



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

PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**EXPERIENCIAS DE TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PADRES DE
FAMILIA DE BACHILLERATO**

AUTOR:

JOSE ROBERTO SANTOS PINCAY

TUTOR:

DR. HERMAN BILLY LOJÁN MALDONADO, PhD.

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD. en calidad de docente de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutor del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: EXPERIENCIAS DE TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PADRES DE FAMILIA DE BACHILLERATO 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 José Roberto Santos Pincay está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a. en Pedagogía de las Matemáticas y la Física.

Chone, marzo de 2026



Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.

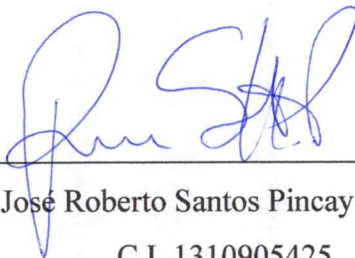
Tutor

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: José Roberto Santos Pincay, estudiante de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “EXPERIENCIAS DE TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PADRES DE FAMILIA DE BACHILLERATO”, 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



José Roberto Santos Pincay

C.I. 1310905425

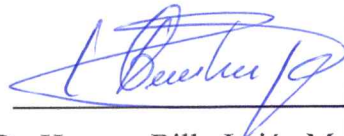
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LAS MATEMÁTICAS Y LA FÍSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre EXPERIENCIAS DE TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PADRES DE FAMILIA DE BACHILLERATO del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante JOSÉ ROBERTO SANTOS PINCAY



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

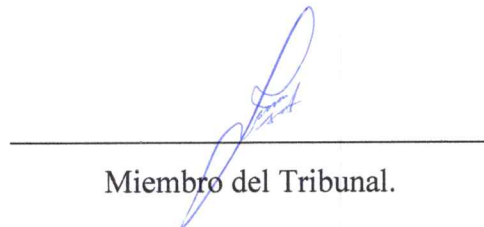


Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza, la salud y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa importante de mi formación profesional. De manera especial agradezco a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone, por abrirme las puertas y permitirme continuar con mi proceso académico.

Agradezco también a mi tutor Dr. Herman Billy Loján Maldonado, por su orientación, paciencia y acompañamiento durante el desarrollo de este trabajo. Asimismo, extendo mi agradecimiento a las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano, quienes hicieron posible el desarrollo de esta experiencia educativa.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron al logro de este objetivo académico.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por guiar mi camino y brindarme la fortaleza necesaria para alcanzar esta meta profesional.

A mi familia, de manera muy especial a mi madre, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante durante todo mi proceso de formación. Su confianza y acompañamiento han sido fundamentales para superar los desafíos presentados en este camino académico.

También dedico este logro a mis hijos y a mi compañera de vida. Ellos representan mi mayor inspiración para seguir creciendo personal y profesionalmente. Su amor, paciencia y apoyo han sido un motor constante en cada esfuerzo realizado.

Finalmente, dedico este trabajo a quienes creen en la educación como base para construir un mejor futuro.

Chone, 14 de marzo de 2026

Índice

1.	Introducción.....	8
2.1	Contexto espacial y temporal.....	9
2.2	Actores involucrados	10
3.	Recuperación del desarrollo del proceso.....	11
3.1	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos.....	11
3.2	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	13
3.3	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	13
3.4	MATRIZ 4. Matriz de síntesis	14
4.	Análisis y reflexión de la experiencia	15
4.1	Diagnóstico participativo	15
4.2	Transformaciones o mejoras producidas	17
4.3	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	18
5.	Lecciones Aprendidas.....	19
5.1	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	20
5.2	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	21
5.3	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	21
6.	Bibliografía.....	23
7.	Anexos.....	24
7.1	Oficio a la Autoridad	24
7.2	Planificación del taller seleccionado.....	24
7.3	Invitación a Taller	26
7.4	Registro de asistencia del taller.....	26
7.5	Materiales o recursos utilizados.....	28
7.6	Acta de Compromisos firmada por los padres o representantes.....	28
7.7	Registro Fotográfico	30
7.8	Encuesta	31
7.9	Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes	31

1. Introducción

La educación no se construye únicamente dentro del aula; también se forma en el hogar, en los hábitos cotidianos y en las decisiones que las familias toman cada día para el bienestar de sus hijos. En este contexto, la relación entre la escuela y la familia se convierte en un elemento fundamental para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Uno de los aspectos que influye directamente en su bienestar y en su rendimiento académico es la alimentación, ya que los hábitos alimenticios que se desarrollan en el hogar impactan en la salud, la energía y la capacidad de aprendizaje de los jóvenes.

El presente informe corresponde a la sistematización de la experiencia titulada “Experiencias de talleres de alimentación saludable con padres de familia de Bachillerato”, desarrollada en la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano, como parte del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Extensión Chone. Esta experiencia surge a partir de la necesidad de generar espacios de orientación y reflexión dirigidos a los padres de familia, con el propósito de fortalecer hábitos de alimentación saludable dentro del entorno familiar y contribuir al bienestar de los estudiantes.

En la actualidad, es común observar que muchos estudiantes consumen alimentos poco saludables, influenciados por el ritmo acelerado de la vida cotidiana, la falta de tiempo en los hogares y la disponibilidad de productos ultraprocesados. Estas prácticas alimenticias pueden afectar no solo la salud de los jóvenes, sino también su concentración, su desempeño escolar y su desarrollo físico. Frente a esta realidad, la institución educativa consideró necesario promover un espacio de diálogo con las familias, donde se pudiera reflexionar sobre la importancia de una alimentación equilibrada y el papel que cumplen los padres en la formación de hábitos saludables.

La experiencia se desarrolló mediante la implementación de un taller de alimentación saludable dirigido a padres de familia de estudiantes de Bachillerato, en el cual se promovieron actividades participativas, espacios de reflexión y el intercambio de experiencias entre los representantes. A través de este proceso se buscó generar conciencia sobre la importancia de adoptar prácticas alimenticias más saludables dentro del hogar, así como fortalecer el vínculo entre la escuela y la familia.

La sistematización de esta experiencia permite reconstruir el proceso vivido, analizar los resultados obtenidos y reflexionar sobre los aprendizajes generados durante el desarrollo del taller. Este ejercicio no solo permite valorar el impacto de la experiencia en los padres de familia y en la comunidad educativa, sino también rescatar aprendizajes que pueden servir como referencia para futuras acciones orientadas a promover la salud y el bienestar de los estudiantes.

El objetivo de este trabajo es analizar la experiencia de implementación del taller de alimentación saludable con padres de familia de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano, con el fin de identificar aprendizajes, reflexionar sobre los cambios generados y fortalecer las prácticas educativas que promueven hábitos saludables en la comunidad educativa.

El informe se organiza en varios apartados. En primer lugar, se presenta la descripción inicial de la experiencia, donde se contextualiza el proyecto, el lugar donde se desarrolló y los actores involucrados. Posteriormente se expone la recuperación del desarrollo del proceso, en la cual se reconstruyen las actividades realizadas mediante matrices de análisis. En el siguiente apartado se presenta el análisis y reflexión de la experiencia, donde se interpretan los resultados obtenidos y los cambios generados en los diferentes actores de la comunidad educativa. Finalmente, se presentan las lecciones aprendidas, que recogen los principales aprendizajes derivados del proceso desde la perspectiva de las familias, del docente facilitador y de la institución educativa.

La sistematización de estas experiencias representa una oportunidad para reflexionar sobre la práctica educativa y reconocer que la formación de hábitos saludables no es únicamente responsabilidad de la escuela o de la familia, sino el resultado del trabajo conjunto entre ambos. Cuando la escuela y la familia se unen con un mismo propósito, se crean las condiciones necesarias para promover una educación más humana, consciente y orientada al bienestar integral de los estudiantes.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto que origina la presente sistematización se enmarca en el fortalecimiento del vínculo entre la escuela y la familia a través del Programa Escuela para Padres, concebido como un espacio de formación y reflexión que permite orientar a los padres de familia en aspectos

relacionados con el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes. Dentro de este programa se desarrolló el taller de alimentación saludable, con el propósito de promover hábitos alimenticios adecuados en los hogares y fortalecer el acompañamiento familiar en la formación de los estudiantes.

El taller se implementó en la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano, ubicada en el cantón Junín, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2024–2025, con la participación de padres de familia de estudiantes del nivel de Bachillerato. Esta institución educativa se caracteriza por atender a estudiantes provenientes de diversos contextos sociales y económicos, lo que influye en los hábitos de vida y alimentación que se desarrollan dentro del entorno familiar.

El contexto institucional evidencia la necesidad de fortalecer la participación de las familias en los procesos educativos, especialmente en aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los estudiantes. En muchos casos se observa un consumo frecuente de alimentos poco saludables y una limitada información sobre nutrición, lo cual puede afectar el desarrollo físico, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.

Por esta razón, el taller de alimentación saludable se planteó como una estrategia educativa orientada a generar conciencia en los padres de familia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, promoviendo prácticas saludables dentro del hogar. Las actividades desarrolladas incluyeron exposiciones, diálogo participativo, reflexión colectiva y recomendaciones prácticas sobre la selección y preparación de alimentos.

El periodo de tiempo seleccionado para la sistematización corresponde a la semana del 6 de agosto del 2025, ya que en este intervalo se desarrollaron las principales actividades relacionadas con la planificación, ejecución y análisis del taller. Este periodo permitió observar la participación de los padres de familia, identificar aprendizajes generados durante el proceso y reflexionar sobre los resultados obtenidos en la experiencia educativa.

2.2 Actores involucrados

En el proceso de desarrollo del taller de alimentación saludable participaron diversos actores que contribuyeron al fortalecimiento del vínculo entre la institución educativa y las familias.

Los padres de familia del nivel de Bachillerato participaron como actores principales del proceso, compartiendo sus experiencias, inquietudes y conocimientos sobre la alimentación en el hogar. Su

participación permitió generar espacios de diálogo y reflexión sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables que favorezcan el bienestar de sus hijos.

El docente sistematizador, en calidad de facilitador del taller, tuvo la responsabilidad de planificar y desarrollar las actividades formativas, promover la participación activa de los padres de familia y orientar el proceso de reflexión sobre la importancia de la alimentación saludable en la vida diaria de los estudiantes.

Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone, brindaron acompañamiento académico y metodológico durante el desarrollo del proceso de sistematización, orientando la elaboración del informe y la organización de las evidencias de la experiencia.

Asimismo, las autoridades de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano brindaron apoyo institucional para la ejecución del taller, facilitando los espacios necesarios para su desarrollo y promoviendo la participación de los padres de familia.

Finalmente, los estudiantes del nivel de Bachillerato se constituyen como beneficiarios indirectos de esta experiencia, ya que el fortalecimiento de los conocimientos de los padres sobre alimentación saludable contribuye a mejorar los hábitos alimenticios en el hogar, favoreciendo su salud, bienestar y rendimiento académico.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1 MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Tabla de 4 columnas

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria inicial a padres de familia para el taller "Alimentación saludable en el	Padres mencionan que recibieron la invitación con interés, ya que consideran importante conocer sobre alimentación saludable para	Convocatoria escrita, cronograma del proyecto Escuela para Padres, lista de	Se evidencia disposición inicial de los padres de familia para participar en el taller, aunque también se identifican limitaciones de

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
hogar”.	sus hijos; algunos señalaron dificultades laborales para asistir.	curso y listado de padres convocados.	tiempo debido a responsabilidades laborales.
Inicio del taller y dinámica integradora sobre hábitos alimenticios familiares.	Padres destacan que la dinámica les permitió reflexionar sobre los alimentos que consumen diariamente en sus hogares y compartir experiencias con otros padres.	Fotografías del momento, guía metodológica del taller, hojas de trabajo.	Actividad efectiva para generar confianza y promover la participación activa de los padres de familia.
Exposición central basada en el tema “Importancia de la alimentación saludable en el desarrollo de los estudiantes”.	Los padres indicaron que comprendieron mejor cómo la alimentación influye en la salud, la energía y el rendimiento académico de sus hijos.	Presentación digital, notas del facilitador, contenido del taller.	La exposición permitió generar reflexión sobre los hábitos alimenticios dentro del hogar y motivó a los padres a mejorar la alimentación familiar.
Trabajo grupal sobre hábitos alimenticios y compromisos familiares para mejorar la alimentación en el hogar.	Los padres manifestaron que la actividad les ayudó a identificar alimentos poco saludables que consumen frecuentemente y a plantear alternativas más saludables.	Productos escritos, compromisos individuales y grupales.	El trabajo colaborativo permitió identificar prácticas alimenticias familiares y generar compromisos de mejora.
Socialización de compromisos y cierre del taller de alimentación saludable.	Los padres expresaron que el taller fue útil y que aplicarán algunas recomendaciones para mejorar la alimentación de sus hijos.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortalece la relación entre la escuela y la familia, promoviendo hábitos saludables en el hogar.

Fuente: Elaboración propia

3.2 MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Tabla de 4 columnas

Dimensiones/ Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación familiar	Diagnóstico sobre la asistencia y nivel de involucramiento de los padres de familia.	Listas de asistencia, testimonios de padres, cuestionarios.	Padres, docentes, directivos.
Metodología del taller	Análisis de las actividades aplicadas y su pertinencia para promover hábitos alimenticios saludables.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones.	Facilitador y observadores.
Comunicación escuela-familia	Identificación de barreras y facilitadores comunicacionales entre la institución educativa y los padres.	Entrevistas informales, registro de diálogos, acta de acuerdos.	Padres, docentes, equipo de apoyo institucional.
Cambios percibidos tras el taller	Informe de cambios en los hábitos alimenticios familiares y nivel de conciencia sobre alimentación saludable.	Testimonio escrito, reflexión colectiva, compromisos firmados.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo y análisis crítico de la experiencia del taller.	Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	Docente del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

3.3 MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Tabla de 4 columnas

Variables/Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres en la alimentación de sus hijos?	Participación inicial moderada; los padres reconocen durante el taller la importancia de mejorar los hábitos alimenticios en el hogar.	La formación de hábitos saludables requiere acompañamiento constante entre escuela y familia.	Falta de conocimiento sobre nutrición equilibrada.
¿Cuáles son las principales dificultades para promover una alimentación saludable?	Hábitos familiares arraigados, consumo frecuente de alimentos procesados y limitaciones económicas.	Es necesario promover alternativas saludables accesibles y prácticas.	Interés en recibir orientación sobre preparación de alimentos nutritivos.
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	Las dinámicas permitieron reflexionar sobre los hábitos alimenticios del hogar; la exposición generó conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable.	La metodología participativa facilita el aprendizaje significativo.	Diferencias en conocimientos previos sobre nutrición.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Los padres reconocen la importancia de promover hábitos alimenticios saludables en el hogar.	El cambio de hábitos requiere compromiso familiar y continuidad en la orientación educativa.	Interés en nuevos talleres sobre salud y bienestar familiar.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4 MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Tabla de 5 columnas

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Hábitos alimenticios familiares	Padres reconocen la importancia de una alimentación saludable.	Algunos consideran difícil cambiar costumbres alimenticias.	Familias con limitaciones económicas.	Es necesario promover opciones nutritivas accesibles.
Participación familiar	Padres valoran los espacios de formación.	Algunos no pueden asistir por horarios laborales.	Padres que sugieren talleres en horarios flexibles.	Se recomienda diversificar horarios y estrategias de convocatoria.
Metodología del taller	Dinámicas participativas favorecieron el aprendizaje.	Un grupo pequeño prefirió actividades más breves.	Padres con distintos niveles educativos.	La metodología debe adaptarse a la diversidad del grupo.
Cambios tras el taller	Mayor conciencia sobre alimentación saludable.	Cambios sostenidos aún no evidentes.	Padres interesados en más talleres.	Se recomienda continuidad del programa Escuela para Padres.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1 Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo se realizó durante el desarrollo del taller de alimentación saludable dirigido a padres de familia del nivel de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano, con el propósito de identificar las principales problemáticas relacionadas con los hábitos alimenticios de los estudiantes y el nivel de acompañamiento familiar en este aspecto.

Para la realización del diagnóstico se utilizó la técnica FODA participativa, combinada con preguntas generadoras y diálogo abierto con los padres de familia, lo que permitió recoger testimonios, experiencias y percepciones sobre la alimentación en el hogar. Esta metodología

permitió que los propios participantes reflexionaran sobre su realidad y reconocieran las dificultades que enfrentan para promover una alimentación saludable en sus familias.

Durante la actividad de reflexión, los padres identificaron diversas situaciones que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes. Entre los principales problemas detectados se encuentran el consumo frecuente de alimentos procesados, la falta de tiempo para preparar comidas saludables debido a las jornadas laborales y el desconocimiento sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

Algunos padres expresaron sus experiencias mediante testimonios que permitieron comprender mejor la problemática. Una madre de familia manifestó:

"Muchas veces por el trabajo compramos comida rápida porque es lo más fácil y rápido para los chicos."

Otro representante comentó:

"A veces uno no sabe qué alimentos son realmente saludables, porque en la televisión todo parece bueno para los niños."

Estos testimonios evidencian que la problemática no se origina únicamente en la falta de interés de los padres, sino también en factores como las condiciones laborales, la limitada información nutricional y la influencia de la publicidad de alimentos poco saludables.

A partir del análisis participativo se identificaron las siguientes causas principales:

- Falta de conocimiento sobre nutrición y alimentación balanceada.
- Poco tiempo disponible en los hogares para la preparación de alimentos saludables.
- Consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.
- Escasa comunicación entre escuela y familia sobre temas de salud y bienestar.

Como resultado del diagnóstico participativo, los padres de familia reconocieron la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios dentro del hogar y se comprometieron a implementar cambios progresivos que favorezcan la salud de sus hijos. Entre los compromisos asumidos se destacan:

- Promover el consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria.

- Reducir el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas.
- Motivar a los estudiantes a mantener hábitos saludables.
- Participar activamente en futuras actividades educativas organizadas por la institución.

Este diagnóstico permitió comprender la situación inicial y orientar el desarrollo del taller hacia la búsqueda de soluciones prácticas y contextualizadas para las familias.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

Antes de la realización del taller de alimentación saludable, se evidenciaba una limitada información de los padres de familia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, así como un consumo frecuente de alimentos poco nutritivos en los hogares. Esta situación repercutía en los hábitos alimenticios de los estudiantes y, en algunos casos, en su rendimiento académico y bienestar físico.

Durante el desarrollo del taller se promovieron espacios de diálogo, reflexión y aprendizaje colectivo, lo que permitió que los padres comprendieran la importancia de su rol en la formación de hábitos saludables en sus hijos. Las actividades realizadas incluyeron exposiciones informativas, intercambio de experiencias y recomendaciones prácticas sobre la selección y preparación de alimentos nutritivos.

Como resultado del proceso formativo se observaron cambios positivos en la actitud de los padres de familia, quienes manifestaron mayor interés por mejorar la alimentación en sus hogares. Algunos representantes señalaron que el taller les permitió tomar conciencia sobre la influencia que tienen las decisiones alimenticias en la salud de sus hijos.

Una madre expresó durante la evaluación del taller:

"Ahora entiendo que la alimentación influye mucho en la salud y el rendimiento de nuestros hijos, por eso voy a tratar de mejorar lo que comemos en casa."

De igual manera, se evidenció una respuesta favorable por parte de los estudiantes, quienes comenzaron a mostrar mayor interés en consumir alimentos más saludables y a dialogar con sus familias sobre lo aprendido durante el proceso.

Entre las principales mejoras observadas se destacan:

- Mayor conciencia en los padres sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Incremento del interés por incorporar alimentos nutritivos en la dieta familiar.
- Fortalecimiento del vínculo entre la institución educativa y las familias.
- Mayor disposición de los padres para participar en actividades educativas organizadas por la escuela.
- Además, el taller permitió fortalecer el rol del docente como orientador y mediador en temas relacionados con la salud y el bienestar de los estudiantes, promoviendo una relación más cercana entre la escuela y la comunidad.

En la actualidad, algunos padres continúan aplicando las recomendaciones compartidas durante el taller, lo que evidencia que la experiencia no solo generó un aprendizaje momentáneo, sino que contribuyó a iniciar un proceso de cambio en los hábitos alimenticios dentro del entorno familiar.

Estas transformaciones demuestran que los espacios de formación dirigidos a padres de familia constituyen una estrategia efectiva para promover estilos de vida saludables y fortalecer la corresponsabilidad entre la escuela y la familia en el desarrollo integral de los estudiantes.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La ejecución del taller de alimentación saludable permitió generar cambios importantes en los distintos agentes que forman parte de la comunidad educativa, especialmente en los padres de familia, el docente facilitador, la institución educativa y los estudiantes, quienes se constituyen como beneficiarios directos e indirectos del proceso.

En primer lugar, los padres de familia experimentaron un cambio significativo en su percepción sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo integral de sus hijos. Antes del taller, muchos representantes consideraban que la alimentación era únicamente una responsabilidad cotidiana relacionada con satisfacer el hambre de los estudiantes, sin analizar el valor nutricional de los alimentos. Sin embargo, durante el desarrollo del taller se evidenció un proceso de reflexión que permitió comprender que una alimentación equilibrada influye directamente en la salud, el crecimiento y el rendimiento académico de los estudiantes.

Este cambio de percepción se manifestó en una mayor disposición de los padres para mejorar los hábitos alimenticios en el hogar, incorporando alimentos más saludables como frutas, verduras y

productos naturales, así como reduciendo el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas. Además, algunos representantes manifestaron su interés en continuar participando en actividades formativas relacionadas con la salud y el bienestar familiar.

En segundo lugar, el docente facilitador también experimentó un proceso de aprendizaje y fortalecimiento profesional. La experiencia permitió desarrollar habilidades relacionadas con la orientación a padres de familia, la conducción de espacios de diálogo participativo y la aplicación de estrategias pedagógicas dirigidas a adultos. Asimismo, el proceso de sistematización contribuyó a reflexionar sobre la práctica docente, identificando fortalezas, dificultades y oportunidades de mejora en la interacción con la comunidad educativa.

En cuanto a la institución educativa, el desarrollo del taller contribuyó a fortalecer el vínculo entre la escuela y las familias. La participación de los padres permitió generar espacios de diálogo y cooperación que favorecen el trabajo conjunto en beneficio de los estudiantes. Este tipo de actividades también permitió evidenciar la importancia de incorporar temas relacionados con la salud, la alimentación y el bienestar dentro de los procesos formativos dirigidos a la comunidad educativa.

Por otra parte, los estudiantes, aunque no participaron directamente en el taller, se constituyen como los principales beneficiarios de la experiencia. A partir del fortalecimiento de los conocimientos de los padres de familia sobre alimentación saludable, se espera que en los hogares se promuevan hábitos alimenticios más adecuados, lo que contribuye al bienestar físico, al desarrollo adecuado y a un mejor desempeño escolar.

En síntesis, los cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos evidencian que los talleres dirigidos a padres de familia constituyen una estrategia efectiva para fortalecer la corresponsabilidad entre la escuela y la familia, promoviendo acciones que favorecen la salud, la educación y el desarrollo integral de los estudiantes.

5. Lecciones Aprendidas

El proceso de sistematización de la experiencia desarrollada mediante el taller de alimentación saludable dirigido a padres de familia de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano permitió identificar aprendizajes significativos que surgieron a lo largo de todo el proceso formativo, desde la asistencia a la conferencia inicial realizada en la Universidad

Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), hasta la organización, ejecución y evaluación de los talleres implementados en la institución educativa.

Durante la conferencia desarrollada en la ULEAM se reflexionó sobre la importancia de fortalecer el vínculo entre la escuela y la familia mediante espacios de orientación y formación dirigidos a los padres de familia. Esta experiencia motivó la implementación del taller de alimentación saludable, con el objetivo de generar conciencia en los representantes sobre la importancia de promover hábitos alimenticios adecuados en el hogar y su influencia en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

A lo largo del proceso se evidenció que la participación de las familias en este tipo de actividades educativas permite generar procesos de reflexión y aprendizaje que contribuyen a mejorar las prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación y el cuidado de la salud de los estudiantes. Asimismo, el proceso permitió identificar diversos aprendizajes que se presentan desde las diferentes perspectivas de los actores que participaron en la experiencia.

5.1 Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

Desde la perspectiva de los padres de familia, la experiencia permitió reconocer la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables dentro del hogar. Durante el desarrollo del taller, muchos representantes manifestaron que anteriormente no tenían suficiente información sobre la importancia de una alimentación equilibrada y sobre cómo ciertos hábitos alimenticios pueden influir en la salud y el rendimiento académico de sus hijos.

A través de las actividades realizadas, los padres reflexionaron sobre las prácticas alimenticias que se desarrollan en el hogar y sobre la necesidad de mejorar la calidad de los alimentos que consumen los estudiantes. Algunos representantes reconocieron que, debido a las actividades laborales y al ritmo de vida cotidiano, en muchas ocasiones recurren al consumo de alimentos rápidos o procesados, sin considerar sus efectos en la salud.

El taller permitió generar conciencia sobre la importancia de incorporar alimentos más nutritivos como frutas, verduras y productos naturales dentro de la alimentación familiar. Asimismo, los padres comprendieron que su ejemplo y sus decisiones en el hogar influyen directamente en los hábitos que adoptan sus hijos.

Otro aprendizaje importante fue reconocer que la familia cumple un papel fundamental en la formación de hábitos saludables, por lo que el acompañamiento y la orientación de los padres resulta esencial para promover estilos de vida más saludables en los estudiantes.

5.2 Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

Desde la perspectiva del docente facilitador, la experiencia permitió comprender que la formación dirigida a padres de familia constituye una estrategia educativa importante para fortalecer el proceso formativo de los estudiantes. La organización y ejecución del taller permitió desarrollar habilidades relacionadas con la planificación de actividades educativas dirigidas a adultos y la implementación de metodologías participativas que favorecen el diálogo y la reflexión.

Uno de los aprendizajes más relevantes fue reconocer la importancia de escuchar las experiencias y opiniones de los padres de familia para comprender las realidades que enfrentan en el hogar. Este proceso de escucha permitió identificar que muchos de los hábitos alimenticios de los estudiantes están relacionados con factores sociales, económicos y culturales presentes en el entorno familiar.

Asimismo, la experiencia permitió fortalecer el rol del docente como orientador y mediador en temas relacionados con la salud y el bienestar de los estudiantes, promoviendo espacios de reflexión que contribuyen a mejorar la relación entre la institución educativa y las familias.

El proceso de sistematización también permitió reflexionar sobre la práctica docente y reconocer la importancia de documentar las experiencias educativas para generar aprendizajes que puedan ser aplicados en futuras intervenciones pedagógicas.

5.3 Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

Desde la perspectiva institucional, la experiencia permitió evidenciar la importancia de promover espacios de formación dirigidos a los padres de familia como parte del fortalecimiento del vínculo entre la escuela y la comunidad educativa. La implementación del taller de alimentación saludable permitió generar un espacio de diálogo entre la institución educativa y las familias, en el cual se compartieron conocimientos y experiencias relacionadas con la salud y la alimentación de los estudiantes.

Asimismo, se evidenció que la participación de las autoridades educativas es fundamental para facilitar la organización de este tipo de actividades y promover la asistencia de los padres de familia. El apoyo institucional permitió disponer de los espacios y recursos necesarios para el desarrollo del taller.

Otro aprendizaje importante fue reconocer que este tipo de actividades deben desarrollarse de manera continua y no como acciones aisladas, ya que la formación de hábitos saludables requiere procesos educativos sostenidos en el tiempo.

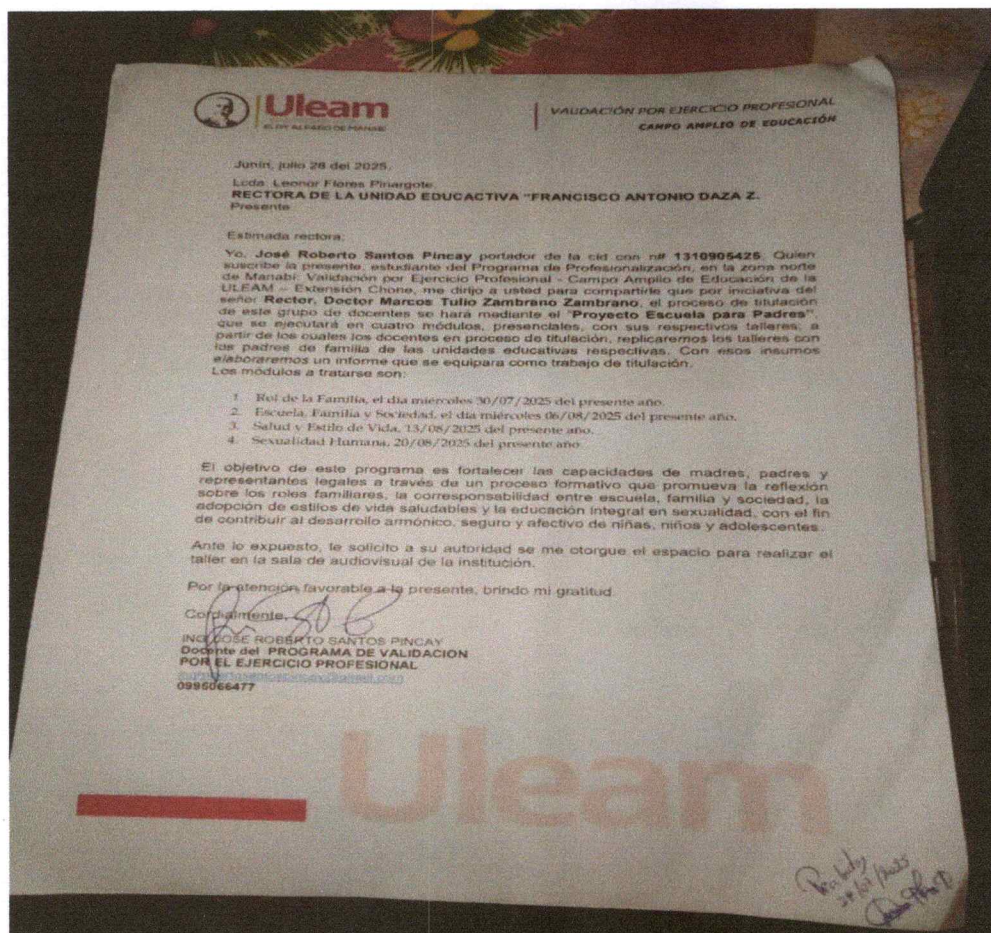
Finalmente, la experiencia permitió comprender que la sistematización de estas prácticas educativas constituye una herramienta valiosa para analizar los resultados obtenidos, rescatar aprendizajes y generar propuestas que contribuyan a mejorar la calidad de los procesos educativos en la institución.

6. Bibliografía

- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós.
- Comellas, M. J. (2009). *Familia y escuela: Compartir la educación*. Barcelona: Graó.
- Freire, P. (2000). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI Editores.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. San José: CEP Alforja.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Lineamientos para el fortalecimiento del vínculo escuela-familia-comunidad*. Quito: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Guía alimentaria basada en alimentos del Ecuador*. Quito: MSP.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2019). *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas*. Roma: FAO.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Alimentación saludable*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Sacoto, F., & Mendoza, L. (2018). *Guía para la sistematización de experiencias en educación básica*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Tedesco, J. C. (2003). *La escuela y la comunidad*. Buenos Aires: UNESCO.
- UNESCO. (2022). *Replantear la educación: Hacia un bien común mundial*. París: UNESCO.
- UNICEF. (2021). *La nutrición infantil y el bienestar de los estudiantes*. Nueva York: UNICEF.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.
- 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

7. Anexos

7.1 Oficio a la Autoridad



7.2 Planificación del taller seleccionado

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO	
Planificación de taller para padres de familia sobre salud y estilo de vida saludable	
TEMÁTICA: “SALUD Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA FAMILIA”	
INFORMACIÓN GENERAL	
INSTITUCIÓN:	UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO ANTONIO DAZA ZAMBRANO”
GRADO:	PADRES DE BACHILLERATO
TIEMPO:	1 HORA
FECHA:	27/08/2025
Objetivo general: Brindar a los padres de familia un espacio de reflexión y orientación sobre la importancia de	

mantener hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada que favorezca el bienestar y desarrollo de sus hijos.

Objetivos específicos:

- Promover la participación activa de los padres en la reflexión sobre los hábitos de alimentación y estilo de vida que se practican en el hogar.
- Identificar la importancia de una alimentación saludable y su influencia en la salud y rendimiento académico de los estudiantes.
- Fomentar en las familias la adopción de hábitos saludables como una alimentación equilibrada, actividad física y cuidado de la salud.

TEMA	ACTIVIDADES
Salud y estilo de vida saludable en la familia	<p>PRESENTACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los padres. • Presentación del facilitador y objetivos del taller. <p>Dinámica rompehielos: “¿Qué comemos en casa?”</p> <p>Cada padre menciona un alimento que consume frecuentemente su familia.</p> <p>DESARROLLO DEL TALLER:</p> <p>Exposición breve: Importancia de la alimentación saludable en la familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué alimentos consumen con mayor frecuencia nuestros hijos? • ¿Qué alimentos son beneficiosos para la salud? • ¿Cómo influye la alimentación en el rendimiento escolar? <p>“Identificando alimentos saludables y no saludables” Los padres analizan ejemplos de alimentos que consumen sus hijos.</p> <p>Mini debate: ¿Cómo podemos mejorar los hábitos alimenticios en casa?</p> <p>CIERRE: Reflexión final sobre la importancia de cuidar la salud familiar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de compromisos familiares para mejorar los hábitos alimenticios. • Cada padre escribe un compromiso en una tarjeta y lo coloca en una cartelera.

José Roberto Santos Pincay

RESPONSABLE

7.3 Invitación a Taller



7.4 Registro de asistencia del taller



VALIDACIÓN POR SERVICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

INTEGRACIÓN CURRICULAR

FASE DE DISEÑO TALLER PARA PADRES DE FAMILIA

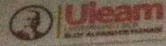
TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO ANTONIO DAZA ZAMBRANO

Fecha: 06 DE AGOSTO DEL 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Rafael Vera	130097594	Rafael Vera
2	Yuliana Trujillo Gendoy	1312257573	Yuliana Trujillo
3	Fanny Alvarado Pizarro	130457427	Fanny Alvarado
4	Valentina Lara Velázquez	131498021	Valentina Lara
5	Daniela Corbacho Celis	1310100926	Daniela Corbacho
6	José Carrillo Quiñones	1002362222	José Carrillo
7	Edwin Esteban Páez Altos	0929282374	Edwin Esteban Páez
8	Yuliana Cordero Vera	1306664076	Yuliana Cordero
9	Jilquino Pizarro Alvarado	1307186716	Jilquino Pizarro
10	Maria José Torrey	1122121405	Maria José Torrey
11	Carolina Sessamea Montoya	1311528449	Carolina Sessamea



VALIDACIÓN POR SERVICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

12	Maria Velazquez	131348238-4	Maria Velazquez
13	Fanny Alvarado	1304557427	Fanny Alvarado
14	Juan María Cordero	13059792-5	Juan María Cordero
15	Yuliana Cordero	0930-275412	Yuliana Cordero
16			
17			
18			
19			
20			


 JOSE ROBERTO SANTOS PINCAJ
 DOCENTE RESPONSABLE

7.5 Materiales o recursos utilizados

Para el desarrollo del taller sobre salud y estilo de vida saludable en la familia, se utilizaron diversos materiales y recursos didácticos que facilitaron la comprensión del tema y promovieron la participación activa de los padres de familia. Entre los principales recursos utilizados se destacan los siguientes:

- Computadora portátil (laptop) para la presentación del contenido del taller.
- Proyector multimedia para la visualización de las diapositivas.
- Presentación en PowerPoint con información sobre hábitos de vida saludable y alimentación equilibrada.
- Pizarra acrílica y marcadores para registrar ideas y reflexiones durante el desarrollo del taller.
- Tarjetas de papel para la dinámica participativa y para la elaboración de compromisos por parte de los padres de familia.
- Láminas o imágenes ilustrativas sobre alimentos saludables y no saludables.
- Material impreso con recomendaciones sobre hábitos alimenticios saludables.
- Cartulina o cartelera para colocar los compromisos asumidos por los padres al finalizar el taller.
- Lista de asistencia para el registro de los participantes.
- Cámara fotográfica o teléfono celular para el registro fotográfico de la actividad.

Estos materiales permitieron desarrollar un ambiente participativo y dinámico, favoreciendo la reflexión de los padres de familia sobre la importancia de promover hábitos de vida saludables en el hogar.

7.6 Acta de Compromisos firmada por los padres o representantes

ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: SALUD Y ESTILO DE VIDA

Nombre del conferencista: José Roberto Santos Pincay

Nombre del docente: Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.

Fecha de ejecución: 6 de agosto de 2025

Compromiso de los PADRES posterior a la charla del conferencista:

°	Nombres y Apellidos	Compromisos establecidos
1	Rocío Vera	Se compromete a fomentar en su hogar el consumo diario de frutas y verduras para mejorar la alimentación de su familia.
2	Yadira Faubla Ganchoso	Se compromete a reducir el consumo de comida rápida en su hogar y promover alimentos más saludables para sus hijos.
3	Fanny Alcívar Peñarrete	Se compromete a incentivar hábitos de alimentación saludable en su familia y orientar a sus hijos sobre la importancia de cuidar su salud.
4	Valentina Lara Velásquez	Se compromete a preparar alimentos nutritivos en casa y motivar a sus hijos a mantener una alimentación equilibrada.
5	Deisi Tatiana Córdova Cevallos	Se compromete a mejorar los hábitos alimenticios de su familia y promover el consumo de alimentos naturales.
6	Luis Carrillo Quinteros	Se compromete a apoyar en el hogar la práctica de hábitos de vida saludables y fomentar el consumo de alimentos nutritivos.
7	Edward Fabián Pogo Saltos	Se compromete a motivar a sus hijos a mantener una alimentación saludable y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados.
8	Aurelio Gustavo Vera	Se compromete a promover en su familia la importancia de mantener una dieta equilibrada y saludable.
9	Nelfer Dueñas Macías	Se compromete a fortalecer los hábitos de alimentación saludable en su hogar y orientar a sus hijos sobre el cuidado de la salud.
10	María José Torres	Se compromete a incentivar en su familia el consumo de alimentos saludables y el cuidado de la salud.
11	Carmen Yesenia Mendoza	Se compromete a promover una alimentación equilibrada en su hogar y motivar a sus hijos a mantener hábitos saludables.
12	María Velásquez	Se compromete a fomentar en su familia la importancia de consumir alimentos nutritivos y evitar el exceso de comida chatarra.
13	Fanny Alcívar P.	Se compromete a fortalecer los hábitos de alimentación saludable en su hogar y orientar a sus hijos sobre el cuidado de su salud.

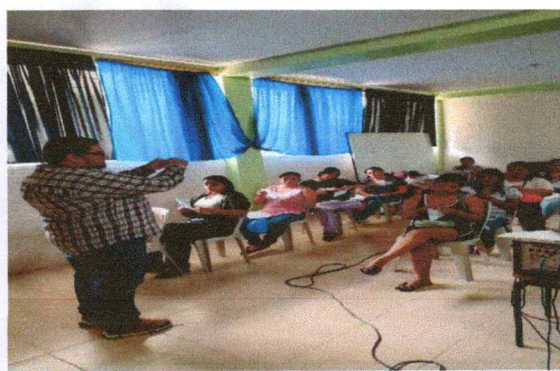
o	Nombres y Apellidos	Compromisos establecidos
14	Rocío Vera Castro	Se compromete a aplicar en su hogar las recomendaciones aprendidas en el taller para mejorar la alimentación familiar.
15	Lisette G.	Se compromete a promover hábitos de vida saludables en su familia y a compartir lo aprendido en el taller con sus hijos.

7.7 Registro Fotográfico

ENTREGA DE SOLICITUD PARA LOS TALLERES.



DOCENTE EN TALLERES





7.8 Encuesta

CUESTIONARIO PARA PADRES DE FAMILIA

Taller: Salud y estilo de vida saludable

Institución: Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano

Fecha: _____

Instrucciones: Marque con una **X** la respuesta que considere correcta.

o	Pregunta	Siempre	A veces	Nunca
	En su hogar se consumen frutas diariamente.	<input type="checkbox"/>		
	En su hogar se consumen verduras regularmente.	<input type="checkbox"/>		
	Sus hijos consumen comida rápida o comida chatarra.	<input type="checkbox"/>		
	En su familia se conversa sobre la importancia de una alimentación saludable.	<input type="checkbox"/>		
	Usted procura que sus hijos mantengan hábitos de vida saludables.	<input type="checkbox"/>		
	En su hogar se promueve la actividad física o el ejercicio.	<input type="checkbox"/>		
	Considera importante mejorar los hábitos alimenticios en la familia.	<input type="checkbox"/>		
	Después del taller considera necesario aplicar hábitos de vida saludable en el hogar.	<input type="checkbox"/>		

7.9 Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes

Los resultados obtenidos en el cuestionario aplicado a los padres de familia evidencian que existe una percepción positiva sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable en el hogar. El 67% de los padres considera que es necesario mejorar los hábitos alimenticios en la familia, mientras que el 80% manifestó su disposición para aplicar en el hogar las recomendaciones aprendidas durante el taller. Sin embargo, los datos también muestran que el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras aún no es constante en todas las familias, lo que demuestra la necesidad de continuar fortaleciendo procesos de orientación y formación dirigidos a los padres de familia.

TABULACIÓN DEL CUESTIONARIO APLICADO A PADRES DE FAMILIA

Tema: Salud y estilo de vida saludable

Número de encuestados: 15 padres de familia

Pregunta	Siempre		A veces		Nunca	
Consumo de frutas en el hogar	7	47%	6	40%	2	13%
Consumo de verduras en el hogar	5	33%	7	47%	3	20%
Consumo de comida rápida	3	20%	8	53%	4	27%
Conversación sobre alimentación saludable	6	40%	7	47%	2	13%
Promoción de hábitos saludables en casa	7	47%	6	40%	2	13%
Realización de actividad física familiar	4	27%	7	47%	4	27%
Importancia de mejorar hábitos alimenticios	10	67%	4	27%	1	6%
Aplicar lo aprendido en el taller	12	80%	3	20%	0	0%

Importancia de mejorar hábitos alimenticios en la familia (n=15)

