



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

**EDUCACIÓN INICIAL**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL PRIMER AÑO DE VIDA:  
BASES PARA UN CRECIMIENTO ADECUADO**

**AUTORA:  
XIMENA PRISCILA LÓPEZ ZAMBRANO**

**TUTOR:  
DR. HERMAN BILLY LOJÁN MALDONADO. PhD**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025 - 2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Dr. Herman Billy Loján Maldonado, en calidad de docente de la carrera de Educación Inicial 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: “Alimentación Saludable en el primer año de vida: Bases para un Crecimiento Adecuado” 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 Ximena Priscila López Zambrano, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Inicial.

Chone, marzo de 2026

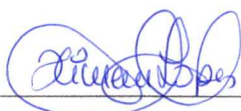
  
**Dr. Herman Billy Loján Maldonado.**  
**TUTOR**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Ximena Priscila López Zambrano, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Alimentación Saludable en el primer año de vida: Bases para un Crecimiento Adecuado” 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



---

Ximena Priscila López Zambrano

C.I. 1312376989


## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre: “Alimentación Saludable en el primer año de vida: Bases para un Crecimiento Adecuado” del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Ximena Priscila López Zambrano.



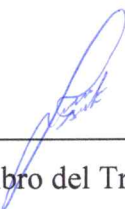
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaría

Chone, junio de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con todo mi amor a mi esposo, compañero fiel de cada paso, por su apoyo constante, su paciencia y su fuerza que tantas veces se volvió también la mía.

A mis hijos, que llenan mi vida de luz y se convierten cada día en la razón más hermosa para seguir superándome.

Cada avance en este camino lo hice pensando en ustedes, en el deseo profundo de ser un ejemplo y dejarles un legado de perseverancia.

A mi familia, que siempre creyó en mí y celebró cada avance con el corazón. Este logro es el reflejo del amor, la unión, el esfuerzo compartido y el valor que tiene la perseverancia en la construcción de nuestros sueños.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

1.	Introducción .....	8
2.	Descripción inicial de la experiencia .....	9
2.1	Contexto espacial y temporal de la sistematización .....	9
2.2	Actores Involucrados .....	10
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 .....	15
3.3	Matriz 3. Matriz de vaciamiento de la información .....	16
3.4	Matriz 4. Matriz de síntesis .....	18
4.	Análisis y reflexión de la experiencia .....	20
4.1	Diagnóstico participativo inicial .....	21
4.2	Transformaciones o mejoras producidas .....	22
4.3	Cambios producidos en los actores comunitarios y educativos .....	22
5.	Lecciones aprendidas .....	25
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	26
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	28
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	29
6.	Bibliografía .....	30
7.	Anexos .....	8
7.1	Oficio a la Autoridad .....	8
7.2	Planificación del taller seleccionado .....	31
7.3	Invitación al taller .....	34
7.4	Registro de Asistencia al taller .....	35
7.5	Materiales o Recursos utilizados .....	36
7.6	Acta de compromiso firmada por los padres .....	35
7.7	Registro fotográfico .....	35
7.8	Cuestionario para la evaluación para padres .....	35
7.9	Tabulación de evaluación de padres.....	35

## **1. Introducción**

La experiencia que se sistematiza en este informe surge en el contexto del trabajo desarrollado en la Unidad de Atención CNH “Travesuras y Papeles”, ubicada en la ciudadela Grijalva del cantón Flavio Alfaro, perteneciente al Distrito 13D07 Chone–Flavio Alfaro. Este territorio presenta características socioeconómicas y socioculturales propias de zonas rurales y semirurales de la provincia de Manabí, donde las familias enfrentan limitaciones en el acceso a información actualizada sobre salud y nutrición infantil, así como restricciones económicas que condicionan sus prácticas alimentarias y hábitos de cuidado. Estas condiciones hacen del primer año de vida un periodo particularmente sensible, en el que la alimentación se convierte en un indicador crítico del bienestar y desarrollo integral de niñas y niños.

En este escenario, el Ministerio de Desarrollo Humano implementa el servicio Creciendo con Nuestros Hijos (CNH), cuyo enfoque de acompañamiento familiar busca fortalecer las capacidades parentales en temas relacionados con el desarrollo infantil temprano. No obstante, durante las visitas domiciliarias y los espacios educativos con padres y madres se identificaron múltiples situaciones problemáticas vinculadas a la nutrición del primer año de vida. Entre ellas destacan: la introducción precoz o tardía de alimentos complementarios, el uso persistente de infusiones y productos no adecuados para la edad, la falta de diversificación alimentaria, la influencia de mitos tradicionales y la presencia de información contradictoria proveniente de redes sociales o recomendaciones no especializadas. Estas prácticas revelaron una necesidad apremiante de orientar a las familias mediante estrategias pedagógicas claras, vivenciales y culturalmente pertinentes. (MDH, 2018)

A nivel nacional, las políticas de primera infancia y los compromisos estatales para disminuir los índices de desnutrición infantil han impulsado la adopción de estrategias de educación familiar que fortalezcan las prácticas de cuidado en el hogar. Este marco sociopolítico, junto con las directrices institucionales del CNH y del Proyecto Escuela para Padres, influyó directamente en el desarrollo de la experiencia educativa “Alimentación saludable en el primer año de vida: bases para un crecimiento adecuado”, cuyo propósito fue mejorar las prácticas alimentarias mediante talleres, demostraciones y espacios de diálogo con las familias usuarias. Esta experiencia respondió a la necesidad concreta de construir conocimientos sólidos y aplicables sobre lactancia materna, texturas adecuadas, seguridad

alimentaria y lectura de señales del bebé, integrando saberes locales con evidencia científica. (UNESCO, DIC. 2025)

Hacia el Segundo Momento, correspondiente al proceso de sistematización, el equipo docente se motivó a recuperar y analizar esta experiencia debido a su relevancia para el bienestar de la primera infancia y por su aporte significativo a la formación profesional dentro del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM. La sistematización se concibió como una oportunidad para reflexionar críticamente sobre los aprendizajes generados, fortalecer la práctica docente y producir conocimientos que sirvan como referencia para otras unidades con contextos similares. Para este fin, se aplicaron instrumentos como fichas de observación, registros de asistencia, encuestas breves, diálogos reflexivos y matrices de análisis, que permitieron documentar de manera rigurosa los cambios en las prácticas familiares, las dinámicas de participación y la efectividad de las estrategias educativas. Asimismo, este proceso contó con la colaboración de actores institucionales como facilitadores del CNH, autoridades locales, el tutor académico y las familias participantes, quienes aportaron información valiosa para reconstruir el sentido pedagógico y social de la experiencia.

De este modo, la presente introducción sitúa la experiencia en su contexto geográfico, social y educativo, plantea la problemática que dio origen a la intervención, reconoce los factores institucionales, comunitarios y nacionales que la influyeron, y establece las motivaciones y fundamentos metodológicos del proceso de sistematización que se desarrolla en las siguientes secciones del informe.

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

### **2.1 Contexto espacial y temporal de la sistematización**

La sistematización de esta experiencia se llevó a cabo en el marco del proyecto formativo orientado a las familias de la Unidad de Atención CNH “Travesuras y Papeles”, perteneciente al Ministerio de Desarrollo Humano (MDH) del Distrito 13D07 Chone–Flavio Alfaro. La iniciativa se centró en fortalecer los conocimientos y prácticas de madres y padres respecto a la alimentación saludable durante el primer año de vida, entendida como un pilar fundamental para garantizar un crecimiento adecuado y prevenir riesgos nutricionales en la primera infancia. Desde este enfoque, la experiencia se configuró como un proceso de acompañamiento que articuló orientaciones técnicas con el intercambio de saberes familiares, promoviendo una comprensión más amplia sobre la importancia de la nutrición en los primeros meses de vida.

El contexto espacial del proyecto, ubicado en el cantón Flavio Alfaro, desempeña un rol esencial para comprender la pertinencia de la propuesta. Se trata de un territorio donde predominan dinámicas rurales y donde el acceso a información actualizada sobre prácticas alimentarias para bebés suele ser limitado. A ello se suman factores económicos y sociales que influyen directamente en los hábitos familiares, lo que hace necesario generar espacios de orientación que contribuyan a mejorar la calidad del cuidado infantil. En este escenario, la intervención se consolidó como un mecanismo que no solo brindó información clave, sino que también promovió conciencia comunitaria sobre la responsabilidad compartida en el bienestar nutricional de niñas y niños.

La dimensión temporal, desarrollada durante el año lectivo 2025–2026, permitió implementar un proceso progresivo en el cual se avanzó desde la planificación y organización inicial hasta la evaluación sistemática de los aprendizajes alcanzados. Este tiempo de ejecución facilitó observar cambios graduales en las prácticas familiares, especialmente en la forma de planificar las comidas, introducir alimentos complementarios y fomentar hábitos de higiene y seguridad alimentaria. La continuidad del proceso a lo largo del año posibilitó identificar mejoras sostenidas y evidenciar la manera en que el acompañamiento constante favorece la adopción de prácticas saludables dentro del hogar.

El respaldo institucional también jugó un papel clave. Las autoridades de la Unidad de Atención facilitaron recursos, espacios y la coordinación necesaria para garantizar la participación de las familias. Esto permitió que el proyecto se integrara de manera orgánica dentro del trabajo cotidiano del CNH, fortaleciendo su enfoque de acompañamiento integral.

## **2.2 Actores Involucrados**

La experiencia se desarrolló gracias a la participación articulada de diversos actores, quienes desempeñaron un papel esencial para garantizar la calidad, continuidad y pertinencia del proceso. En primer lugar, las autoridades del Ministerio de Desarrollo Humano (MDH), a través de la Unidad de Atención CNH “Travesuras y Papeles”, brindaron el apoyo institucional necesario para poner en marcha la intervención centrada en la alimentación saludable durante el primer año de vida. Su colaboración se evidenció en la disponibilidad de espacios adecuados, la organización logística y la coordinación con las familias del sector, asegurando las condiciones propicias para la realización de los talleres. Este respaldo permitió consolidar un

ambiente de corresponsabilidad entre institución, comunidad y familias del cantón Flavio Alfaro.

En relación con los actores involucrados, la experiencia evidenció que el fortalecimiento de la nutrición infantil requiere del trabajo articulado de profesionales y familias. Los facilitadores de la Unidad de Atención aportaron contenidos relacionados con la lactancia materna, la introducción progresiva de alimentos, la importancia de los micronutrientes y las prácticas de preparación seguras, promoviendo espacios participativos donde las familias reflexionaron sobre sus costumbres alimentarias y las transformaciones posibles dentro de su entorno. (OMS, 2021)

En el ámbito académico, la orientación conceptual proporcionada por especialistas invitados enriqueció de manera significativa el proceso. El conferencista experto Dr. Herman Billy Loján aportó bases científicas sobre nutrición infantil cuyos elementos fueron los que guiaron las reflexiones realizadas en cada encuentro. Asimismo, aseguró el rigor metodológico de la sistematización, promoviendo un análisis crítico que permitió comprender la experiencia más allá de la descripción de actividades, situándola dentro de un marco pedagógico contextualizado y pertinente para la realidad de Flavio Alfaro.

La docente responsable, Ximena López, desempeñó un papel fundamental al liderar la implementación de los talleres enfocados en prácticas alimentarias adecuadas durante el primer año de vida. Su labor consistió en facilitar espacios de diálogo donde las familias pudieran compartir dudas, revisar creencias tradicionales sobre la alimentación de los bebés y fortalecer conocimientos en torno a la lactancia materna exclusiva, la seguridad alimentaria y la introducción gradual de nuevos alimentos. Además, su participación permitió identificar avances y desafíos del proceso, enriqueciendo su práctica profesional mediante la reflexión constante sobre los aprendizajes emergentes.

Las madres y padres constituyeron el eje central de esta propuesta formativa. La participación activa de 15 familias reflejó interés por adquirir nuevos conocimientos y por incorporar prácticas más saludables en la alimentación de sus hijos e hijas. A través de los diálogos, la puesta en común de experiencias y la aplicación de las orientaciones en el hogar, se logró fortalecer la coherencia entre los lineamientos del CNH y las dinámicas cotidianas del entorno familiar. Esta implicación creciente permitió también mejorar la atención y el vínculo

afectivo en torno al acto de alimentar, aspecto clave para un desarrollo integral en la primera infancia.

Aunque los talleres estuvieron dirigidos principalmente a las personas adultas responsables, los niños y niñas de la Unidad de Atención fueron los beneficiarios directos de todo el proceso. Los cambios implementados por las familias se tradujeron en prácticas alimentarias más seguras, nutritivas y afectivas, y en una convivencia más armoniosa en el hogar. De esta manera, la participación de los usuarios no solo fue contextual, sino que se integró de forma vivencial a una iniciativa que buscó fortalecer su bienestar integral y mejorar la salud comunitaria. (UNICEF, 2020)

En síntesis, la experiencia desarrollada en el cantón Flavio Alfaro durante el periodo 2025–2026 permitió evidenciar que la promoción de una alimentación saludable en el primer año de vida requiere procesos sostenidos, participativos y contextualizados. La sistematización reveló que los cambios en las prácticas familiares no se producen de manera inmediata, sino mediante acompañamiento cercano, diálogo constante y corresponsabilidad entre institución y familia. De esta forma, el proyecto se consolidó como una estrategia pertinente para garantizar un crecimiento adecuado en niñas y niños, fortalecer el rol parental y enriquecer las prácticas educativas dentro de la Unidad de Atención CNH “Travesuras y Papeles”.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

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

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Desarrollo de talleres prácticos sobre alimentación saludable en el primer año de vida	“No sabía que una buena alimentación y la lactancia materna fortalecen el crecimiento y la seguridad emocional de mi bebé. Ahora entiendo que somos	Material gráfico sobre grupos de alimentos, frutas y verduras; tarjetas ilustrativas de texturas; fotografías de los talleres; listas de asistencia.	Se evidenció una participación entusiasta de las familias, quienes mostraron interés por aprender a preparar alimentos nutritivos y seguros. Reconocieron la importancia de

<b>Hito de la experiencia</b>	<b>Testimonios</b>	<b>Registros</b>	<b>Apreciaciones</b>
	su principal fuente de cuidado y bienestar.” (Madre participante)		dedicar tiempo a la alimentación del bebé como acto de amor y cuidado.
<b>Participación activa de madres y padres en las prácticas alimentarias</b>	“Ahora comprendo que el respeto, el afecto y la cooperación también se reflejan en la forma en que alimentamos a nuestros hijos.” (Padre participante)	Demostraciones culinarias, registro fotográfico, tarjetas de emociones relacionadas con las horas de comida, anotaciones de intervenciones orales.	Los padres asumieron un rol más consciente como primeros responsables de la nutrición y bienestar. Durante los talleres expresaron cariño, realizaron juegos simbólicos sobre la alimentación y recrearon situaciones cotidianas positivas alrededor de la comida.
<b>Compromisos familiares para mejorar la alimentación del bebé</b>	“Nos comprometemos a ofrecer alimentos seguros y nutritivos, escuchar las señales de hambre y saciedad del bebé y mantener un diálogo respetuoso durante sus comidas.” (Madre y padre participantes)	Compromisos escritos, acuerdos grupales, listas de seguimiento familiar.	Se promovió una profunda reflexión sobre la necesidad de dedicar tiempo de calidad a la alimentación del bebé. Las familias mostraron disposición para mejorar hábitos, introducir alimentos de forma adecuada y mantener rutinas que

<b>Hito de la experiencia</b>	<b>Testimonios</b>	<b>Registros</b>	<b>Apreciaciones</b>
			fortalezcan la convivencia y el apego. Se observaron cambios sostenidos dentro del hogar.
<b>Desarrollo de talleres prácticos sobre alimentación saludable en el primer año de vida</b>	“No sabía que una buena alimentación y la lactancia materna fortalecen el crecimiento y la seguridad emocional de mi bebé. Ahora entiendo que somos su principal fuente de cuidado y bienestar.” (Madre participante)	Material gráfico sobre grupos de alimentos, frutas y verduras; tarjetas ilustrativas de texturas; fotografías de los talleres; listas de asistencia.	Se evidenció una participación entusiasta de las familias, quienes mostraron interés por aprender a preparar alimentos nutritivos y seguros. Reconocieron la importancia de dedicar tiempo a la alimentación del bebé como acto de amor y cuidado.
<b>Participación activa de madres y padres en las prácticas alimentarias</b>	“Ahora comprendo que el respeto, el afecto y la cooperación también se reflejan en la forma en que alimentamos a nuestros hijos.” (Padre participante)	Demostraciones culinarias, registro fotográfico, tarjetas de emociones relacionadas con las horas de comida, anotaciones de intervenciones orales.	Los padres asumieron un rol más consciente como primeros responsables de la nutrición y bienestar. Durante los talleres expresaron cariño, realizaron juegos simbólicos sobre la alimentación y recrearon situaciones

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
			cotidianas positivas alrededor de la comida.

Fuente: Elaboración propia

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

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
<b>Planificación del taller sobre alimentación saludable</b>	Planificación detallada y guía metodológica orientada a la lactancia, la introducción de alimentos y prácticas seguras durante el primer año de vida.	Documentos impresos y digitales (planificaciones, fichas metodológicas, cronogramas).	Facilitador/a y observadores del CNH Travesuras y Papeles.
<b>Comunicación entre Unidad de Atención y familias</b>	Espacios de diálogo, retroalimentación y acuerdos para mejorar las prácticas alimentarias en el hogar.	Actas de reuniones, registros de asistencia, notas de acuerdos.	Madres, padres de familia y facilitadores del CNH.
<b>Cambios percibidos tras el taller</b>	Mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, prácticas higiénicas y rutinas	Testimonios, observación directa de hábitos familiares, seguimiento en visitas domiciliarias.	Familias participantes.

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
	de alimentación afectiva para el bienestar y desarrollo del bebé.		
<b>Aprendizajes del facilitador</b>	Reflexiones pedagógicas, ajustes metodológicos para futuras intervenciones y análisis crítico sobre la práctica educativa.	Cuaderno de campo, fichas de evaluación, registros de sistematización.	Facilitador/a.

Fuente: Elaboración propia

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

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres en la alimentación del bebé?</b>	Inicialmente fue medio, pero se fortaleció durante el proceso formativo, especialmente en temas como lactancia materna, preparación de alimentos y prácticas seguras.	La corresponsabilidad familiar es clave para garantizar una alimentación adecuada en el primer año de vida, ya que promueve hábitos consistentes, apoyo emocional y participación activa	Organización del tiempo familiar para preparar alimentos y establecer rutinas saludables.

<b>VARIABLES / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
		en la nutrición del bebé.	
<b>¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación en torno a la alimentación infantil?</b>	Falta de espacios de diálogo sobre prácticas alimentarias, inseguridad en la toma de decisiones y desconocimiento sobre señales de hambre o saciedad del bebé.	Es necesario fortalecer la comunicación entre la familia y la Unidad de Atención para orientar decisiones alimentarias informadas y seguras.	Estrés financiero y laboral que afecta la compra y preparación de alimentos nutritivos.
<b>¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?</b>	Hubo alta aceptación debido a la metodología práctica, demostrativa y adaptada al contexto de Flavio Alfaro. Las familias aplicaron recetas sencillas y comprendieron la importancia de la higiene y la variedad alimentaria.	La educación vivencial facilita la apropiación del conocimiento, impulsando cambios reales en las prácticas alimentarias del hogar.	Mayor compromiso familiar con la nutrición del bebé y la supervisión de su crecimiento.
<b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron en las familias?</b>	Reconocieron la importancia de la lactancia materna, la alimentación afectiva, la higiene y la introducción progresiva de alimentos.	La responsabilidad parental es determinante. Pequeñas mejoras en la alimentación diaria	Autocuidado emocional de los cuidadores y su impacto en la crianza y alimentación.

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
	Comprendieron que cada bebé tiene un ritmo y necesidades particulares.	pueden generar grandes beneficios en el crecimiento y desarrollo integral del bebé.	

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

### 3.4 Matriz 4. Matriz de síntesis

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Corresponsabilidad familiar en la alimentación del bebé</b>	Las familias reconocen que son las principales responsables del cuidado nutricional del bebé y que su participación define un crecimiento adecuado.	No todos los cuidadores mantienen constancia en la implementación de las recomendaciones alimentarias.	En algunos casos se observaron ausencias o participación limitada en los talleres.	La corresponsabilidad es clave para garantizar una adecuada alimentación en el primer año de vida, pero requiere seguimiento, acompañamiento y motivación continua.
<b>Comunicación unidad-familia sobre</b>	Se fortaleció el diálogo respecto a la lactancia, la	La comunicación aún es limitada en ciertos hogares	Algunas familias continúan aplicando prácticas tradicionales sin	Sostener una comunicación afectiva y

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>prácticas alimentarias</b>	introducción de alimentos y la higiene.	donde persisten dudas sin expresarse.	consultar o actualizar información.	constante favorece la toma de decisiones saludables y genera confianza en madres, padres y bebés.
<b>Metodología del taller sobre alimentación saludable</b>	La mayoría valoró el aprendizaje práctico, demostrativo y contextualizado como útil para mejorar la alimentación del bebé.	Algunas familias no se involucraron activamente en todas las dinámicas propuestas.	En ciertos casos solo uno de los progenitores participó, lo que limitó la práctica en el hogar.	Es necesario aplicar estrategias metodológicas flexibles, motivadoras y adaptadas a la realidad local para potenciar la participación familiar.
<b>Cambios observados tras el taller</b>	Se reconoció la importancia de rutinas de alimentación afectiva, higiene en la preparación de alimentos y	El cambio de actitud y hábitos no es homogéneo; algunas familias avanzaron más rápidamente que otras.	Se detecta resistencia al cambio en hogares que mantienen prácticas heredadas o desactualizadas.	El acompañamiento continuo es esencial para consolidar hábitos saludables y fortalecer la

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
	respeto a las señales del bebé.			relación emocional durante la alimentación del bebé.

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

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

El análisis y reflexión de la experiencia permitió trascender la descripción operativa del taller sobre salud y estilo de vida para interpretar críticamente los procesos vividos, los aprendizajes construidos y las transformaciones generadas en el contexto comunitario del CNH *Travesuras y Papeles*. A partir de la información recogida en testimonios, registros de campo, matrices de síntesis, compromisos familiares y medios de verificación, se reconstruyó el sentido pedagógico de la intervención, identificando no solo los resultados inmediatos, sino también tensiones, avances graduales y desafíos que emergieron a lo largo del proceso formativo.

La sistematización evidenció que la promoción de hábitos alimentarios saludables no se consolida únicamente mediante la transmisión de contenidos nutricionales, sino a través de experiencias participativas que fomenten la reflexión, el diálogo y la corresponsabilidad familiar. Los talleres se convirtieron en un espacio formativo donde madres y padres resignificaron su rol como principales responsables del cuidado y la nutrición del bebé, comprendiendo que la alimentación en el primer año de vida no solo garantiza crecimiento físico, sino que también fortalece vínculos afectivos, rutinas de cuidado y seguridad emocional.

En este marco de trabajo, el análisis se organiza a partir de tres ejes fundamentales: el diagnóstico participativo inicial, las transformaciones generadas en las prácticas familiares y los cambios observados en los actores comunitarios y educativos. (JARA, 2018)

#### 4.1 Diagnóstico participativo inicial

El diagnóstico participativo permitió conocer los conocimientos y prácticas de las familias sobre la alimentación del bebé durante su primer año. A través de actividades como conversatorios y demostraciones, se identificó que los cuidadores combinan saberes correctos —como la importancia de frutas y verduras— con prácticas riesgosas, entre ellas el uso temprano de infusiones, alimentos sólidos, sal y azúcar, influenciadas por creencias familiares.

Se encontró una corresponsabilidad media y disposición al cambio, aunque acompañadas de dudas. Además, se evidenció una comunicación limitada entre las familias y la unidad de atención, afectada por horarios laborales y baja autoconfianza, lo que dificultaba aplicar adecuadamente las recomendaciones en el hogar.

El análisis también consideró factores del entorno, como disponibilidad de alimentos, costos, acceso al agua y tiempos familiares. Estos elementos fueron claves para contextualizar la propuesta, priorizando alimentos locales, preparaciones sencillas y orientaciones adaptadas a la realidad de cada hogar

El diagnóstico participativo permitió identificar las principales necesidades formativas de las familias en temas como lactancia materna exclusiva, introducción progresiva de alimentos, higiene, reconocimiento de señales del bebé y organización de tiempos para una alimentación afectiva. Esta información sirvió para ordenar contenidos, elaborar materiales visuales y planificar demostraciones culinarias con productos locales.

El proceso también facilitó segmentar a las familias según sus necesidades: algunas requerían apoyo en lactancia, otras en texturas y porciones, y otras en manejo de selectividad o rutinas. Gracias a esta segmentación se diseñaron microestrategias como fichas diferenciadas, seguimiento focalizado y retos semanales.

Otro logro fue definir claramente los roles de corresponsabilidad entre madres, padres y cuidadores, distribuyendo tareas como planificación de compras, preparación de alimentos, acompañamiento afectivo y prácticas de higiene, lo que fortaleció la colaboración familiar.

Finalmente, el diagnóstico generó herramientas para el monitoreo, como listas de verificación, bitácoras de nuevos alimentos y criterios de observación. Estos insumos

permitieron evaluar avances, detectar dificultades y ajustar la metodología, convirtiendo el diagnóstico en una base para una intervención más precisa y efectiva.

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

Durante los talleres se evidenciaron cambios significativos en las prácticas de alimentación infantil. Las familias comenzaron a aplicar medidas básicas de higiene, a respetar los tiempos y señales del bebé y a ofrecer texturas acordes a la edad. La alimentación pasó a entenderse también como un momento afectivo, reduciendo distractores como pantallas y promoviendo una actitud más paciente y positiva por parte del adulto.

Se fortaleció además el uso de alimentos locales nutritivos—raíces, granos, frutas y hortalizas—combinados con proteínas accesibles. Las demostraciones culinarias y el intercambio de recetas aumentaron la confianza de las familias para preparar menús saludables con los recursos disponibles.

En cuanto a la corresponsabilidad, se observó mayor participación de padres y cuidadores varones en la preparación y acompañamiento de las comidas, lo que alivió la carga de las madres y favoreció la constancia en las prácticas recomendadas, aunque este cambio fue progresivo y no uniforme.

Finalmente, el equipo del CNH ajustó su metodología en respuesta a las necesidades de las familias, incorporando más actividades prácticas, recursos visuales y resolución de dudas específicas. Esta flexibilidad mejoró la pertinencia de los talleres y aumentó la participación y motivación de las familias.

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

Las familias mostraron avances importantes en sus prácticas de alimentación infantil. Se evidenció mayor seguridad al tomar decisiones informadas, más regularidad en las rutinas de comida y una mejor interpretación de las señales del bebé, lo que facilitó introducir nuevos alimentos de manera gradual y evitar prácticas riesgosas como el uso temprano de azúcar y sal. También se reforzó el uso de agua segura.

Los cuidadores principales redujeron su ansiedad respecto a la “buena alimentación” y desarrollaron más paciencia, entendiendo que el comer es un proceso progresivo influido por

el ambiente emocional. Además, comenzaron a priorizar su propio autocuidado para sostener las prácticas saludables en el hogar.

El equipo del CNH *Travesuras y Papeles* fortaleció sus habilidades de acompañamiento sensible, adaptando sus orientaciones a las realidades familiares, elaborando recursos visuales útiles y aplicando un seguimiento sencillo pero efectivo. Esta cercanía fomentó la confianza y el diálogo fluido con las familias.

A nivel comunitario surgieron micro-redes de apoyo que compartían recetas, alimentos y asistencia para los talleres, demostrando aprendizaje social: las prácticas positivas se multiplicaron cuando otras familias las observaban. El reto futuro es mantener estas redes y articularse con actores locales para asegurar continuidad y expansión de los logros.

En conjunto, la experiencia confirmó que la construcción de hábitos alimentarios saludables en el primer año de vida es un proceso complejo que requiere tiempo, acompañamiento constante y compromiso compartido. La intervención no solo transmitió conocimientos nutricionales, sino que fortaleció vínculos afectivos, participación comunitaria y el rol parental, reafirmando la alimentación infantil como un eje esencial del desarrollo integral.

### **Evidencias y límites**

Las evidencias del proceso se basan en diversos registros —testimonios, listas de asistencia, compromisos escritos, actas de trabajo, cuaderno de campo y fotografías— que permitieron verificar la participación activa de las familias del CNH *Travesuras y Papeles*. Estos insumos muestran una apropiación progresiva de contenidos sobre lactancia, alimentación complementaria, higiene alimentaria y lectura de señales del bebé, así como la construcción de acuerdos para mejorar las prácticas nutricionales en el hogar. Los testimonios reflejan cambios en la percepción del rol parental, resaltando la importancia de ofrecer alimentos adecuados, higiénicos y nutritivos.

Los compromisos asumidos por las familias evidencian mayor intención de respetar señales de hambre y saciedad, evitar prácticas riesgosas y dedicar tiempo afectivo durante las comidas. Las matrices de síntesis coinciden en reconocer la corresponsabilidad familiar como elemento fundamental para el desarrollo integral en la primera infancia. La observación en los talleres mostró mayor apertura para compartir experiencias y aprender nuevas preparaciones

con insumos locales, valorando positivamente la metodología demostrativa por su claridad y practicidad.

Los cuestionarios aplicados indican alta satisfacción respecto a la utilidad de los talleres y su impacto en las prácticas cotidianas. No obstante, se identificaron límites como la participación irregular por motivos laborales o distancias rurales, la persistencia de algunas prácticas tradicionales y restricciones económicas que dificultan cambios sostenidos. Por ello, aunque los avances fueron positivos, su continuidad depende del fortalecimiento institucional, el seguimiento constante y la implementación de apoyos complementarios para las familias.

### **Recomendaciones para la consolidación y seguimiento**

Para asegurar la sostenibilidad de los avances logrados en alimentación saludable durante el primer año de vida, se propone institucionalizar los talleres dentro de la Unidad de Atención CNH *Travesuras y Papeles*, de modo que se mantengan como una estrategia continua y no como acciones aisladas. También se recomienda implementar un sistema de monitoreo con indicadores específicos —asistencia, cumplimiento de compromisos, crecimiento infantil, rutinas de alimentación afectiva y prácticas de higiene— para evaluar el impacto y ajustar la metodología cuando sea necesario.

Se sugiere diversificar las metodologías de trabajo para adaptarse a las realidades familiares, combinando demostraciones prácticas, sesiones presenciales, apoyos virtuales y actividades que involucren a todos los cuidadores. Además, fortalecer la comunicación con mensajes claros y acompañamiento constante contribuirá a resolver dudas, evitar prácticas riesgosas y reforzar la corresponsabilidad familiar.

Los futuros talleres deberían abarcar contenidos ampliados como señales del desarrollo, autocuidado del adulto, gestión emocional, organización del tiempo, alimentación según disponibilidad local y estrategias para la aceptación de nuevos alimentos, respondiendo a inquietudes expresadas por las familias.

Las evidencias recopiladas —testimonios, registros sistematizados, compromisos escritos, actas, cuaderno de campo y fotografías— muestran una participación activa y una apropiación progresiva de contenidos sobre lactancia, alimentación complementaria e higiene. Los testimonios destacan cambios en la percepción del rol parental y mayor intención de aplicar prácticas adecuadas, evitando riesgos como el uso temprano de azúcar o infusiones, y respetando señales de hambre y saciedad.

La observación en los talleres evidenció un ambiente favorable para el intercambio de experiencias y para ensayar nuevas preparaciones con productos locales. La metodología demostrativa fue especialmente valorada por su claridad y utilidad, lo que también se reflejó en los resultados positivos de los cuestionarios aplicados.

Sin embargo, el proceso enfrentó límites como la asistencia irregular por razones laborales o geográficas, la permanencia de algunas prácticas tradicionales y restricciones económicas. Por ello, aunque hubo avances significativos en el bienestar infantil, su continuidad dependerá del acompañamiento constante, el fortalecimiento institucional y la implementación de estrategias de apoyo adicionales.

## **5. Lecciones aprendidas**

### **Lecciones aprendidas en el proceso de sistematización.**

La experiencia de formación sobre alimentación saludable en el primer año de vida inició con la asistencia a la conferencia y taller impartidos en la ULEAM, un espacio que permitió comprender la importancia de abordar la nutrición infantil con enfoque humanista, afectivo y contextualizado. Este primer acercamiento académico brindó herramientas teóricas y metodológicas que guiaron la organización, el diseño y la ejecución de los talleres desarrollados posteriormente con las familias del CNH Travesuras y Papeles, en el cantón Flavio Alfaro. Las orientaciones recibidas recalcaron que la alimentación en el primer año no es solamente un proceso biológico, sino una experiencia emocional que construye seguridad, apego y bienestar integral.

Durante la fase de organización, se planificaron actividades que integraran demostraciones prácticas, uso de alimentos locales, diálogo abierto y ejercicios vivenciales. Se buscó que las familias no solo recibieran información técnica, sino que la reconozcan como parte de su vida cotidiana y puedan aplicarla desde sus propios contextos económicos, sociales y culturales. Esta planificación flexible permitió anticipar posibles desafíos: horarios laborales extensos, creencias tradicionales sobre la alimentación del bebé y el temor de algunos cuidadores a equivocarse.

En la ejecución de los talleres se evidenció una respuesta inicial reservada por parte de algunos representantes. Muchos acudieron con expectativas de recibir únicamente “indicaciones técnicas”, sin imaginar un proceso participativo, cercano y vivencial. Sin embargo, conforme avanzaron las actividades, el clima de confianza fue creciendo,

especialmente a partir de ejercicios de escucha activa, análisis de casos y dinámicas demostrativas. La metodología permitió que las familias se sintieran escuchadas, valoradas y acompañadas, lo que facilitó el intercambio de experiencias y la identificación de prácticas que debían fortalecerse o modificarse.

El proceso de escucha fue uno de los aprendizajes más significativos. Los padres revelaron dudas frecuentes sobre lactancia, señales de hambre y saciedad, texturas adecuadas, uso de alimentos locales, alergias y horarios de alimentación. Muchos reconocieron que su práctica diaria estaba basada en recomendaciones heredadas o creencias tradicionales, más que en información actualizada. Este reconocimiento abrió un espacio de reflexión personal y colectiva, permitiendo que las familias reinterpretaran sus decisiones y comprendieran que alimentar también es un acto de amor y comunicación afectiva.

Los compromisos adquiridos fueron claros y orientados a acciones concretas: mantener la lactancia materna hasta los 6 meses, introducir alimentos sin sal ni azúcar, reforzar la higiene alimentaria, acompañar al bebé durante la comida sin distractores, ofrecer alimentos locales y observar las señales del niño. Estos compromisos no quedaron solo en el papel: varias familias comenzaron a compartir fotografías, testimonios y experiencias de cómo aplicaban lo aprendido en casa.

Hasta el momento, se han observado cambios significativos en los hogares. Las madres mostraron mayor seguridad para preparar papillas, los padres se involucraron más en las rutinas de alimentación, y los cuidadores comprendieron que el llanto, la mirada o el rechazo a ciertos alimentos también son formas de comunicación. Estos avances reflejan que la intervención no solo modificó prácticas nutricionales, sino también la relación afectiva durante el acto de alimentar.

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

### **1. Alimentar es un acto afectivo y no solo nutricional**

Las familias comprendieron que la alimentación durante el primer año de vida implica mucho más que dar alimentos. Descubrieron que la forma en que sostienen, miran y acompañan al bebé durante la comida influye directamente en su seguridad emocional, disposición a probar nuevos alimentos y establecimiento del vínculo afectivo.

## **2. La corresponsabilidad es clave para mejorar la alimentación del bebé**

Los cuidadores entendieron que la nutrición infantil no depende solo del CNH; el hogar es el espacio principal donde se consolidan los hábitos. Reconocieron que todos los miembros del hogar —madre, padre y cuidadores— deben participar en la planificación, preparación y acompañamiento alimentario.

## **3. La importancia de la higiene y del uso de alimentos locales**

Las familias aprendieron que la higiene en la preparación, conservación y manipulación de alimentos es esencial para evitar riesgos a la salud. Además, valoraron los alimentos disponibles en su entorno rural de Flavio Alfaro como opciones altamente nutritivas y accesibles.

## **4. Cambio de creencias tradicionales**

A partir del diálogo y la reflexión, varias familias revisaron creencias heredadas como el uso de infusiones tempranas, la introducción de sal o el ofrecimiento precoz de sólidos. Entendieron que las prácticas deben basarse en evidencias y no únicamente en costumbres.

### **Aprendizajes para las familias**

- Comprendieron que la alimentación del bebé es una experiencia afectiva que fortalece el vínculo y la seguridad emocional.
- Reconocieron la importancia de la lactancia materna como base del desarrollo.
- Aprendieron a valorar los alimentos locales disponibles en Flavio Alfaro.
- Aceptaron que el cambio de hábitos requiere tiempo, paciencia y coherencia entre todos los miembros del hogar.
- Identificaron que la comunicación con el CNH es fundamental para aclarar dudas y evitar prácticas riesgosas.

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

### **1. La escucha activa es la base del acompañamiento eficaz**

La docente comprendió que antes de enseñar, es necesario escuchar. Las necesidades reales de las familias emergieron no de los contenidos teóricos, sino de sus temores, dudas y experiencias cotidianas.

### **2. La metodología demostrativa transforma el aprendizaje**

Descubrió que los cuidadores aprenden mejor cuando ven, tocan, prueban y practican. Las demostraciones de preparación de alimentos, texturas y rutinas fueron más efectivas que cualquier explicación magistral.

### **3. Flexibilidad y adaptación al contexto**

Se aprendió que ninguna planificación funciona sin considerar la realidad laboral, económica y cultural de las familias. Adaptar horarios, materiales y ejemplos al entorno de Flavio Alfaro fue crucial para lograr participación.

### **4. La sistematización fortalece la práctica docente**

Registrar, analizar y reflexionar sobre cada paso del proceso permitió mejorar la calidad de la intervención, visualizar desafíos y consolidar competencias investigativas y pedagógicas.

## **Aprendizajes para la docente facilitadora**

- Reafirmó que la nutrición infantil debe abordarse desde un enfoque sensible, empático y culturalmente pertinente.
- Comprendió que las metodologías vivenciales facilitan la apropiación del conocimiento y motivan a las familias.
- Desarrolló habilidades de escucha activa que permitieron identificar creencias, tensiones y necesidades reales.
- Reconoció la importancia de sistematizar para fortalecer su práctica reflexiva y mejorar futuras intervenciones.
- Validó que la flexibilidad y la creatividad son claves para acompañar a familias con realidades diversas.

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

**1. La educación alimentaria debe ser un eje permanente, no una actividad aislada**

La institución reconoció la importancia de institucionalizar talleres de nutrición, pues la continuidad garantiza cambios sostenidos en los hábitos alimentarios de las familias.

**2. La comunicación cercana y constante mejora la participación familiar**

Se evidenció que cuando las orientaciones nutricionales se comunican con claridad y empatía, los cuidadores muestran más apertura, confianza y disposición para aplicar lo aprendido.

**3. La articulación con la comunidad fortalece el impacto**

La institución aprendió que las redes de apoyo entre familias, vecinos y autoridades locales enriquecen la experiencia formativa y permiten construir una comunidad más consciente del bienestar infantil.

**4. La inversión en la primera infancia es preventiva y estratégica**

Promover una alimentación adecuada en el primer año de vida reduce riesgos de desnutrición, enfermedades y dificultades de desarrollo. Esta visión preventiva refuerza la misión institucional y fortalece su impacto social.

#### **Aprendizajes para las autoridades**

- Identificaron la necesidad de institucionalizar talleres de nutrición infantil como parte permanente del trabajo en el CNH.
- Comprendieron que la participación familiar aumenta cuando existe comunicación clara, empática y continua.
- Reconocieron que la inversión en la primera infancia tiene efectos directos en el bienestar comunitario.
- Aprendieron que garantizar recursos básicos (materiales visuales, espacios adecuados, utensilios) es fundamental para el éxito de la intervención.

### **Aprendizajes para la comunidad**

- El proceso fortaleció redes de apoyo entre familias, quienes compartieron recetas, prácticas, alimentos y experiencias.
- La comunidad reconoció la importancia de cuidar la alimentación de los bebés para prevenir problemas de salud futuros.
- Emergió un sentido de corresponsabilidad colectiva: “el bienestar del bebé es tarea de todos”.
- Se generaron microiniciativas, como grupos de WhatsApp, para motivarse mutuamente y resolver dudas en tiempo real.

### **Proyección a futuro**

La experiencia deja aprendizajes que pueden aplicarse no solo en el CNH Travesuras y Papeles, sino también en otras unidades educativas y centros de desarrollo infantil. Entre ellos destacan:

- La importancia de mantener programas continuos de formación para familias.
- La necesidad de fortalecer la comunicación afectiva y técnica entre institución y hogar.
- La validez de las metodologías participativas para transformar prácticas.
- El valor de rescatar alimentos locales y adecuarlos a la nutrición infantil.
- El rol clave de la escucha activa para comprender y acompañar procesos familiares.

En conjunto, la sistematización demuestra que fomentar una alimentación saludable en el primer año de vida genera cambios profundos, sostenibles y significativos, que fortalecen no solo el crecimiento del bebé, sino también la vida familiar y comunitaria.

## 6. Bibliografía

### **Bibliografía**

JARA. (2018). *SISTEMATIZACION*.

MDH. (2018).


OMS. (2021). *ALIMENTACION INFANTIL*.

UNESCO. (DIC. 2025).

UNICEF. (2020).

## 7. Anexos

### 7.1 Oficio a la Autoridad

 **Uleam**  
PROFESIONALIZACIÓN  
ELOY ALFARO DE MANABI

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

**ING. LIGIA ROSARIO LONDOÑO MOREIRA**

**DIRECTORA DISTRITAL DEL MIES DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN DEL "C-N-H. TRAVESURAS Y PAPELES" DE LA CDLA GRIJALVA DEL CANTÓN FLAVIO ALFARO.**

Presente.

Estimada directora:

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

Los módulos a tratarse son:

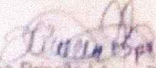
1. Roles de la familia
2. Escuela, familia y sociedad
3. Salud y Estilo de Vida
4. Sexualidad humana.


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

Ante lo expuesto, le solicito a su autoridad se me otorgue el espacio para realizar el taller con las madres de familia de nuestra institución.

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

Cordialmente,

  
Priscila López Zambrano  
Docente del PROGRAMA DE VALIDACION  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
priscyl2@hotmail.com  
0969248227



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
EJERCICIO PROFESIONAL  
RECIBIDO  
Fecha: 28 de Julio del 2025  
Firma: Ligia Rosario Londoño Moreira  
Firma: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_

## 7.2 Planificación del taller seleccionado

SALUD Y ESTILO DE VIDA		Papelotes Marcadores Hojas boom Lapiceros	<b>APLICACIÓN: INDICADORES DE EVALUACIÓN:</b>  Participación activa en dinámicas y discusiones.  Ejercicio grupal (análisis de factores y propuestas).  Reflexión final (compromisos personales).
<p><b>PRESENTACIÓN:</b>                      El taller "Desayuno Ideal, Salud y Factores que Influyen en Ella" tuvo como objetivo principal promover hábitos alimenticios saludables, enfocándose en la importancia del desayuno y los diversos factores que impactan en la salud integral.</p> <p><b>1. PRESENTACIÓN:</b></p> <p><b>2. DESARROLLO DEL TALLER</b></p> <p><b>2.1. Introducción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica de inicio:</b> Los participantes respondieron a la pregunta "¿Qué <i>desayunaste hoy?</i>", lo que permitió evaluar sus hábitos iniciales.</li> <li>• <b>Presentación del tema:</b> Se explicó la importancia del desayuno como la comida más importante del día.</li> <li>• <b>Lluvia de ideas:</b> Surgieron conceptos como "energía", "concentración" y "metabolismo", reforzando la relevancia del tema.</li> </ul> <p><b>2.2. Exposición Teórica Interactiva</b></p> <p><b>Desayuno Ideal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicaron los nutrientes esenciales (carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables, fibra e hidratación).</li> <li>• Se mostraron ejemplos visuales de desayunos saludables (avena con frutas, huevos con pan integral) vs. no saludables (cereales azucarados, jugos procesados).</li> </ul> <p><b>Salud y Factores que Influyen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de salud (OMS): Se abordó el enfoque físico, mental y social.</li> <li>• Discusión grupal: Los participantes mencionaron factores como "falta de tiempo", "publicidad engañosa" y "estrés".</li> <li>• <b>Factores analizados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Biológicos: Genética, metabolismo.</li> </ul> </li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ambientales: Acceso a alimentos frescos.</li> <li>○ Socioeconómicos: Costo de alimentos saludables.</li> <li>○ Estilo de vida: Horarios, actividad física.</li> </ul> <p><b>2.3. Actividad Práctica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio en grupos:</b> Cada equipo recibió una tarjeta con un factor (ej: "<i>publicidad de comida chatarra</i>").</li> <li>• <b>Análisis y propuestas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Grupo 1:</b> Sugirió "<i>educación nutricional en escuelas</i>" para contrarrestar la publicidad.</li> <li>○ <b>Grupo 2:</b> Propuso "<i>huertos comunitarios</i>" para mejorar el acceso a alimentos saludables.</li> </ul> </li> <li>• <b>Presentación de conclusiones (5 min por grupo).</b></li> </ul> <p><b>2.4. Cierre y Reflexión</b></p> <p><b>Resumen de aprendizajes:</b> Se destacó la importancia del desayuno y cómo los factores externos influyen en la salud.</p> <p><b>Dinámica de compromiso:</b> Cada participante escribió un cambio concreto (ej: "incluir frutas en el desayuno").</p> <p><b>Espacio de preguntas:</b> Se resolvieron dudas sobre alternativas económicas y rápidas para un desayuno saludable.</p>		
--	--	--	--

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Importancia del Desayuno**

- Estudios demuestran que un desayuno equilibrado mejora el rendimiento cognitivo y previene enfermedades metabólicas (FAO, 2020).
- **Componentes clave:**
  - Carbohidratos complejos: Avena, pan integral (energía sostenida).
  - Proteínas: Huevos, yogur (saciedad y reparación muscular).
  - Grasas saludables: Aguacate, frutos secos (función cerebral).

#### **3.2. Factores que Influyen en la Salud**

1. Biológicos: Metabolismo, alergias.
2. Ambientales: Contaminación, disponibilidad de alimentos.
3. Socioeconómicos: Ingresos, educación nutricional.
4. Estilo de vida: Estrés, sedentarismo.

#### **3.3. Enfoque de la OMS**

La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad.

### **4. CONCLUSIONES**

7.3 Invitación al taller



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

**TALLER: ESCUELA PARA PADRES**

TEMA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA

INSTITUCIÓN: MIES-CNH - Travesuras y Papeles

DIA: 14 de Agosto HORA: 14:00 PM



## 7.4 Registro de Asistencia al taller



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

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

### REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: CNH - Mts - Travesaños y Papeles.  
Fecha: 14 Agosto - 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Jessica Gabriela Mendoza	1311413767	Jessica Gabriela
2	Maria Fernanda Rosado López	1350756647	Fernando Rosado
3	Karelys Jaeliana Ardoriz Arauz	1350826291	Karelys Jaeliana
4	Kevin Gisela Palma Penasciela	1350560549	Kevin Palma
5	Edyany Gomez verduga	131537617-6	Edyany G.V.
6	Katherin Villamar Parrales	0940003957	Katherin Villamar
7	Stefany Gema Alvar Espinal	1311694143	Stefany Alvar
8	Maria Fernanda Tafur Lopez	131903353	Maria Tafur
9	Laura Andrea Lopez Tafur	1315754133	Laura Lopez
10	Migdalia Fernanda Cedeno Yagamba	1313679258	Migdalia Cedeno
11	Mayra Alejandra Mora Chavarria	1314474261	Mayra Mora
12	Jahaira Jussenia Muñoz Delgado	1313524918	Jahaira Muñoz
13	Gabriela Beatriz Florenza Garcia	1311958456	Gabriela Garcia
14	Jennifer Dolores Delgado Lopez	1314470244	Jennifer Delgado
15	Gema Guadalupe Herrera Oliza	1316007648	Gema Herrera



DOCENTE  
RESPONSABLE

### **7.5 Materiales o Recursos utilizados**

- ✓ Papelotes
- ✓ Marcadores
- ✓ Cinta masking
- ✓ Hojas boom
- ✓ Lapiceros
- ✓ Planificación
- ✓ Laptop

## 7.6 Acta de compromiso firmada por los padres

### ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: SALUD Y ESTILO DE VIDA

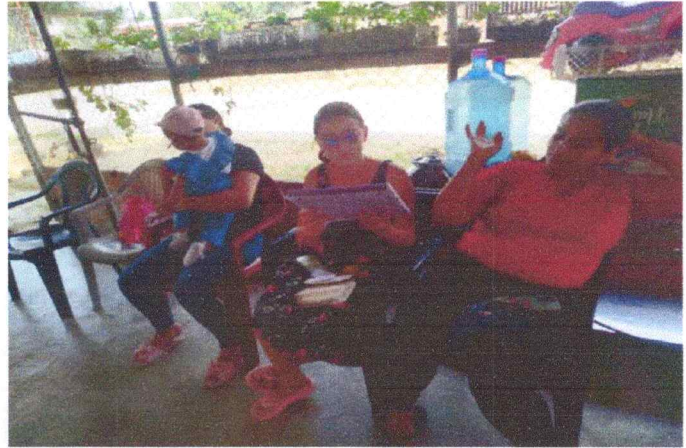
Fecha de ejecución: 14 DE AGOSTO DEL 2025

Institución donde se replicó: CNH MIES TRAVESURAS Y PEPELES

Compromiso de los padres o miembros de la comunidad asistentes al taller: <b>NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE</b>	<b>COMPROMISOS ESTABLECIDOS</b>
YESENIA COBEÑA MENDOZA	• <b>Cumplir con el esquema completo de vacunación</b> de acuerdo con la edad del niño.
MARIA FERNANDA ROSADO LOPEZ	• <b>Asistir a los controles médicos periódicos</b> (pediatría, nutrición y odontología desde el primer año).
KARELYS JULIANA ORDOÑES ARAUZ	• <b>Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses</b> y complementaria hasta los 2 años o más, si es posible.
KENIA GISSELA PALMA PEÑARRIETA	• <b>Brindar una alimentación saludable y balanceada</b> , evitando el exceso de azúcares, grasas y ultraprocesados.
EDAYANG GOMEZ VERDUGA	• <b>Mantener la higiene diaria adecuada:</b> baño, lavado de manos y cuidado del área del pañal.
KATHERIN VILLAMAR PARRALES	<b>Fomentar rutinas de sueño adecuadas</b> , respetando horarios de descanso según la edad.
STEFANY GEMA ALCIVAR ESPINEL	<b>Proporcionar un ambiente seguro en el hogar</b> , libre de objetos o espacios que representen riesgos.
MARIA FERNANDA TAFUR LOPEZ	<b>Estimular el desarrollo motor y cognitivo</b> a través del juego, la lectura y la exploración guiada.
LAURA ANDREA LOPEZ TAFUR	<b>Promover la actividad física diaria</b> mediante juegos activos, caminatas o movimiento libre en casa.
MIGDELIA XIMENA CEDEÑO MAZAMBA	<b>Controlar el uso de pantallas</b> , evitando la exposición antes de los 2 años y limitando el tiempo después.
MAYRA ALEJANDRA MERA CHAVARRIA	• <b>Brindar un entorno afectivo, estable y protector</b> , con muestras de cariño y comunicación positiva.
JAHAIRA JESSENIA MUÑOZ DELGADO	• <b>Favorecer la socialización</b> en espacios seguros con otros niños y adultos.
GABRIELA BEATRIZ GARCIA MOREIRA	• <b>Escuchar y responder a las necesidades emocionales del niño</b> ,

	reforzando la confianza y el apego seguro.
JENNIFER DOLORES DELGADO LOPEZ	• <b>Dar ejemplo de hábitos saludables en la familia</b> , como buena alimentación, ejercicio y autocuidado.
GEMA GUADALUPE MOREIRA MEZA	• <b>Participar en talleres, charlas o actividades comunitarias de salud y crianza</b> , para mejorar conocimientos y prácticas.

## 7.7 Registro fotográfico



## 7.8 Cuestionario para la evaluación para padres

### Cuestionario de Encuesta para Padres de Familia

Objetivo: Este cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de la relación de la familia con la escuela, y el apoyo de los padres de familia a la tarea educativa de los estudiantes.

Recomendaciones: Señalar el grado madre de familia en el siguiente cuestionario encontrará algunas preguntas. Todas deben contestarse con respuestas cortas de Sí o No. Por favor conteste con la verdad. Con sus respuestas la escuela tendrá la información real y podrá planificar actividades para mejorar la relación de la familia con la escuela y la educación de sus hijos.

#### DATOS INFORMATIVOS:

Nombre de la escuela donde estudian sus hijos:

\_\_\_\_\_ CNH TRAVESURAS Y

#### PAPELES

Ubicación de la escuela: Distrito Chone Flavio Alfaro: 13D07 Nombre:

\_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_ Sector Urbano: X Sector Rural: \_\_\_\_\_ Tipo de

institución educativa: \_\_\_\_\_ Un docente X dos

docentes \_\_\_\_\_ 2 a 5 docentes \_\_\_\_\_

Un docente por cada grado: \_\_\_\_\_ Un docente por asignatura: \_\_\_\_\_

Nro	Familia y Educación	si	no
	<b>Actitudes y conductas de los padres que influyen en el aprendizaje de los hijos</b>		
1	¿Le pregunta usted a su hijo(a) acerca de la escuela? ¿se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreos.)	X	
2	¿se interesa usted por su hijo(a), está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?	X	
3	¿controla usted a su hijo, cumpla con las tareas y trabajos escolares?	X	
4	¿le hace sentir a su hijo(a) que le va a ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiere?	X	
5	¿es usted exigente} para que su hijo se esfuerce por aprender en la escuela?	X	
6	¿le importa mucho a usted que a su hijo le vaya bien en la escuela y en la vida?	X	
	<b>Recursos Familiares que influyen sobre el rendimiento escolar</b>		
1	¿tiene su hijo un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar sin ser interrumpido? (escritorio/mesa, luz, pocas posibilidades de distracción, tv, celulares, equipos de Sonido, etc.)?	X	
2	¿dispone su hijo en su casa de libros, enciclopedia, internet u otros, que faciliten obtener una información para hacer sus tareas y trabajos escolares?	X	
3	¿tiene su hijo en su casa revistas (científica, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, habito lector?		X

4	¿realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes.) que les permitan ampliar su “mundo” y aprender de otras realidades?	X	
5	¿se consideran usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le dedican tiempo a aprender más? (SU HIJO LOS VE CONTINUAMENTE A SUS PADRES: leer, estudiar, aprender)	X	
6	Puede la familia ahorrar algún dinero a lo largo del año para sus compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos.	X	
7	Acostumbra la familia a ahorrar a lo largo del tiempo para la educación de bachillerato o Universidad de sus hijos		X
<b>Familia y Educación</b>			
<b>Fortaleza de los Vínculos a nivel familia</b>			
1	Como padre o madre ¿soy afectuoso con mi hijo, lo abrazo o le digo algo cariñoso frecuentemente?	X	
2	Como padre o madre ¿soy respetuoso en el trato con mi hijo y le inculco siempre respetar a los demás?	X	
3	Como padre o madre ¿le dedico algún tiempo en el día a mi hijo para hablar de cualquier tema?	X	
4	Como padre o madre ¿dedico un tiempo especial, como para hacer algo a solas con mi hijo? (jugar, pasear, conversar)	X	
5	Como padre o madre ¿conozco bastante bien los problemas, intereses y necesidades de mi hijo?	X	
6	Como familia ¿celebramos reuniones con mis hijos regularmente?	X	
<b>Padres comprometidos en la educación de sus hijos</b>			
1	Como padre o madre ¿reviso las tareas de mis hijos y los apoyo en sus estudios?	X	
2	Como padre o madre ¿control el contenido violento que ve en los programas de TV y los videojuegos de mis hijos?	X	
3	Como padre o madre ¿trato de controlar el uso de redes sociales y plataformas de mi hijo?	X	
4	Cuando mi hijo sale: ¿averiguo bien a donde fue y con quienes va?	X	
5	Como padre o madre ¿logro controlar el uso del celular de mi hijo?	X	
6	Como familia ¿comemos juntos al menos 4 veces a la semana?	X	
7	Cuando comemos juntos ¿Podemos conversar de diversos temas de interés para todos?	X	
8	Como padre o madre ¿conozco a los amigos de mi hijo y a las familias de estos?	X	
9	Como familia ¿vemos películas juntos de vez en cuando y las comentamos?	X	
10	Como padre o madre ¿Recuerdo este momento la última película que vimos juntos?	X	
<b>Familia y Educación</b>			
<b>Disciplina familiar adecuada, normas claras de conductas, dentro de la familia</b>			
1	En nuestra casa ¿existen reglas familiares que tratamos de cumplir todos?	X	
2	Con mi pareja (esposo): ¿estamos de acuerdo en las reglas de vida de la familia?	X	

3	Con mi pareja (esposo: ¿recordamos con claridad las reglas y las hacemos cumplir?	X	
4	Nuestro hijo: ¿conoce bien las reglas de la casa (estudios, salidas, horarios, conductas), así como las consecuencias si no las cumple?		X
5	Las reglas de la familia ¿se adaptan a la edad de nuestro hijo?	X	
6	Los castigos, por no cumplir las reglas familiares o portarse mal: ¿se adaptan según el tipo falta: falta leve, castigo leve, falta mayor, castigo mayor?		X

## 7.9 Tabulación de evaluación de padres.

### Cuestionario de encuesta para padres de familia

#### Hoja de tabulación manual

Objetivo: Entrenar a los docentes en Proceso de validación profesional para realizar la tabulación manual de un cuestionario.

#### DATOS INFORMATIVOS.

Ubicación de la escuela	Districto Chone	Número	%	Otro Distrito	Número	%
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
Sector	Urbano <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	11		Rural <input type="checkbox"/>	4	
Docentes	1 docente <input type="checkbox"/>			2 o más docentes <input type="checkbox"/>	4	
	1 docente por grado <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	9		1 docente asignatura <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	2	

#### Actitudes y conductas de los padres que influyen en la educación

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
2	¿Se interesa usted	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14		1	1	
3	¿Controla usted	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
4	¿Le hace sentir	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
5	¿Es usted exigente	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
6	¿Le importa mucho	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
<b>Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar</b>							
1	¿Tiene su hijo(a) espacio	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14		1	1	
2	Dispone su hijo/	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14		1	1	
3	¿Tiene su hijo/a en casa	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12		3	3	
4	Realiza actividades	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
5	¿Se considera	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
6	¿Puede la familia	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
7	¿Acostumbra la familia	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	10		5	5	

Fortaleza de los vínculos a nivel familia							
Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Como padre soy afectuoso	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
2	Como padre soy respetuoso	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
3	Como padre le dedico tiempo	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
4	Le dedico tiempo especial	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14		1	1	
5	Conozco bien los problemas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
6	Como familia nos reunimos	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
<b>Padres comprometidos con la educación de sus hijos</b>							
1	Reviso las tareas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
2	Controlo el contenido	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
3	Controlo uso de redes	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13		2	2	
4	Cuando sale, averiguo	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
5	Llego controlar uso celular	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
6	Comemos juntos 4 veces	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
7	Comemos y conversamos	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13		2	2	
8	Conozco a los amigos	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
9	Vemos juntos películas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
10	Recuerdo la última película	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				

Disciplina familiar adecuada, normas claras de conducta dentro de la familia							
Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Existen reglas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
2	Hay acuerdo con las reglas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14		1	1	
3	Recordamos y cumplimos regla	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
4	Hijos conocen las reglas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	15				
5	Reglas según la edad	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13		2	2	
6	Castigos adecuados	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12		3	3	