del Campo Amplio de Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Este proceso educativo brinda a los docentes en ejercicio la oportunidad de reflexionar de manera crítica sobre su labor profesional a través de la reconstrucción, análisis e interpretación de experiencias pedagógicas relevantes, con el fin de mejorar sus habilidades y contribuir al desarrollo institucional.

La experiencia organizada se llevó a cabo en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte, situada en el cantón Pichincha, en la provincia de Manabí, durante el año escolar 2025-2026, como parte del proyecto institucional Escuela para Padres. Este programa tuvo el objetivo de incentivar la participación activa de las familias en el proceso educativo y reforzar la corresponsabilidad en el desarrollo integral de los estudiantes. En este marco, el taller se centró en crear conciencia y capacitar a padres y representantes acerca de la relevancia de promover hábitos alimenticios saludables y estilos de vida balanceados desde el hogar.

La propuesta surgió ante la necesidad de abordar problemáticas relacionadas con hábitos alimenticios inadecuados, consumo frecuente de productos ultraprocesados, omisión del desayuno y desconocimiento práctico sobre la planificación de una dieta equilibrada. Se partió del reconocimiento de que la familia constituye el primer espacio formativo en materia de nutrición y que la coherencia entre las prácticas del hogar y las orientaciones escolares resulta fundamental para garantizar cambios sostenibles en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

La sistematización se entiende como una actividad de investigación y reflexión que facilita la reconstrucción de la experiencia vivida, el reconocimiento de momentos clave, el análisis de obstáculos, la identificación de aprendizajes y la proyección de mejoras. Para lograr esto, se utiliza una metodología que incluye una descripción inicial del contexto, la recuperación del proceso a través de matrices de análisis, la interpretación crítica de los

resultados y la formulación de lecciones aprendidas. Este enfoque permite no solo entender lo que se ha hecho, sino también el efecto que ha tenido en los diversos actores educativos.

El presente informe, por lo tanto, no solo documenta el desarrollo del taller, sino que evidencia su aporte a la promoción de la salud escolar, al fortalecimiento del vínculo escuela, familia y a la construcción de una cultura institucional orientada al bienestar integral. Asimismo, constituye un referente para futuras intervenciones en educación nutricional, reafirmando que la promoción de una alimentación equilibrada es un compromiso compartido que exige continuidad, acompañamiento y corresponsabilidad permanente.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto que da origen a esta sistematización se centra en fortalecer la relación entre la escuela, la familia y la sociedad, mediante el Programa “Escuela para Padres”, diseñado como un espacio de aprendizaje y participación enfocado en la promoción de la salud y un estilo de vida saludable, con un énfasis particular en una alimentación balanceada para los alumnos. Esta iniciativa surge de la necesidad de establecer una relación más corresponsable entre la institución educativa y los hogares, reconociendo que las costumbres alimenticias se desarrollan sobre todo en el entorno familiar y necesitan estar alineadas con las acciones pedagógicas de la escuela. En este contexto, el proyecto tiene como objetivo crear acuerdos y compromisos comunes que contribuyan al bienestar total de los estudiantes, mejoren su calidad de vida y garanticen la continuidad de prácticas alimenticias saludables tanto en el hogar como en la comunidad.

El taller tuvo lugar en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte, situada en el cantón Pichincha, provincia de Manabí, durante el ciclo escolar 2025-2026, con la activa participación de los padres y representantes de los estudiantes de noveno grado de Educación General Básica. El ambiente institucional se distingue por una variedad de estudiantes, compuesta por familias de diferentes niveles socioeconómicos, trabajos y formas de crianza, factores que influyen directamente en la participación y apoyo familiar en el proceso educativo. Las tácticas utilizadas incluyeron talleres interactivos, intercambios de conocimientos,

establecimiento de compromisos familiares y monitoreo a través de instrumentos de evaluación, con el fin de reforzar hábitos alimenticios sanos y estilos de vida positivos. En lo que respecta al financiamiento, se dio prioridad al uso de recursos disponibles en la institución y contribuciones de gestión, como materiales esenciales y colaboraciones comunitarias, con un enfoque dirigido principalmente a las familias de Básica Superior y una proyección hacia la comunidad educativa.

El entorno de la institución escolar necesita mejorar la involucración de las familias para fomentar una mejor convivencia y alentar hábitos de vida sanos entre los estudiantes. De acuerdo con su misión de educar a jóvenes independientes y reflexivos, así como su visión de proporcionar una educación de calidad que desarrolle sus habilidades y valores, la escuela une a los equipos directivos, a los maestros, al DECE/inspección y a los representantes de los estudiantes. Asimismo, se tiene en cuenta la diversidad cultural de las familias y la importancia de crear canales de comunicación y apoyo efectivos para asegurar el bienestar integral de los alumnos.

Se optó la justificación por este intervalo de tiempo ya que facilitó la ejecución completa de la experiencia: entender los hábitos de alimentación de los estudiantes, diseñar y llevar a cabo los talleres, analizar los resultados y clasificar la información recolectada. Asimismo, se alineó con épocas del año escolar donde la implicación de las familias es más crucial para impulsar hábitos saludables, lo que contribuyó a reconocer logros, retos y aprendizajes que pueden ser útiles para futuras iniciativas de promoción de la salud y de una alimentación equilibrada.

2.2 Actores involucrados

En la promoción de salud y estilo de vida promoviendo una alimentación equilibrada en los estudiantes, participaron actores importantes con roles complementarios. Los progenitores se destacaron como participantes activos en los talleres, donde compartieron sus experiencias, inquietudes y propuestas, además de comprometerse a fomentar la alimentación y el bienestar de sus hijos desde sus hogares. El educador facilitador organizó y llevó a cabo las actividades, fomentando el diálogo, la reflexión y el establecimiento de acuerdos con las familias sobre conductas alimenticias sanas. Asimismo, los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, Campus Pichincha

ofrecieron apoyo académico y metodológico, guiando la organización de los talleres, la creación de herramientas de evaluación y la recolección de evidencias para documentar la experiencia.

Las autoridades de la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte apoyaron la propuesta, organizaron la logística y mejoraron la convocatoria, asegurando que se cumplieran las condiciones requeridas para llevar a cabo y mantener el proceso. Los alumnos, que se beneficiaron de manera indirecta, recibieron un mayor apoyo por parte de sus familias y por la coherencia entre lo aprendido en los talleres y lo que se reforzó en casa. En conjunto, la colaboración de todos los involucrados permitió establecer una experiencia participativa y de responsabilidad compartida, que fomenta la convivencia, el bienestar y la adopción de hábitos alimenticios equilibrados junto a estilos de vida saludables, asegurando la continuidad de las acciones 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
Convocatoria inicial a padres de familia o representantes legales para el taller “Salud y Estilo de Vida”.	Los padres y representantes legales manifestaron interés por la temática; algunos indicaron dificultades para asistir debido a compromisos laborales.	Oficio de autorización al rector de la Institución, convocatoria escrita, cronograma del proyecto y listado de padres convocados.	Se evidencia disposición inicial, pero también barreras laborales estructurales que afectan la participación.
Inicio del taller y dinámica integradora “Fuerte sano y feliz”.	Los padres y representantes señalaron que la actividad les permitió reflexionar sobre la importancia de	Fotografías del momento, guía metodológica, hojas de trabajo.	La actividad favoreció un clima de confianza y participación activa, promoviendo la sensibilización sobre el

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
	Una alimentación equilibrada y hábitos saludables en el desarrollo integral de sus hijos.		rol familiar en el cuidado de la salud en sus representados
Exposición central sobre alimentación equilibrada y estilos de vida saludables.	Los representantes indicaron que comprendieron mejor la relación entre nutrición, salud y rendimiento escolar; algunos expresaron preocupación por hábitos alimenticios inadecuados en el hogar.	Presentación digital, notas del facilitador, contenido de la conferencia.	La exposición generó reflexión crítica y conciencia sobre la responsabilidad familiar en la formación de hábitos saludables.
Trabajo grupal: elaboración de compromisos familiares para mejorar la alimentación.	Los padres manifestaron que la actividad les ayudó a identificar prácticas alimenticias que necesitan ser fortalecidas o modificadas en el entorno familiar.	Compromisos escritos individuales y afiches.	El trabajo colaborativo permitió construir acuerdos realistas y contextualizados para mejorar la alimentación de los estudiantes desde el hogar.
Socialización, acuerdos institucionales y cierre.	Los representantes valoraron positivamente el taller y manifestaron disposición para implementar cambios en favor de la salud de sus hijos.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortalece la relación escuela-familia en la promoción de estilos de vida saludables, evidenciándose la necesidad de seguimiento y

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
			acompañamiento permanente.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación	Diagnóstico del nivel de asistencia y grado de involucramiento de los padres o representantes legales en el taller, evidenciándose la participación de 21 de los 35 convocados.	Listas de asistencia, testimonios de padres de forma verbal.	Padres, docentes, directivos y DECE.
Metodología del taller	Evaluación de las actividades aplicadas y su pertinencia, basadas en el lineamiento del taller “Salud y Estilo de Vida” y planificación adaptada a los objetivos del taller.	Planificación y cronograma de trabajo, guía metodológica, fotografías de las actividades y observaciones del facilitador.	Facilitador, observadores y directivos.

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Cambios percibidos tras el taller	Compromisos verbales asumidos por los padres para mejorar hábitos alimenticios en casa, con seguimiento a través de la escuela para padres.	Observaciones del docente durante el taller y notas sobre los compromisos verbales asumidos.	Padres o representantes legales, docente facilitador y directivos.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo sobre la experiencia del taller, destacando que la orientación práctica, contextualizada y con ejemplos cotidianos fortalece la disposición de los padres para mejorar los hábitos alimenticios, promoviendo cambios positivos en el bienestar integral de los estudiantes.	Registro de observaciones durante el taller, actas de compromisos familiares, fotografías de las actividades.	Docente del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres?	Participación de 21 de 35 padres; reconocen su rol en la alimentación y hábitos saludables de sus hijos.	La corresponsabilidad se fortalece mediante orientación práctica, seguimiento sistemático y estrategias institucionales, como la escuela para padres.	Falta de rutinas familiares consistentes que respalden hábitos saludables de alimentación.
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	La dinámica integradora motivó la participación de los padres; la exposición sensibilizó sobre hábitos saludables; el trabajo grupal permitió generar compromisos concretos.	Los enfoques prácticos y participativos potencian la comprensión, <u>movilizan</u> actitudes y promueven cambios sostenibles en la práctica familiar.	Diferencias en conocimientos previos sobre <u>nutrición y hábitos</u> de salud.
¿Cuáles son las dificultades y fortalezas en la corresponsabilidad escuela-familia para la promoción de hábitos alimenticios saludables?	Horarios laborales, desconocimiento de estrategias prácticas de alimentación saludable y limitada comunicación inicial; a la vez, disposición de los padres para asumir compromisos.	La corresponsabilidad se fortalece mediante comunicación clara, orientación práctica y seguimiento continuo a través de la escuela para padres.	Necesidad de fortalecer canales de comunicación, acompañamiento familiar y talleres prácticos sobre alimentación saludable.

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Los padres comprendieron que la educación en hábitos saludables es un proceso compartido y que su involucramiento es esencial para el bienestar integral de los estudiantes.	Los cambios en hábitos familiares son posibles, pero requieren seguimiento sostenido y acompañamiento continuo.	Interés en talleres complementarios sobre planificación de menús, consumo responsable y manejo de alimentos ultra procesados.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Corresponsabilidad educativa en hábitos alimenticios saludables	Los padres reconocen su rol en la formación de hábitos alimenticios; docentes valoran su participación en el taller.	Algunos padres no consideran prioritaria la asistencia a espacios formativos sobre alimentación saludable.	Representantes con doble jornada laboral que limitan su participación.	Se requieren estrategias flexibles y continuas, como la escuela para padres, para fortalecer la corresponsabilidad.
Corresponsabilidad escuela-familia en la promoción de hábitos	Escuela y familias reconocen la importancia de trabajar	La escuela considera que brinda orientación suficiente,	Escasa participación de algunos padres en acciones de seguimiento.	Es necesario fortalecer el acompañamiento y seguimiento permanente

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
alimenticios saludables	conjuntamente en la promoción de una alimentación equilibrada.	mientras algunas familias requieren acompañamiento más práctico.		desde la escuela para consolidar hábitos saludables.
Metodología del taller	Las dinámicas participativas y la exposición práctica fueron valoradas como útiles y motivadoras.	Un grupo reducido prefirió actividades más breves y concretas.	Padres con dificultades para comprender información nutricional técnica.	La metodología debe adaptarse a la diversidad cultural y nivel educativo de las familias.
Cambios tras el taller	Mayor conciencia y disposición para mejorar la alimentación familiar	Los cambios sostenidos en hábitos aún no son plenamente evidentes.	Padres que solicitaron más talleres y orientación práctica.	Se evidencia la necesidad de continuidad institucional y seguimiento sistemático.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1 Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el marco del taller “Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los Estudiantes”, realizado en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte, brindó la oportunidad de entender, a partir de las voces de los padres y otros actores educativos, la realidad de los hábitos alimenticios en las familias y su impacto en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Este proceso no se limitó a una evaluación externa, sino que incluyó las percepciones, experiencias diarias, inquietudes y expectativas de los representantes, lo cual se convirtió en un recurso clave

para dirigir la intervención pedagógica en el área de promoción de la salud. En la etapa inicial del taller se llevaron a cabo dinámicas de concienciación, preguntas orientadoras, sesiones de lluvia de ideas y momentos de diálogo participativo. Estas tácticas permitieron que los padres compartieran de manera abierta sus hábitos alimenticios, sus dificultades y sus creencias sobre la nutrición en el hogar. Los hallazgos más importantes evidenciaron tres problemas fundamentales:

1. Hábitos alimenticios inadecuados vinculados a factores laborales y económicos

Varios padres de familias o representantes señalaron que, debido a largas horas de trabajo, empleos sin formalidad y restricciones económicas, a menudo eligen alimentos rápidos, procesados o con poco valor nutricional. La escasez de tiempo para organizar dietas saludables o cocinar comidas adecuadas impacta directamente en la calidad de la alimentación del hogar, lo que se evidencia en el consumo habitual de refrescos azucarados, frituras y productos altamente procesados por parte de los estudiantes, especialmente en momentos que están fuera del control directo de sus padres.

2. Desconocimiento práctico sobre alimentación equilibrada

Aunque muchos padres entienden lo esencial que es alimentarse bien, varios indicaron que no tienen claro cómo organizar una dieta equilibrada o cómo mezclar correctamente los diferentes tipos de alimentos.

Algunos vinculaban el concepto de comer sano solo con “ingerir más” o “dejar de lado los postres”, sin tomar en cuenta aspectos como:

- Equilibrio en la nutrición.
- Porciones adecuadas.
- Importancia del desayuno.
- Consumo habitual de frutas y vegetales.
- Disminución de productos ultraprocesados.

Estas ideas se abordaron a través de ejemplos cotidianos, estudios de casos y el establecimiento de compromisos familiares adaptados a su contexto.

3. Necesidad de fortalecer la corresponsabilidad escuela–familia

Los involucrados admitieron que la creación de hábitos sanos no debe depender solamente de la escuela. A pesar de ello, al principio había una inclinación a asignar la enseñanza sobre alimentación al ámbito escolar.

La conversación facilitó una reflexión acerca de la corresponsabilidad, entendiendo que el hogar es el primer lugar donde se forman hábitos y que la consistencia entre lo que se enseña en la institución y lo que se aplica en el hogar es crucial para lograr cambios duraderos.

El diagnóstico participativo no fue pensado como una valoración técnica, sino como un proceso colaborativo. Por esta razón se emplearon:

- Lluvia de ideas sobre hábitos alimenticios diarios.
- Mapas familiares para reconocer costumbres y horarios de comida.
- Estudio de ejemplos reales relacionados con conductas poco saludables.
- Conversaciones dirigidas para comparar vivencias y conceptos sobre alimentación.

Estas herramientas ayudaron a reconocer aspectos laborales, económicos y culturales que afectan la alimentación en el hogar. Asimismo, incentivaron un análisis profundo sobre la responsabilidad compartida entre escuela y familia en la creación de hábitos saludables.

El facilitador desempeñó el papel de intermediario en el aprendizaje, guiando la conversación sin dictar normas, lo que permitió que las conclusiones surgieran de la experiencia propia de los participantes.

Resultados del diagnóstico participativo

Del proceso se derivaron tres conclusiones centrales:

1. La implicación de los padres muestra la relevancia de entender las costumbres alimentarias desde la vivencia en el hogar.

2. La enseñanza sobre nutrición resulta más útil cuando se ajusta a la situación y requerimientos del ambiente familiar.
3. La comunicación continua entre el hogar y la escuela es clave para establecer hábitos saludables en los alumnos.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo se estableció como un punto de inicio para el análisis crítico, reflexivo y experiencial, lo cual facilitó:

- Comparar la visión de los padres sobre la alimentación de sus hijos con la situación real en el hogar.
- Reconocer desafíos, oportunidades y tensiones en la interacción entre la escuela y la familia para fomentar hábitos saludables.
- Guiar las estrategias del taller hacia prácticas que se adapten al entorno familiar.
- Crear acuerdos y compromisos que los propios participantes asumieron, fortaleciendo la corresponsabilidad.

En resumen, el diagnóstico participativo no solamente plasmó la situación inicial, sino que activó un proceso de toma de conciencia, convirtiéndose en una herramienta esencial para sistematizar la experiencia y promover mejoras concretas en la alimentación de los alumnos.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La realización del taller “Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una alimentación equilibrada en los estudiantes” produjo cambios relevantes en los contextos institucional, educativo y familiar. En primer lugar, se mejoraron las líneas de comunicación entre la escuela y los padres, quienes se sintieron incluidos, atendidos y apreciados como actores fundamentales en la creación de hábitos saludables. Esta apertura cultivó un ambiente de confianza, lo que facilitó la manifestación de preocupaciones, necesidades y expectativas, reforzando la relación entre la escuela y la familia, y promoviendo la corresponsabilidad en la educación nutricional de los alumnos.

De igual manera, se observó la implicación de los padres en actividades vinculadas con la alimentación y el bienestar de los estudiantes, reflejando una mayor concurrencia a talleres, conferencias y espacios de asesoría familiar. Esta transformación estuvo asociada al proceso de reflexión impulsado por el taller, que facilitó entender la relevancia del apoyo familiar en la promoción de hábitos alimenticios saludables y en el desarrollo completo de los estudiantes.

Desde la perspectiva familiar, se observaron avances en las costumbres relacionadas con la alimentación y el apoyo educativo. Los relatos de los padres muestran que han adoptado hábitos más saludables al preparar alimentos, prestando más atención a la nutrición de sus hijos y estableciendo rutinas diarias que incluyen el consumo de frutas, verduras y desayunos equilibrados. Estas modificaciones han tenido un efecto favorable en la motivación, el nivel de energía y el desempeño académico de los estudiantes.

En el contexto profesional, la vivencia ha cambiado la labor del educador que guía, mejorando sus habilidades para interactuar con las familias, tomando conciencia de la situación económica y cultural de los hogares, y aumentando su destreza para crear estrategias de enseñanza que sean inclusivas, efectivas y adaptadas a la promoción de la salud.

Finalmente, en el ámbito institucional, el taller se estableció como un lugar clave para la enseñanza y la promoción de estilos de vida saludables, promoviendo la corresponsabilidad entre la escuela y el hogar y creando las bases para la continuidad de iniciativas de nutrición y bienestar estudiantil. La experiencia demostró que estos espacios ayudan a mejorar el ambiente escolar y a construir una comunidad educativa más unida, activa y comprometida con la salud de los alumnos.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La acción resultante del taller “Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los Estudiantes” generó cambios visibles y con capacidad de perdurar en diversos actores de la comunidad educativa: padres y madres, el equipo docente y administrativo, los alumnos y la institución misma. Estas modificaciones se clasifican en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

a) Cambios actitudinales

En los padres de familias o representantes legales se observó una transformación en las actitudes hacia la dieta y su papel en la educación alimentaria. En lugar de la concepción previa de que la escuela debía ser la única encargada de "enseñar a comer de manera adecuada", apareció una perspectiva más activa y reflexiva. Los padres empezaron a darse cuenta de que su influencia diaria a través de la organización de las comidas, la supervisión de los hábitos alimentarios y la comunicación afectuosa tiene un efecto directo en el bienestar, la motivación y el desempeño de sus hijos. Este cambio se reflejó en testimonios, contribuciones durante las conversaciones y la voluntad de asumir compromisos familiares.

En el cuerpo docente se notó una evolución hacia un enfoque más compasivo y mediador, integrando métodos de orientación y apoyo familiar sobre hábitos alimenticios saludables. Los profesores identificaron las limitaciones contextualizadas de las familias (tiempo, empleo, recursos económicos) y se mostraron más abiertos en la organización de actividades y formas de comunicación con los padres.

b) Cambios procedimentales

Se establecieron métodos que demuestran la aplicación de los acuerdos logrados durante el taller "Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una alimentación equilibrada en los estudiantes":

- Formalización de compromisos familiares para fomentar hábitos alimenticios sanos, los cuales fueron documentados y organizados en actas de seguimiento.
- Optimización de la comunicación con las familias: se crearon vías de comunicación más frecuentes y recíprocas, incluyendo grupos institucionales y llamadas programadas, con protocolos que permiten un intercambio de retroalimentación constructiva y un apoyo continuo.
- Ajustes en la práctica docente: los educadores incorporaron actividades familiares y tareas guiadas sobre alimentación saludable, tales como la planificación de menús, el seguimiento del consumo de frutas y verduras, y el control de los desayunos diarios.

Estas medidas garantizan la continuidad y la sostenibilidad de los cambios, integrándolos de manera estable en la labor educativa y evitando que dependan solo de la iniciativa de cada individuo.

c) Cambios estructurales e institucionales

La vivencia provocó modificaciones en la estructura de la escuela para asegurar que se siga promoviendo hábitos alimentarios saludables:

- Integración de la Escuela para Padres en la organización del calendario anual, garantizando que los talleres sobre nutrición balanceada se realicen de forma continua.
- Establecimiento de un ciclo de talleres semestrales, que incluirá el seguimiento de compromisos de las familias y la evaluación de los resultados obtenidos.
- Oportunidad de destinar recursos humanos y materiales para fortalecer estas iniciativas y asegurar que perduren en el tiempo.

Estos ajustes representan un avance hacia la institucionalización de la promoción de hábitos de vida saludables y refuerzan la responsabilidad compartida entre la escuela y las familias.

d) Cambios en los estudiantes

Aunque la capacitación estuvo enfocada en las familias, se notaron resultados beneficiosos en los estudiantes:

- Aumento en el interés por participar en las clases y en la atención durante las actividades.
- Progreso en la realización de tareas y en hábitos vinculados con la alimentación (como tomar el desayuno y comer frutas y verduras).
- Modificaciones en la convivencia en el aula, con una reducción de conflictos y un incremento en la colaboración entre los compañeros

Estos desarrollos demuestran el efecto del apoyo familiar en la creación de hábitos saludables y en la mejora del ambiente familiar y escolar.

e) Evidencias y límites

Las pruebas reunidas, tales como documentos de acuerdos familiares, listas de asistencia, testimonios de los padres y observaciones de los maestros, avalan la existencia de transformaciones en los hábitos de alimentación y la corresponsabilidad entre la escuela y la familia. No obstante, se acepta que algunos resultados todavía son incipientes y variados: no todas las familias adoptaron las modificaciones de forma uniforme, y la perdurabilidad de los acuerdos depende de sistemas de seguimiento institucional que están en fase de planificación o desarrollo inicial.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para garantizar la continuidad y la viabilidad del taller “Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los Estudiantes”, se proponen las siguientes recomendaciones:

- Incorporar la Escuela para Padres en la programación anual de la Institución.
- Ofrecer talleres frecuentes sobre alimentación y estilos de vida saludables.
- Sostener un monitoreo y una comunicación continua con las familias.
- Fomentar eventos escolares que apoyen una dieta saludable.
- Reforzar la responsabilidad compartida entre la escuela, las familias y la comunidad.
- Realizar evaluaciones para comprobar los compromisos adquiridos, evaluar el progreso en los hábitos de alimentación y modificar las tácticas implementadas de acuerdo a los resultados alcanzados.

Para resumir, el cambio positivo se consigue cuando hay persistencia, dedicación y colaboración entre el hogar y la institución educativa. Solo de esta manera se podrán establecer rutinas saludables que favorezcan de forma completa a los alumnos.

5. Lecciones Aprendidas

La implementación del taller “Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los Estudiantes”, desarrollado en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), constituyó una vivencia educativa enfocada en reforzar la responsabilidad compartida entre la familia y la escuela en la promoción de hábitos alimenticios sanos.

Este proceso facilitó la creación de espacios para el diálogo, la reflexión y el compromiso, desde donde se pudieron reconocer aprendizajes importantes vinculados a la educación nutricional, la implicación familiar y el fortalecimiento de estilos de vida saludables en los alumnos. Las lecciones obtenidas de esta experiencia brindan bases teóricas y prácticas para la mejora continua de futuras intervenciones en el terreno de la promoción de la salud en la institución.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La formación de hábitos alimenticios saludables inicia en el hogar y requiere coherencia con la escuela.

Se confirmó que la familia representa el primer entorno para la educación sobre nutrición. Los padres admitieron que hábitos como establecer horarios para las comidas, incorporar frutas y verduras, garantizar el desayuno y limitar el consumo de productos ultraprocesados dependen, en gran medida, de elecciones diarias en el hogar. La alineación entre lo que se fomenta en la institución y lo que se lleva a cabo en casa es clave para alcanzar cambios duraderos.

La orientación práctica facilita la adopción de una alimentación equilibrada.

Más que solo información teórica sobre nutrición, las familias apreciaron recursos prácticos como muestras de menús, gestión de porciones y opciones económicas y saludables.

Se comprendió que la enseñanza sobre alimentación necesita ajustarse a las circunstancias económicas y laborales de las familias para que sea factible y se pueda implementar.

La reflexión participativa genera conciencia y compromiso.

Las interacciones de conversación ayudaron a detectar costumbres inapropiadas que se han vuelto rutina en el día a día, como el consumo habitual de refrescos azucarados o saltarse el desayuno. Este entendimiento compartido ayudó a establecer acuerdos familiares que son prácticos y adaptados a la situación.

El bienestar nutricional impacta directamente en el desempeño escolar y emocional.

Los relatos mostraron que una dieta balanceada incrementa la vitalidad, el enfoque y la actitud ante el aprendizaje. Esto reafirmó la idea de que la salud y la educación están estrechamente conectadas.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

La promoción de la salud exige un enfoque integral y humanizado.

El profesor no solo imparte conocimientos, sino que también se convierte en un guía y facilitador, creando ambientes de confianza donde las familias pueden plantear inquietudes y compartir vivencias. La comprensión y la atención activa fueron fundamentales para aumentar la participación.

Las metodologías participativas potencian el aprendizaje significativo.

Se demostró que las tácticas interactivas, el esfuerzo conjunto y el establecimiento de acuerdos favorecen una mejor asimilación de los contenidos en comparación con las presentaciones clásicas. El aprendizaje se afianza cuando los involucrados conectan la información con sus vivencias diarias.

Los cambios en hábitos requieren seguimiento sistemático.

La vivencia hizo evidente que una acción única puede generar conciencia, pero no asegura cambios sostenibles. Es crucial implementar sistemas de apoyo, medición y fortalecimiento constante para afianzar conductas saludables.

La sistematización fortalece la práctica profesional.

El análisis reflexivo facilitó una evaluación crítica de la intervención, identificando tanto las fortalezas como las debilidades, y anticipando posibles mejoras. Esta actividad de investigación fomenta el desarrollo profesional y eleva la calidad de las futuras iniciativas educativas en el ámbito de la salud.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

La promoción de una alimentación equilibrada debe institucionalizarse como eje estratégico permanente.

La vivencia demostró que la formación en salud no puede llevarse a cabo solo con actividades sueltas. Es fundamental incluirla de manera sistemática en la programación anual, en la Escuela para Padres y en los programas de bienestar de los estudiantes, asegurando así su permanencia, consistencia y sostenibilidad a lo largo del tiempo.

La corresponsabilidad escuela-familia es fundamental para consolidar hábitos alimenticios saludables.

Cuando la Institución ofrece guía constante y los padres se comprometen de manera clara en su hogar, se establece una conexión entre lo que se enseña en la clase y lo que se aplica en el hogar. Esta colaboración refuerza el desarrollo completo de los alumnos y mejora su bienestar y desempeño académico.

El fortalecimiento de canales de comunicación institucional favorece la participación y el seguimiento.

Una interacción transparente, comprensiva y en ambas direcciones promueve la participación de las familias, disminuye obstáculos para involucrarse y ayuda a monitorear los compromisos establecidos. La regularidad en la información y el apoyo continuo son fundamentales para mantener los logros obtenidos.

La educación en salud impacta positivamente en el clima escolar y en el desarrollo integral del estudiantado.

Fomentar hábitos saludables no solo beneficia la salud física de los alumnos, sino que también afecta la armonía, el entusiasmo y la apertura hacia el aprendizaje, fortaleciendo una comunidad educativa más atenta y dedicada al bienestar colectivo.

6. Bibliografía

Padre Fabricio Alaña S. J. conferencista, Escuela, familia y sociedad. Conferencia impartida el 10 de agosto de 2025.

Freire, P. (2000). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Tedesco, J. (2003). *La escuela y la comunidad*. UNESCO.

Aldaña, F. (2024). *Escuela, familia y sociedad (Conferencia)*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Recuperado de URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12365/18032>

Comellas, M. J. (2009). *Familia y escuela: Compartir la educación* [Libro en línea]. Graó. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/biblioteca-virtual>

Epstein, J. L. (2018). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.) [E-book]. Westview Press. Recuperado de <https://www.routledge.com>

González, M., & Hernández, L. (2021). *La corresponsabilidad educativa entre familia y escuela: Retos y oportunidades en contextos diversos*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(2), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie8524309>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Lineamientos para el fortalecimiento del vínculo escuela-familia-comunidad* [Documento digital]. Dirección Nacional de Familias y Comunidad Educativa. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/>

UNESCO. (2022). *Replantear la educación: Hacia un bien común mundial* [Informe digital]. UNESCO Publishing. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>

Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* [Versión digital]. Crítica. Recuperado de <https://www.academia.edu/>

7. Anexos

7.1. Oficio de coordinación previa con autoridades:



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Pichincha, julio 28 del 2025.

Ing. Didimo Abdón Saltos Sabando
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR VICENTE ROCAFUERTE
Presente.

Estimado director:

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, campus Pichincha 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, replicarán los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaborarán un informe que se equipara como trabajo de titulación. Los módulos a tratarse son:

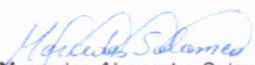
1. Roles de la familia
2. Escuela, familia y sociedad
3. Salud y Estilo de Vida
4. Sexualidad humana.

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 con los Padres de Familias de la Institución.

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

Cordialmente,


Mercedes Alexandra Salamea Mora
DOCENTE DEL PROGRAMA DE VALIDACION
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
mercedessalamea373@gmail.com
0981378082



Uleam

7.2. Programa del taller

PROGRAMA DEL TALLER

"Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los Estudiantes"

1. Datos Informativos

Institución: Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte

Programa: Escuela para Padres

Lugar: Cantón Pichincha, Provincia de Manabí

Fecha: 7 de agosto de 2025

Hora: 14:15

Dirigido a: Padres y representantes legales de estudiantes de Noveno Año de Educación General Básica

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

Duración: 2 horas

Modalidad: Taller participativo

2. Objetivo del Taller

Objetivo general

Promover en los padres y representantes la conciencia y el compromiso con la adopción de hábitos alimenticios saludables y estilos de vida equilibrados que contribuyan al bienestar integral y al rendimiento académico de los estudiantes.

3. Metodología

El taller se desarrollará mediante metodologías participativas y reflexivas, tales como:

- Dinámicas de integración
- Lluvia de ideas
- Exposición dialogada
- Trabajo colaborativo
- Elaboración de compromisos familiares

Estas estrategias permitirán que los padres reflexionen sobre sus prácticas cotidianas y construyan acuerdos para mejorar la alimentación en el hogar.

4. Contenidos del Taller

1. Concepto de salud y estilo de vida saludable
2. Importancia de una alimentación equilibrada en los estudiantes
3. Principales hábitos alimenticios que afectan la salud infantil y juvenil
4. Importancia del desayuno y de las comidas balanceadas
5. Consumo responsable de alimentos ultraprocesados
6. Recomendaciones prácticas para organizar una alimentación saludable en el hogar

Compromisos familiares para promover hábitos saludables

5. Desarrollo del Taller

Tiempo	Actividad	Descripción
10 min	Bienvenida e introducción	Presentación del facilitador, objetivos del taller y contextualización de la actividad.
15 min	Dinámica integradora "Fuerte, sano y feliz"	Actividad participativa para reflexionar sobre la relación entre alimentación, salud y bienestar.
25 min	Diagnóstico participativo	Lluvia de ideas sobre hábitos alimenticios familiares y principales dificultades para mantener una alimentación saludable.
30 min	Exposición dialogada	Presentación sobre alimentación equilibrada, importancia del desayuno, consumo de frutas y verduras y reducción de alimentos ultraprocesados.
25 min	Trabajo grupal	Elaboración de compromisos familiares para mejorar los hábitos alimenticios en el hogar.
10 min	Socialización	Presentación de los compromisos elaborados por cada grupo.
5 min	Cierre y conclusiones	Reflexión final y motivación para mantener hábitos saludables.

6. Recursos

Humanos

- Docente facilitador
- Padres y representantes
- Autoridades institucionales

Materiales

- Computadora
- Proyector
- Presentación digital
- Cartulinas
- Marcadores
- Hojas de trabajo

7. Evaluación

La evaluación del taller se realizará mediante:

- Observación del nivel de participación de los padres.
- Registro de compromisos familiares adquiridos.
- Lista de asistencia.
- Comentarios y reflexiones de los participantes.

7.3. Guía del taller aplicado



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
Reflexionar con los padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable y su influencia en el rendimiento académico y la salud integral de los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer la relación entre los hábitos alimenticios y la salud de los hijos. Identificar prácticas inadecuadas de alimentación y sus consecuencias. Diseñar estrategias desde el hogar para fomentar una nutrición sana y equilibrada. 	<p>Dinámica de apertura: "Alimento favorito"</p> <p>Actividad central: "Fuerte, sano y feliz"</p> <p>Reflexión práctica: "Semáforo alimenticio"</p> <p>Cierre participativo</p>	<p>Cada padre comparte un alimento que su hijo disfruta y cómo lo integran en su dieta. Se establece conexión afectiva y se abre el diálogo.</p> <p>A través de tarjetas con peces de colores y frases clave, los padres reflexionan sobre acciones que promueven el bienestar físico, mental y emocional en casa.</p> <p>Se entrega una hoja con un semáforo (rojo, amarillo, verde). Los padres escriben un hábito que deben cambiar, uno que pueden mejorar y uno que desean mantener. Se comparten compromisos.</p> <p>Se socializan compromisos, se refuerzan los aprendizajes del taller y se agradece la participación de los asistentes.</p>	<p>Hojas bond, Marcadores.</p> <p>Tarjetas con frases presentaciones visuales</p> <p>Pizarra.</p> <p>Hojas impresas del semáforo, bolígrafos, textos breves de apoyo</p>	<p>Docente</p> <p>Estudiantes</p>

7.4. Convocatoria



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL

ESCUELA PARA PADRES

• TALLER: SALUD Y ESTILO DE VIDA

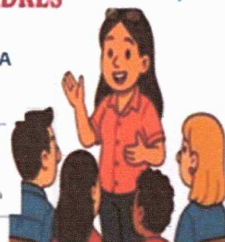
• INSTITUCIÓN: U.E.P "Vicente Rocafuerte"

• PADRE DE FAMILIA: Sra. Irene Espinoza De La Cruz

• DIA: 07/08/ 2025 • HORA: 14H15 pm

www.uleam.edu.ec

0281261932



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL

ESCUELA PARA PADRES

• TALLER: SALUD Y ESTILO DE VIDA

• INSTITUCIÓN: U.E.P "Vicente Rocafuerte"

• PADRE DE FAMILIA: Sr. Mariano Dueñas Zambrano

• DIA: 07/08/ 2025 • HORA: 14H15 pm

www.uleam.edu.ec

0281261932



7.5. Registro Fotografías

FOTOGRAFÍAS	DESCRIPCIÓN
	<p>Docente impartiendo charla, previa al taller</p>
	<p>Padres y madres de familia participando del taller</p>
	<p>Docente impartiendo la importancia de una alimentación equilibrada en los estudiantes</p>

7.6. Lista de asistencia de participantes firmada por los asistentes



Uleam
ELOY ALFARO DE MANABI

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

NÓMINA DE PADRES DE FAMILIAS PERIODO LECTIVO 2025-2026

ASISTENCIA A REUNIÓN TEMA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

NOVENO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA. PARALELO "A"

Nº	Nombres y Apellidos	Firma
1	Sra. Angie Damaris Delgado Yagual	Angie Delgado
2	Sr. Milagro Alejandro Briones Zambrano	Alejandro Briones
3	Sra. Dolores Tatiana Calderón Rendon	Dolores Calderón
4	Sra. Mabel Monserrate Vélez Zambrano	
5	Sr. Edgar Segundo Chiliquina Chica	Edgar Chiliquina
6	Sra. Narcisa Maribel Intriago Alcivar	Narcisa Alcivar
7	Sra. Irene Maricela Espinoza de la Cruz	Irene Espinoza
8	Sr. Edison Mariano Dueñas Zambrano	
9	Sra. Jessica Mabell Campuzano Choez	
10	Sra. Verónica Fernanda Salazar Briones	Verónica Salazar
11	Sra. Diana Marlene Mantuano Intriago	
12	Sra. Katherin Liseth Pinargote Vásquez	Katherin Pinargote
13	Sra. Nancy Stephania Alarcón Ferrín	
14	Sr. Ramon Alfredo Loor Zambrano	
15	Sr. Carlos Horacio Loor Zambrano	Carlos Loor
16	Sra. Karina Alexandra Zambrano Ramírez	
17	Sra. Fátima Yolanda Sabando Ganchozo	Fátima Sabando
18	Sra. Seila María Cedeño Vera	Seila Cedeño



Uleam
ELOY ALFARO DE MANABI

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

19	Sra. Genny Margarita Alcivar Mero	
20	Sra. Verónica Jhoana Chevez Muñoz	
21	Sra. Josselyn Gabriela Vélez Jacome	Veronica Ottoboni
22	Sra. Angela Jessenia García Carreño	Gabriela Vélez J.
23	Sra. Sandra Jessenia Angulo Quijije	Carreño
24	Sra. Elva María Chica Zambrano	Sandra Angulo
25	Sra. Lissete Meribet Mendoza García	
26	Sra. Valeria Lilibeth Rodríguez Vidal	
27	Sra. Glendy Liliana Espinoza Moreira	Valeria Rodríguez
28	Sra. Lilian Mercedes Pinargote Mera	
29	Sra. Betsy Janina Zambrano Vergara	
30	Sra. Vanessa Antonia Cedeño Sabando	Betsy Zambrano
31	Sra. Erika Elizabeth Aspiazú Carriel	ERIKA ASPIAZU
32	Sra. Graciela Katherine Ganchozo Navarrete	
33	Sra. Silvia Beatriz Intriago Mendoza	
34	Sr. Jorge Luis Zambrano Vera	
35	Sr. Miguel Ángel Zambrano Navarrete	

7.7. Autorización de uso de testimonio e imágenes

AUTORIZACIÓN DE USO DE TESTIMONIO E IMÁGENES

Yo, _____
portador(a) de la cédula de identidad N° _____
en calidad de representante legal del estudiante

que cursa el año _____ de Educación General Básica en la **Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte**, del cantón Pichincha, provincia de Manabí.

AUTORIZO de manera libre, voluntaria e informada a la **Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)** y a la docente responsable del proyecto, para que el testimonio personal brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller "**Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante**" pueda ser utilizado total o parcialmente con fines académicos, pedagógicos y de investigación, respetando en todo momento la confidencialidad, dignidad e integridad de las personas involucradas.

Declaro que he sido informado(a) de que mi testimonio no será utilizado con fines comerciales, y que los datos personales no serán divulgados más allá del propósito educativo del proyecto.

En caso de requerirse publicaciones en medios impresos o digitales institucionales, se garantizará la reserva de identidad del participante, utilizando únicamente nombres ficticios o iniciales.

Lugar y fecha: _____, ____ de _____ de 2025.

Firma del representante legal: _____

Nombres y apellidos: _____

Cédula de identidad: _____

Firma del responsable del proyecto: _____

Nombre del docente facilitador: **Mercedes Alexandra Salamea Mora**

Docente – Unidad Educativa Particular "Vicente Rocafuerte"
Programa de Validación por Ejercicio Profesional – Campo Amplio de Educación
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

7.8. Testimonios

Testimonio 1

Mi nombre es Narcisa Intriago y soy madre de una estudiante de Noveno Grado de Educación General Básica de la **Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte**. Cuando me invitaron al taller me permitió reflexionar sobre los hábitos alimenticios que tenemos en casa. Muchas veces por el trabajo no prestamos suficiente atención a lo que comen nuestros hijos. Aprendí que es importante organizar mejor las comidas del día y procurar que no falte el

desayuno. Me comprometo a mejorar la alimentación en mi hogar para contribuir al bienestar y al aprendizaje de mi hija."

Después del taller mi hija Yariana comenzó a preocuparse más por lo que comemos en casa. Ahora tratamos de desayunar antes de ir a la escuela y comer más frutas. Yo siento que tengo más energía para estudiar y participar en clases."

Testimonio 2

Soy Verónica Salazar y participar en este taller fue muy útil porque aprendí que una alimentación equilibrada no necesariamente es costosa, sino que depende de saber combinar los alimentos. Me ayudó a entender que como madre tengo un papel importante en la salud de mi hija. Ahora trato de incluir más alimentos nutritivos en nuestras comidas diarias."

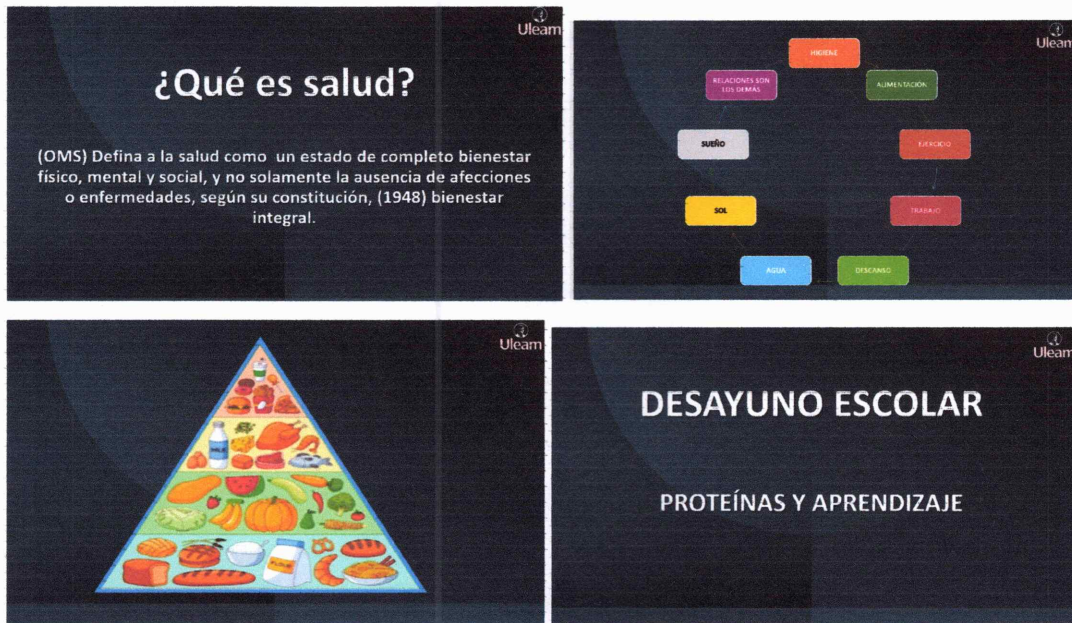
VERUZKA manifestó que le había gustado que su mamá asistiera al taller porque ahora en la casa hablamos más sobre la importancia de comer sano. Ella me anima a llevar frutas a la escuela y a no consumir tantas golosinas. Creo que eso es bueno para mi salud."

Testimonio 3

Mi nombre es Irene Espinoza y también soy madre de un estudiante de Noveno Grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte El taller me hizo pensar en la responsabilidad que tenemos los padres en la formación de hábitos saludables. Muchas veces permitimos que nuestros hijos consuman alimentos poco nutritivos por falta de información. Gracias a esta actividad aprendí ideas sencillas para mejorar la alimentación en casa."

Mi hijo Jhon comento que después del taller mi mamá trata de preparar comidas más saludables y también me recuerda que es importante desayunar antes de ir a la escuela. Esto me ayuda a sentirme mejor durante las clases."

7.9. Presentación o recursos utilizados



HÁBITOS SALUDABLES

AGUA:

- Beber 8 vasos diarios
- Si apenas ves agua fría con limón y bicarbonato
- Oligo y el agua hervida (al estar de vacaciones)
- Cuido de nunca más en mi vida

SOL:

- Evitar el exceso de radiación ultravioleta
- Usar protector solar
- Evitar salir entre las 10:00 y 13:00
- Ayuda a regular el sueño

COMER ENTRE 8-10 HORAS

ESFUERZO FÍSICO

ALIMENTACION EQUILIBADA

SUEÑO:

- Dormir entre 7:00 y 10:00
- Si tienes insomnio
- Preparar las sábanas y refresco al sistema nocturno

RELACIONES SALUDABLES:

- Buen trato en casa y escuela
- Tiempo en familia
- Amigos verdaderos
- Vivir en paz mejora la salud

DOCENCIA Y LIDERAZGO

- El docente enseña salud y estilo de vida al niño
- El niño lleva este aprendizaje a su familia
- La escuela forma ciudadanos saludables

"EL MAESTRO ES EL MEJOR RECURSO EDUCATIVO DE LA INSTITUCIÓN."

"LA ESCUELA PARA PADRES FORMA DOCENTES LÍDERES."

Taller: SALUD Y ESTILO DE VIDA

Un cuerpo sano, una mente activa, una vida feliz.

¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Un estilo de vida saludable es un conjunto de hábitos y conductas que ayudan a mejorar la salud física, mental y emocional.

HIGIENE PERSONAL

- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
- Bajar la válvula del inodoro con la tapa cerrada
- El baño debe ser el lugar más limpio de la casa
- ¡Cuidado! El celular puede tener más microbios que el inodoro.

HIGIENE EN CASA

- No dejar vajilla sucia en la noche
- Usar uniforme limpio y asearse diariamente
- Mantener cabello corto y uñas limpias

GRUPOS DE ALIMENTOS (PIRÁMIDE ALIMENTICIA):

Nivel 1: Harinas y cereales (energía)
 Nivel 2: Frutas y verduras (vitaminas y minerales)
 Nivel 3: Carnes y legumbres (proteínas)
 Nivel 4: Grasas y azúcares (consumo limitado)

CONSEJOS CLAVE:

- No mezclar varios alimentos ricos en harinas en un mismo plato
- Mezclar harinas con legumbres o proteínas animales
- Desayunar como rey, almorzar como príncipe, merendar como mendigo
- Merendar antes del anochecer

¿QUÉ INFLUYE EN NUESTRA SALUD?

En nuestra salud depende de dos factores:

- ✓ Herencia genética
- No podemos modificarla directamente
- Pero vivir en paz y con buenas relaciones puede influir positivamente en nuestro ADN.
- ✓ Estilo de vida
- Si podemos cambiar nuestro forma de vivir

Factores del estilo de vida:

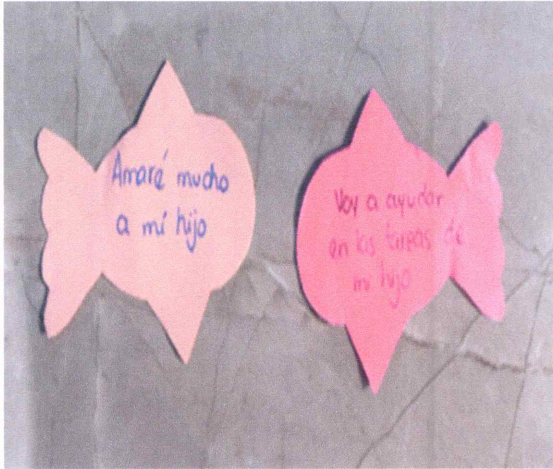
- Higiene
- Alimentación
- Ejercicio
- Descanso
- Trabajo
- Agua
- Sol
- Sueño
- Relaciones con los demás

CUIDADOS PERSONALES

- No usar cotonetes en los oídos
- Leer con buena luz (desde arriba y a la izquierda)
- Levantar la vista cada 20 min al leer para descansar los ojos
- La nariz purifica el aire
- Masticar bien mejora la digestión

DEBEMOS INCLUIR:

- Alimentación balanceada
- Actividad física regular
- Descanso adecuado
- Bienestar emocional
- Evitar sustancias nocivas



TALLER: SALUD Y ESTILO DE VIDA

Padre de familia: Katherine Pinarte
 Fecha: 7 agosto 2025

COMPROMISO

Pasar mucho tiempo en el colegio y me ayudo en familia
Dejar comida más para mantener mejor
Voluntario para compartir con los comités en familia

7.10. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

CUESTIONARIO

Taller: "Salud y Estilo de Vida: Promoviendo una Alimentación Equilibrada en los Estudiantes"
 Institución: Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte
 Fecha: 8 de agosto de 2025
 Dirigido a: Padres y representantes legales de Noveno Grado de Educación General Básica

Instrucciones:

Lea atentamente cada pregunta y marque con una X la opción que considere correcta según su experiencia en el taller.

1. ¿Considera usted que el tema del taller fue importante para la salud y bienestar de los estudiantes?

- Muy importante
- Importante
- Poco importante
- Nada importante

2. ¿El taller le permitió comprender mejor la importancia de una alimentación equilibrada para sus hijos?

- Sí, mucho
- Sí, en parte
- Muy poco
- No

3. ¿Las actividades realizadas durante el taller fueron claras y fáciles de entender?

- Muy claras
- Claras
- Poco claras
- No fueron claras

4. ¿Cree usted que la información presentada en el taller puede aplicarse en su hogar?

- Sí, totalmente
- En gran parte
- Poco
- No

5. Después de participar en el taller, ¿considera importante mejorar los hábitos alimenticios en su familia?

- Sí
- Tal vez
- No

6. ¿Con qué frecuencia cree usted que debería realizarse este tipo de talleres para los padres?

- Una vez al mes
- Cada trimestre
- Cada semestre
- Una vez al año

7. ¿Considera que la escuela y la familia deben trabajar juntas para promover hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?

- Sí
- No
- Tal vez

8. ¿Qué actividad del taller le resultó más útil?

- Dinámica integradora "Fuerte, sano y feliz"
- Exposición sobre alimentación equilibrada
- Trabajo grupal para elaborar compromisos familiares
- Socialización de experiencias entre los participantes

9. ¿Qué aspecto considera que debería mejorarse en futuros talleres?

- Mayor duración del taller
- Más ejemplos prácticos sobre alimentación saludable
- Más actividades participativas
- Mayor frecuencia de talleres para padres

10. ¿Se compromete a aplicar en su hogar algunas de las recomendaciones aprendidas en el taller?

- Sí
- No

Gracias por su participación. Su opinión es muy importante para mejorar las actividades educativas de la institución.