



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

EDUCACIÓN INICIAL

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

**TÍTULO:
LONCHERA SALUDABLE MAYOR PARTICIPACIÓN EN LAS
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**AUTORA:
GLADYS MARÍA MOREIRA ZAMBRANO**

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

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

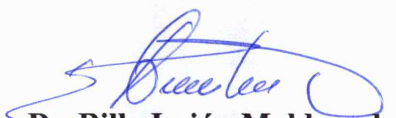
Dr. Billy Loján Maldonado, en calidad de docente de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: “Lonchera saludable mayor participación en las actividades de aprendizaje” 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 Gladys María Moreira Zambrano está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Inicial.

Chone, marzo de 2026


Dr. Billy Loján Maldonado
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Gladys María Moreira Zambrano, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Lonchera saludable mayor participación en las actividades de aprendizaje”, 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




Gladys María Moreira Zambrano

C.I 1311690885

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Lonchera saludable mayor participación en las actividades de aprendizaje” del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Gladys María Moreira Zambrano.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Dr. Billy Loján Maldonado

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaría

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza y sabiduría necesarias para culminar esta etapa de mi formación profesional, agradezco profundamente a mi esposo, Celso Loberty Freile Calderón, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante durante todo este proceso, a mi querido hijo, Patrick Freile Moreira, quien ha sido mi inspiración y motor para seguir adelante cada día, extendiendo también mi gratitud al Centro de Educación Inicial Lídice, institución educativa donde laboro, por permitirme desarrollar y fortalecer mi práctica profesional, de manera especial, agradezco a los padres de familia por su participación, confianza y colaboración en el desarrollo de este proceso formativo. Asimismo, expreso mi reconocimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por brindarme la oportunidad de alcanzar este logro académico.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este logro a Dios, por guiar mis pasos y darme la fortaleza para cumplir esta meta tan importante en mi vida, a mi esposo, Celso Loberty Freile Calderón, por su amor, apoyo incondicional y por creer siempre en mí, a mi querido hijo, Patrick Freile Moreira, quien es mi mayor motivación y la razón para seguir superándome cada día, a ellos, que con su paciencia, comprensión y cariño me acompañaron durante todo este proceso, también dedico este esfuerzo a mi familia, quienes siempre me brindaron palabras de aliento, este logro representa el fruto del sacrificio, la constancia y el amor por mi profesión, con todo mi corazón, esta meta alcanzada es para ustedes.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE TUTOR	ii
CERTIFICO:.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS	iii
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE	vii
1. INTRODUCCIÓN	9
2. DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA	10
2.1 Contexto espacial y temporal	10
2.2 Actores involucrados	12
3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO.....	12
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos.....	12
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	14
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	15
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	16
4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	17
4.1. Diagnóstico participativo	17
4.2 Transformaciones o mejoras producidas	19
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	20
5. LECCIONES APRENDIDAS	22
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	22
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	24
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	25
6. BIBLIOGRAFÍA.....	27
7. ANEXOS	28

7.1. Oficio a la Autoridad	28
7.2. Planificación del taller seleccionado	xxix
7.3. Invitación al taller	32
7.4. Registro de asistencia del taller	33
7.5. Materiales o recursos utilizados	34
7.6. Acta de Compromisos firmada por los padres o representantes	37
7.7. Registro Fotográfico	39
7.8. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes	40

1. INTRODUCCIÓN

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

La experiencia seleccionada se centró en el taller “Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje”, desarrollado dentro del Programa Escuela para Padres en el Centro de Educación Inicial “Lídice”, ubicado en el cantón Chone, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2025, ya que, esta iniciativa surgió ante la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables desde la primera infancia, considerando la relación directa entre la calidad nutricional de las loncheras y la disposición para el aprendizaje en niños de tres años.

El diagnóstico inicial permitió identificar que, a pesar de que las familias pertenecen mayoritariamente a un nivel socioeconómico medio y alto, con padres profesionales o con negocios propios, existían prácticas alimenticias poco saludables en las loncheras escolares, caracterizadas por el consumo frecuente de alimentos procesados, golosinas y bebidas azucaradas, esta situación se relacionaba principalmente con la falta de tiempo para la preparación de alimentos saludables, el desconocimiento del impacto de la nutrición en el aprendizaje infantil y la presencia de mitos sobre el costo y la dificultad de mantener una alimentación equilibrada.

Frente a esta problemática, se diseñó y ejecutó el taller dirigido a padres y madres de familia del nivel inicial de tres años, con el propósito de sensibilizar y orientar sobre la importancia de la alimentación saludable en el desarrollo integral de los niños, la propuesta metodológica se fundamentó en un enfoque participativo y reflexivo, incorporando dinámicas integradoras, videos educativos, lluvia de ideas y espacios de diálogo que permitieron compartir experiencias, identificar dificultades y construir compromisos orientados a mejorar la calidad de las loncheras escolares.

El desarrollo del taller generó un espacio de encuentro entre la institución educativa y las familias, fortaleciendo la corresponsabilidad en la formación de hábitos saludables, a través de las actividades realizadas, los representantes lograron reconocer la influencia de la

alimentación en la energía, la concentración y la participación de los niños en las actividades escolares, promoviendo cambios en la planificación de los alimentos que envían diariamente a sus hijos.

La evaluación del proceso evidenció avances significativos en la conciencia nutricional de las familias, reflejados en la incorporación de frutas, agua y alimentos naturales en las loncheras, así como en una reducción del consumo de productos ultraprocesados, además, se fortaleció el vínculo entre la escuela y la familia, generando un ambiente de mayor colaboración en beneficio del bienestar y aprendizaje de los estudiantes.

En este contexto, la sistematización de la experiencia tiene como objetivo general sistematizar la experiencia del taller “Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje” desarrollado en el Centro de Educación Inicial “Lídice”, con el fin de reflexionar sobre las estrategias aplicadas para mejorar la calidad de las loncheras y analizar su relación con la participación de los niños en las actividades de aprendizaje; para ello se plantean como objetivos específicos describir los hábitos alimenticios observados en las loncheras de los niños de inicial de 3 años antes del taller, identificando debilidades nutricionales y su vinculación con la baja participación; analizar la receptividad y participación de los padres frente a las propuestas de loncheras saludables trabajadas en el taller; e identificar cambios en las loncheras y en la participación de los estudiantes después del taller, a partir de observaciones y testimonios.

En síntesis, la presente sistematización constituye un ejercicio de reflexión crítica sobre la práctica educativa que permite reconocer la importancia del trabajo conjunto entre escuela y familia para promover hábitos alimenticios saludables desde la primera infancia, de esta manera, la experiencia demuestra que la educación nutricional puede convertirse en una estrategia pedagógica relevante para fortalecer la participación, el bienestar y el aprendizaje de los niños dentro del contexto educativo.

2. DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto que origina la sistematización se enmarca en la promoción de la salud y los hábitos nutricionales saludables desde la primera infancia, a través del taller “Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje”, implementado en el Programa “Escuela para Padres”, esta iniciativa surge ante la necesidad de abordar la relación directa entre la calidad nutricional de las loncheras y la disposición para el aprendizaje en niños de 3 años, fomentando prácticas alimenticias conscientes desde el hogar.

El taller se implementó en el Centro de Educación Inicial “Lídice”, ubicado en el cantón Chone, provincia de Manabí, en el año lectivo 2025, con la participación de padres y madres de estudiantes de inicial de 3 años, el contexto institucional se caracteriza por una población estudiantil en la primera infancia, con familias cuyo nivel socioeconómico es de medio a alto, donde la mayoría son profesionales, trabajan o tienen negocios propios, lo que influye directamente en la disponibilidad de tiempo y en los hábitos alimenticios familiares.

Las estrategias consideradas contemplaron dinámicas participativas, videos reflexivos sobre nutrición, lluvia de ideas, test de estilos de vida y compromisos escritos, con seguimiento mediante observación directa en el aula, respecto al financiamiento, se priorizó el uso de recursos institucionales disponibles, como proyector, computadora y materiales impresos, con un alcance dirigido a las familias del nivel inicial, por otro lado, el contexto de la institución o comunidad se caracteriza por una dinámica educativa que requiere fortalecer la educación nutricional como condición para sostener mejoras en la salud y el rendimiento escolar.

La institución, orientada por su misión de “brindar educación formal de calidad, con profesionales idóneos que buscan la excelencia académica capaces de formar estudiantes integralmente desarrollando una cultura de inclusión sostenible, mediante un estilo pedagógico moderno, con práctica de valores, conciencia ambiental, cultura vial y aprendizajes científicos-humanistas”, y por su visión de “ser reconocida como líder e inclusiva en el marco de los estándares de calidad del Ministerio de Educación con estudiantes y docentes que lideren y ejecuten proyectos educativos que promuevan la práctica de valores, el pensamiento crítico, participación y conciencia social, respetando los principios del Buen Vivir para el 2027”, cuenta con una organización que articula equipos directivos, docentes, DECE y familias, entre los datos relevantes se consideran las características socioeconómicas del entorno, la disponibilidad de tiempo de las familias y la necesidad de establecer canales de comunicación efectivos para la promoción de hábitos saludables.

La justificación del periodo de tiempo seleccionado responde a que dicho intervalo permite observar el ciclo completo de la experiencia: diagnóstico inicial de loncheras, planificación, convocatoria, ejecución del taller, evaluación de cambios en la participación de los niños y sistematización de aprendizajes, además, el periodo elegido coincide con momentos clave del cronograma escolar en los que se evidencia la relación entre alimentación y disposición para el aprendizaje, lo que facilita valorar la participación real y la pertinencia de las estrategias implementadas. De este modo, el tiempo definido aporta evidencia suficiente para comprender logros, dificultades y aprendizajes transferibles a futuras acciones de educación en salud y nutrición escolar.

2.2 Actores involucrados

En el proceso de sensibilización y promoción de hábitos alimenticios saludables participaron actores clave con roles complementarios, los padres y madres de familia asumieron un rol protagónico como participantes activos, compartiendo sus prácticas, dudas y necesidades en torno a la alimentación de sus hijos, estableciendo compromisos concretos para mejorar la calidad de las loncheras desde el hogar.

Como estudiante-docente facilitadora y sistematizadora del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades, promoviendo el diálogo, la reflexión y la construcción conjunta de conocimientos sobre nutrición infantil y su impacto en el aprendizaje, los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura del taller, la elaboración de instrumentos y la recuperación de evidencias para la presentación del producto educativo.

Por su parte, las autoridades del Centro de Educación Inicial "Lídice" respaldaron la iniciativa, facilitaron la logística y fortalecieron la convocatoria, garantizando condiciones adecuadas para la ejecución y proyección del proceso, además, los estudiantes de inicial de 3 años, como beneficiarios indirectos, se vieron favorecidos por la mejora en la calidad nutricional de sus loncheras y por el mayor acompañamiento familiar en la promoción de hábitos saludables, lo que contribuyó a una mayor participación y disposición en las actividades de aprendizaje, en conjunto, la articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia participativa, con corresponsabilidad compartida, que impulsa la salud, el bienestar y la continuidad de prácticas alimenticias sostenibles en la comunidad educativa.

3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria inicial al taller "Salud, nutrición y estilo de vida"	Padres de familia confirmaron su asistencia, aunque varios mencionaron limitaciones de horario laboral para comprometerse con actividades extracurriculares.	Convocatoria escrita difundida en agendas escolares, cronograma del proyecto de aula y registro preliminar de participantes.	Se evidencia predisposición inicial al diálogo, pero persisten restricciones de tiempo derivadas de las jornadas laborales de los progenitores.

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Inicio del taller y dinámica integradora "Ensalada de frutas"	Los asistentes señalaron que la actividad lúdica "rompió el hielo" y permitió expresar dudas cotidianas sobre la alimentación de sus hijos sin temor a ser juzgados.	Plan de clase del taller, registro fotográfico de la dinámica grupal y material didáctico manipulativo (frutas de utilería).	La estrategia sensorial y participativa resultó efectiva para establecer un clima de confianza y horizontalidad con las familias.
Exposición central: Vínculo entre nutrición y rendimiento escolar	Los representantes manifestaron desconocer que el consumo excesivo de azúcares y procesados incidiera directamente en la conducta y falta de atención de sus hijos durante la jornada matutina.	Diapositivas de la presentación, guion del facilitador y hoja de ruta del contenido expuesto (basado en MINEDUC y LOEI).	El componente científico-social del discurso generó conciencia inmediata, provocando reacciones de autorreflexión en los padres sobre los hábitos del hogar.
Trabajo grupal sobre compromisos familiares (Fichas Manzana)	Los participantes expresaron que el ejercicio de escribir compromisos les facilitó identificar rutinas nocivas, como enviar golosinas o bebidas azucaradas por falta de planificación.	Fichas de cartulina con forma de manzana conteniendo compromisos escritos de puño y letra; test de estilos de vida aplicado.	La materialización del compromiso en un soporte físico y simbólico reforzó la intencionalidad de cambio y la responsabilidad compartida.
Socialización de acuerdos y cierre del taller	Comentarios de satisfacción respecto a la utilidad del taller; los padres solicitaron réplicas del espacio para abordar otras temáticas como límites y tecnología.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico grupal, lista de asistencia (11 asistentes) y ficha de evaluación de reacción.	Se consolidó un vínculo de colaboración mutua; se evidencia la necesidad de dar continuidad al programa Escuela para Padres para sostener los logros actitudinales.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación familiar en talleres de nutrición	Diagnóstico sobre el nivel de involucramiento de los padres en la planificación de loncheras y asistencia a la Escuela para Padres.	Listas de asistencia al taller, registro anecdótico de intervenciones orales, test de entrada sobre estilos de vida.	Padres y madres de familia del nivel Inicial 3, docente facilitadora.
Metodología educomunicacional del taller	Análisis de pertinencia de los recursos empleados (video, dinámicas, material impreso) para la transferencia de conocimientos nutricionales.	Planificación didáctica del taller, guía metodológica, fotografías de los momentos clave, video reflexivo utilizado.	Docente facilitadora, observador académico (tutor ULEAM).
Comunicación escuela-familia en torno a la salud	Identificación de barreras comunicativas (desconocimiento, mitos alimenticios) y facilitadores (disposición, confianza) para promover hábitos saludables.	Registro de diálogos durante la lluvia de ideas, acta de compromisos, notas de campo de la facilitadora.	Padres asistentes, equipo DECE, docente investigadora.
Cambios percibidos tras la intervención educativa	Informe preliminar sobre transformaciones en el contenido de las loncheras y en la disposición para el aprendizaje de los niños.	Observación directa en el aula post-taller, testimonios recogidos informalmente, comparación de loncheras (antes/después).	Estudiantes de 3 años (beneficiarios indirectos), docente del aula.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo sobre la práctica profesional y el impacto de la sistematización en la formación docente.	Bitácora del docente-investigador, análisis crítico de la experiencia, retroalimentación del tutor académico.	Docente del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cuál es el nivel de conocimiento de los padres sobre nutrición infantil?	Diagnóstico inicial: alto consumo de procesados y bebidas azucaradas en loncheras. Padres reconocen, tras el taller, que "no sabían que el azúcar afecta el comportamiento".	La información por sí sola no modifica hábitos; se requiere acompañamiento práctico y refuerzo positivo desde la institución.	Persiste la idealización de productos "light" o envasados como opciones saludables.
¿Cuáles son las principales dificultades para implementar loncheras saludables?	Falta de tiempo para preparar alimentos, percepción de que "sano es caro", comodidad de los productos industrializados y escasa planificación de menús semanales.	Es necesario desmitificar el costo de la alimentación saludable mediante talleres de cocina rápida y nutritiva con productos locales.	Padres solicitan recetarios económicos y ferias de intercambio de ideas.
¿Cómo impactó la metodología del taller en la disposición al cambio?	La dinámica "Ensalada de frutas" generó empatía; el video reflexivo sensibilizó; los compromisos escritos concretaron la intención de mejora.	La combinación de recursos visuales, táctiles y dialógicos resulta clave para movilizar creencias profundamente arraigadas.	Algunos padres requieren refuerzo personalizado por su nivel de comprensión lectora.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron de la experiencia?	Los padres comprenden que la lonchera no es solo "llenar el estómago", sino un insumo pedagógico para el aprendizaje y la autorregulación infantil.	El cambio actitudinal es inmediato, pero el cambio conductual sostenido exige seguimiento institucional y refuerzo del DECE.	Interés manifiesto en talleres sobre regulación emocional y uso de pantallas.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Conciencia nutricional y corresponsabilidad	Padres y progenitores facilitadora coinciden en que la alimentación influye directamente en el rendimiento escolar.	Algunos minimizan el impacto del consumo de azúcar en edades tempranas, pese a la evidencia presentada en el taller.	Familias con doble jornada laboral manifestaron mayor dificultad operativa para implementar cambios inmediatos.	Se requieren estrategias diferenciadas y flexibles que consideren la realidad socioeconómica de cada núcleo familiar.
Comunicación familia-escuela en temas de salud	Todos los actores valoran la iniciativa del taller como un puente de diálogo efectivo.	Docentes consideran que comunican suficientes lineamientos; padres afirman que requieren espacios más prácticos y menos burocráticos.	Bajo aprovechamiento de herramientas digitales institucionales (correo, plataformas) para difundir tips nutricionales.	Urge institucionalizar una comunicación bidireccional que trascienda lo administrativo y aborde lo formativo.
Metodología del taller	La dinámica inicial, el material visual y la entrega de compromisos tangibles (manzanas) fueron valorados unánimemente	Una minoría (2 de 11 padres) sugirió que el taller debería segmentarse por niveles de escolaridad para equilibrar los ritmos de comprensión.	Se identificaron casos de padres con dificultades de lectoescritura que requirieron apoyo para redactar sus compromisos.	El diseño metodológico debe prever la diversidad educativa y cultural del grupo, incorporando apoyos gráficos y mediadores.

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
	como positivos y motivadores.			
Sostenibilidad de los cambios post-taller	Se evidencia una mayor conciencia sobre la necesidad de planificar las loncheras con antelación y reducir los procesados.	Aún no es posible afirmar que los cambios sean permanentes; la observación se limita a las dos semanas posteriores a la intervención.	Padres solicitaron explícitamente dar continuidad al programa mediante "cápsulas informativas" quincenales.	La voluntad de cambio existe, pero su sostenibilidad depende de que la escuela asuma la educación nutricional como política institucional y no como evento aislado.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller "Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje" permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos, la situación real de los hábitos alimenticios de las familias y su incidencia en el desempeño escolar de los niños del Centro de Educación Inicial "Lídice", este proceso fue fundamental porque no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, emociones, necesidades y expectativas de los padres, convirtiéndose en un insumo clave para orientar la intervención pedagógica.

Durante la primera fase del taller se aplicaron dinámicas de sensibilización, preguntas detonantes, lluvia de ideas y espacios de diálogo abierto, estas estrategias favorecieron que los padres expresaran de forma espontánea las razones que dificultan la preparación de loncheras saludables y el acompañamiento en la alimentación de sus hijos. Los principales hallazgos revelaron tres problemáticas estructurales:

1. Alto consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas en las loncheras

Muchos representantes manifestaron que, por falta de tiempo o comodidad, solían enviar golosinas, snacks envasados y refrescos azucarados, sin ser plenamente conscientes del impacto negativo que estos productos tienen en la atención, la energía y el comportamiento de los niños durante la jornada escolar. Esta situación se agravaba en hogares donde ambos padres

trabajan o tienen jornadas laborales extensas, lo que limitaba la planificación de menús nutritivos.

2. Desconocimiento del vínculo entre nutrición y rendimiento escolar

Un grupo significativo de padres expresó que, aunque consideraban importante la alimentación, no tenían claridad sobre cómo los nutrientes influyen directamente en la capacidad de concentración, la memoria y la participación activa en clase. Algunos asociaban la lonchera únicamente con "calmar el hambre", evidenciando un concepto restringido de la función pedagógica de la alimentación. Esta percepción fue trabajada mediante videos reflexivos, ejemplos prácticos y análisis de casos que permitieron comprender que una lonchera equilibrada es un recurso educativo que potencia el aprendizaje.

3. Mitos y barreras económicas sobre la alimentación saludable

Los padres señalaron que existía la creencia generalizada de que "comer sano es caro" o que preparar loncheras nutritivas requiere mucho tiempo y esfuerzo. Esta visión generaba resistencia al cambio y perpetuaba el consumo de productos industrializados. El taller permitió desmitificar estas ideas mediante la presentación de opciones económicas, locales y de fácil preparación, promoviendo una alimentación accesible y sostenible.

El diagnóstico participativo no se concibió como una evaluación técnica, sino como una construcción conjunta, por ello se utilizaron:

- Dinámica "Ensalada de frutas" para generar un ambiente lúdico y de confianza.
- Test de estilos de vida para que cada familia autoevaluara sus hábitos.
- Lluvia de ideas y diálogos abiertos para contrastar experiencias y creencias.
- Registro de testimonios y frases clave durante las intervenciones.

Esta metodología permitió que los participantes reconocieran problemas compartidos y, sobre todo, asumieran una postura reflexiva frente a su rol como primeros formadores en hábitos saludables.

Resultados del diagnóstico participativo

Como producto del proceso emergieron tres conclusiones centrales:

1. Existe una brecha importante entre el conocimiento teórico sobre nutrición y las prácticas cotidianas en los hogares, lo que evidencia la necesidad de intervenciones educativas prácticas y contextualizadas.
2. Las familias requieren herramientas concretas (menús modelo, recetas rápidas, información sobre porciones) para poder trasladar la intención de mejora a acciones sostenibles.

3. La escuela debe posicionarse como un agente activo en la promoción de la salud, articulando con las familias para generar cambios duraderos que impacten positivamente en el aprendizaje infantil.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo se consolidó como un punto de partida para el análisis crítico-reflexivo-experiencial, que permitió:

- Contrastar las creencias iniciales de los padres con la evidencia científica presentada en el taller.
- Identificar las principales barreras (tiempo, mitos, acceso) que dificultan una alimentación saludable.
- Orientar las estrategias metodológicas del taller hacia lo práctico y vivencial.
- Construir acuerdos legítimos, asumidos voluntariamente por los participantes mediante compromisos escritos.

En síntesis, el diagnóstico participativo no solo describió la situación inicial de las loncheras, sino que activó un proceso de toma de conciencia, habilitando la corresponsabilidad familiar como eje articulador para mejorar la nutrición y, con ella, la participación y el rendimiento escolar en el Centro de Educación Inicial "Lídice".

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller "Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje" produjo un conjunto de transformaciones relevantes en los ámbitos institucional, pedagógico y comunitario, ya que, en primer término, se generó una mejora sustantiva en la comprensión del vínculo entre alimentación y aprendizaje, debido a que los representantes expresaron sentirse informados, escuchados y motivados para modificar sus prácticas, esta apertura propició un clima de mayor confianza entre la escuela y las familias, facilitando la expresión de dudas, necesidades y expectativas en torno a la nutrición infantil.

Asimismo, se evidenció un incremento significativo en la participación de los padres en las actividades institucionales, manifestado en una asistencia activa al taller y en la disposición a firmar compromisos concretos de mejora, esta transformación estuvo vinculada al proceso reflexivo generado durante la sesión, el cual permitió comprender la importancia del acompañamiento familiar no solo en lo académico, sino también en la formación de hábitos de vida saludables.

Desde el ámbito familiar, se identificaron mejoras en las prácticas de planificación y preparación de loncheras, los testimonios recogidos dan cuenta de la incorporación de frutas, agua y alimentos naturales, así como la reducción de golosinas y bebidas azucaradas, los padres

manifestaron una mayor conciencia sobre su rol afectivo y formativo al elegir los alimentos que envían a sus hijos, reconociendo que estas decisiones inciden en la energía, el estado de ánimo y la disposición para aprender.

En el ámbito profesional, la experiencia produjo una transformación en la práctica pedagógica de la docente facilitadora, quien desarrolló mayores competencias para el trabajo con adultos, fortaleciendo su capacidad de comunicación, empatía y diseño de estrategias metodológicas participativas, el hecho de articular la nutrición con el aprendizaje permitió ampliar la mirada pedagógica más allá del aula, integrando a la familia como aliada estratégica en el proceso educativo.

Finalmente, a nivel institucional se consolidó el taller como un espacio formativo estratégico dentro del Programa Escuela para Padres, promoviendo una cultura de corresponsabilidad en salud y nutrición, la experiencia evidenció que estos espacios contribuyen al mejoramiento del clima escolar y a la construcción de una comunidad educativa más articulada, participativa y comprometida con el bienestar integral de los niños.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención derivada del taller "Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje" produjo transformaciones observables y potencialmente sostenibles en distintos agentes de la comunidad educativa: padres y madres de familia, la docente facilitadora, los estudiantes y la propia institucionalidad escolar. Estas transformaciones se pueden agrupar en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

a) Cambios actitudinales

En el grupo de padres y representantes se identificó una notable reconfiguración de actitudes hacia la alimentación de sus hijos y hacia su propio rol como formadores en hábitos saludables, donde antes predominaba la comodidad de enviar productos procesados o la creencia de que "lo importante es que coma algo", emergió una postura más reflexiva y proactiva. Los padres comenzaron a reconocer que su elección diaria de alimentos incide directamente en la capacidad de atención, el comportamiento y la participación de sus hijos en el aula, este cambio de actitud se manifestó en testimonios como "no sabía que el azúcar afecta tanto" y en la disposición a planificar menús semanales.

Entre la docente facilitadora se detectó un desplazamiento hacia una práctica más integral y contextualizada, la experiencia de sistematizar el taller permitió pasar de una visión centrada únicamente en lo pedagógico-didáctico a una que incorpora la salud y la nutrición como ejes transversales del currículo. Este ajuste actitudinal incluyó un reconocimiento

explícito de las realidades familiares (horarios, economía, mitos) y una mayor disponibilidad para diseñar estrategias que respondan a esas necesidades.

b) Cambios procedimentales

A nivel operativo, emergieron procedimientos nuevos o reforzados que evidencian la implementación de lo acordado en el taller. Entre ellos:

- Formalización de compromisos escritos en fichas con forma de manzana, que permitieron a los padres plasmar de manera tangible sus intenciones de mejora (ej.: "incluiré frutas todos los días", "reemplazaré los jugos artificiales por agua").
- Implementación de observación sistemática de las loncheras antes y después del taller, con registro anecdótico de los cambios en el contenido y en la actitud de los niños.
- Ajustes metodológicos en la práctica docente para incorporar conversaciones sobre alimentación saludable en la rutina diaria del aula y reforzar los mensajes del taller.

Estos procedimientos facilitan la continuidad de las acciones y contribuyen a que los cambios no dependan únicamente de la buena voluntad individual, sino que queden incorporados en la dinámica cotidiana.

c) Cambios estructurales e institucionales

La experiencia impulsó propuestas concretas de institucionalización: la inclusión del taller de loncheras saludables como una actividad permanente dentro del Programa Escuela para Padres, y la planificación de futuros encuentros para abordar otras temáticas de interés familiar (regulación emocional, límites, uso de pantallas). Estos cambios, aunque incipientes, señalan una orientación hacia la sostenibilidad del proceso y la posibilidad de que la escuela asuma la educación nutricional como política institucional.

d) Cambios en los estudiantes

Aunque el taller estuvo dirigido a las familias, se observaron efectos indirectos en los niños de inicial de 3 años: mejor disposición para participar en las actividades posteriores al recreo, mayor energía y atención sostenida, y una disminución de conductas de irritabilidad o somnolencia que antes se asociaban al consumo de azúcares y procesados. Las docentes de aula reportaron que los niños mostraban más entusiasmo al compartir sus loncheras y comentar sobre las frutas que traían.

e) Evidencias y límites

Las evidencias recabadas (fichas de compromiso firmadas, test de estilos de vida inicial y final, registro fotográfico de loncheras, observaciones docentes, testimonios de padres)

sostienen la presencia de estos cambios, no obstante, se reconoce que algunos efectos aún son incipientes y heterogéneos: no todos los hogares lograron mantener las mejoras con la misma consistencia, y la continuidad de los compromisos depende de mecanismos de seguimiento institucional que actualmente están en diseño.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para garantizar la sostenibilidad de los cambios se recomienda instrumentar un sistema de monitoreo con indicadores claros, por ejemplo:

- Porcentaje de loncheras que cumplen con criterios de saludabilidad (presencia de frutas, ausencia de procesados, inclusión de agua) mediante observaciones semanales aleatorias.
- Índice de cumplimiento de compromisos firmados por los padres (seguimiento bimestral).
- Nivel de participación de los niños en actividades de aprendizaje post-recreo (medido a través de una escala de observación docente).
- Percepción de los padres sobre su propia eficacia para preparar loncheras saludables (encuesta breve al inicio y final de cada taller).
- Número de familias que replican recetas o consejos compartidos en los talleres (mediante intercambios informales o grupos de WhatsApp).

La recolección periódica de estos indicadores permitirá evaluar el impacto real y orientar ajustes, garantizando que las transformaciones observadas se conviertan en prácticas familiares e institucionales estables, en beneficio del desarrollo integral de los niños del Centro de Educación Inicial "Lídice".

5. LECCIONES APRENDIDAS

La implementación del taller "Lonchera saludable: mayor participación en las actividades de aprendizaje", como parte del Proyecto Escuela para Padres del Centro de Educación Inicial "Lídice" y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Extensión Chone, permitió identificar aprendizajes significativos derivados de la interacción entre los distintos actores educativos y del análisis crítico del proceso vivido. Estas lecciones constituyen insumos valiosos para la mejora continua de la gestión educativa y para la consolidación de prácticas institucionales orientadas a la corresponsabilidad en salud y nutrición infantil.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La participación familiar requiere acompañamiento, orientación y un clima de confianza.

Se evidenció que los padres y madres de familia del nivel inicial se involucran de manera más activa cuando perciben un ambiente respetuoso, cercano y libre de juicios. La dinámica integradora "Ensalada de frutas" resultó clave para romper la barrera inicial y generar un clima de horizontalidad que favoreció la expresión espontánea de dudas, prácticas cotidianas y necesidades relacionadas con la alimentación de sus hijos, dicha experiencia reafirma que la participación no surge espontáneamente, sino que se construye mediante estrategias institucionales sostenidas de comunicación, acogida y facilitación empática.

La corresponsabilidad nutricional se consolida como un proceso progresivo y continuo.

Aunque varios representantes manifestaron inicialmente desconocimiento sobre el impacto de la alimentación en el rendimiento escolar de sus hijos, el taller favoreció la construcción de una comprensión más amplia del papel formador de la familia en la promoción de hábitos saludables, los padres reconocieron que enviar una lonchera nutritiva no es un acto rutinario, sino una decisión pedagógica que incide directamente en la energía, la atención y la disposición para aprender de los niños de 3 años, este aprendizaje impulsó compromisos concretos de mejora asumidos voluntariamente por los participantes.

El diálogo reflexivo transforma percepciones y reconstruye la relación escuela-familia.

Las dinámicas participativas, los videos reflexivos y los espacios de lluvia de ideas permitieron que las familias resignificaran la función de la lonchera, pasando de una visión centrada únicamente en "calmar el hambre" a una percepción más amplia que reconoce la alimentación como un recurso educativo, los representantes experimentaron la importancia de expresar inquietudes, escuchar otras experiencias y reconocer que los mitos sobre el costo de la alimentación saludable pueden ser desmitificados con información práctica y contextualizada.

El fortalecimiento del vínculo entre alimentación y aprendizaje impacta positivamente en el rendimiento y bienestar estudiantil.

Los testimonios recogidos y la observación directa en el aula posterior al taller reflejaron que la mejora en la calidad de las loncheras generó cambios visibles en la conducta, la energía y la atención sostenida de los niños durante las actividades escolares, las docentes de aula reportaron mayor entusiasmo de los estudiantes al compartir sus loncheras y una

disminución de conductas de irritabilidad o somnolencia previamente asociadas al consumo de azúcares y alimentos procesados, lo cual confirma que el acompañamiento nutricional desde el hogar es un componente esencial para el desempeño escolar en la primera infancia.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

El rol docente trasciende la enseñanza académica e implica mediación, acompañamiento y liderazgo comunitario.

La experiencia permitió constatar que el docente debe actuar como puente entre la institución y las familias, promoviendo espacios de escucha activa y orientando el proceso hacia una colaboración efectiva en torno a la salud y la nutrición infantil, la facilitación del taller en el Centro de Educación Inicial "Lídice" exigió competencias socioemocionales, manejo de grupos de adultos con distintos niveles educativos y una postura ética basada en el respeto, la empatía y el reconocimiento de las realidades familiares, incluyendo las limitaciones de tiempo derivadas de las jornadas laborales de los progenitores.

La planificación flexible y contextualizada potencia la participación.

El diseño del taller requirió adaptar las estrategias metodológicas a la diversidad sociocultural de los participantes, considerando que la mayoría son profesionales o tienen negocios propios, lo que condiciona su disponibilidad de tiempo y sus hábitos alimenticios, esta realidad evidenció la importancia de una planificación abierta, sensible a las necesidades del grupo y orientada a promover la interacción significativa, incorporando apoyos gráficos y mediadores para aquellos participantes que requirieron acompañamiento adicional para redactar sus compromisos.

El trabajo con adultos demanda metodologías dialógicas y centradas en la construcción colectiva de saberes.

Se constató que los padres participan con mayor disposición cuando las actividades integran sus experiencias, permiten expresarse libremente y reconocen sus conocimientos previos, la combinación de recursos visuales, táctiles y dialógicos, evidenciada en la acogida unánimemente positiva de la dinámica "Ensalada de frutas", el video reflexivo y las fichas de compromiso en forma de manzana, se reveló como la estrategia pedagógica más pertinente para movilizar creencias profundamente arraigadas sobre la alimentación infantil.

La sistematización fortalece las competencias investigativas, reflexivas y profesionales.

Desarrollar este proceso como parte del trabajo de titulación permitió a la docente integrar teoría y práctica, analizar críticamente su intervención, identificar problemáticas contextuales relacionadas con la nutrición en la primera infancia y proponer acciones de mejora concretas, la elaboración de la bitácora reflexiva, el análisis de las matrices de sistematización y la retroalimentación del tutor académico de la ULEAM se convirtieron en herramientas profesionales que enriquecen la práctica docente y deben ser sostenidas como parte de la formación continua.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

La promoción de hábitos saludables debe ser asumida como un eje estratégico y permanente, no como una acción puntual.

El taller evidenció que los procesos de vinculación entre la escuela y las familias en torno a la nutrición requieren continuidad para lograr transformaciones profundas y sostenibles, además, la experiencia demostró que el cambio actitudinal puede ser inmediato, pero el cambio conductual sostenido depende de que el Centro de Educación Inicial "Lídice" asuma la educación nutricional como política institucional, integrándola de manera orgánica al Programa Escuela para Padres, con apoyo directivo y seguimiento sistemático mediante indicadores verificables.

La institución educativa necesita fortalecer canales de comunicación accesibles, oportunos y empáticos.

La experiencia reveló que el bajo aprovechamiento de herramientas digitales institucionales y la percepción de los padres de que los espacios de comunicación son excesivamente burocráticos contribuyen a la distancia entre la escuela y las familias, la implementación de estrategias informativas claras, como cápsulas nutricionales quincenales solicitadas explícitamente por los participantes, y la apertura de espacios de diálogo permanente son esenciales para mantener activa la corresponsabilidad alcanzada durante el taller.

La colaboración entre universidad y escuela genera aprendizajes mutuos y aporta valor al proceso formativo.

La intervención desarrollada en el marco del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, enriqueció la práctica institucional del Centro de Educación Inicial "Lídice", aportó herramientas académicas y metodológicas actualizadas y

promovió una visión pedagógica centrada en la comunidad, esta articulación demostró que la universidad puede ser un aliado estratégico para fortalecer los programas de vinculación familia-escuela y para sistematizar experiencias que sirvan de referente para otras instituciones de educación inicial.

El fortalecimiento del vínculo escuela-familia contribuye al cumplimiento de la misión institucional y al desarrollo integral del estudiantado.

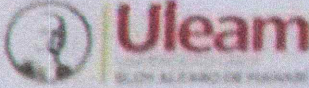
Los logros del taller demuestran que la corresponsabilidad en nutrición repercute directamente en la convivencia, el clima escolar y el desempeño académico de los niños, reafirmando la importancia de estos espacios en la gestión educativa del nivel inicial, el hecho de que 11 representantes asistieran activamente, y firmarán compromisos concretos y solicitaran la continuidad del programa constituye una evidencia tangible de que cuando la escuela abre espacios genuinos de participación, las familias responden con disposición y compromiso.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Fuentes, M. A. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares (Psychosocial factors associated with healthy eating and physical activity practice in schoolchildren). *Retos digital*, 46, 342. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605>
- Leon, J. Y., Carhuajulca, L. F., Vega, M. A., Torres, S. F., García, W., & Alvarez, M. Y. (2023). Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: Una Revisión Narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 9080. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
- Licoa, A. M., Orozco, C. L., & Malpica, D. R. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Conecta Libertad ISSN 2661-6904*, 7(3), 17. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344>
- Mendoza, B. L., & Ocaña, K. R. (2023). *La desnutrición y el bajo rendimiento escolar en niños de Educación Básica del Ecuador*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8435484>
- Santos, S. A., & Barros, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Vive*, 5(13), 160. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138>

7. ANEXOS

7.1. Oficio a la Autoridad

 **Uleam**
UNIVERSIDAD LEON DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Caiceta, agosto 6 del 2025.

Lcda. Eliana Mora Carranza
LIDER EDUCATIVO DEL "CENTRO DE EDUCACION INICIAL LIDICE".
Presente.

Estimada directora,

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

Los módulos a tratarse son:

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

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

Ante lo expuesto, le solicito a su autoridad se me otorgue el espacio para realizar el taller en el nivel Inicial de 3 años de la institución.

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

Cordialmente,

GLADYS MARIA MOREIRA ZAMBRANO
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
Glamor177@yaho.es
0992633861

CENTRO EDUCACIONAL TECNICO
"LIDICE"
AMIE: 131600752
CAICETA - MANABÍ

Glady Mora
06/09/2025

Eliana Mora Carranza

Uleam

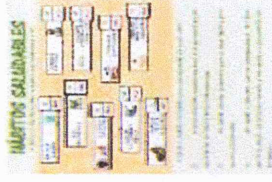
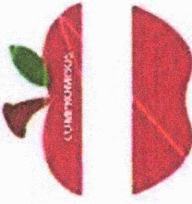
7.2. Planificación del taller seleccionado

**INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA**

TEMÁTICA: “SALUD NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA”

INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: Centro de Educación Inicial “Lídice”	GRADO: Inicial de 3 años		
TIEMPO: 60 minutos	FECHA: jueves 07 de agosto 2025		
OBJETIVO: Impulsar la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los padres de familia y estudiantes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su práctica educativa.			
TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS	EVALUACIÓN
		OS	ÓN
		OS	OS

<p>Salud nutrición y estilo de vida</p>	<p>❖ PRESENTACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinámica: "ENSALADA DE FRUTA." (Escoger nombres de tres frutas papaya, guineo y sandía; al nombrar una de las frutas los que tienen, esas frutas se cambian de asiento entre si y así mismo con las demás frutas y al decir ensalada de frutas todos de cambian). <p>❖ DESARROLLO DEL TALLER:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Observar el video reflexivo "De salud nutrición y estilo de Vida". ❖ Análisis de lo observado (Lluvia de ideas) ❖ Socialización de la definición de salud u estilo de vida. ❖ Análisis problemas y soluciones: "sobre los malos hábitos de alimentación". ❖ Estrategias casa y escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Participación activa de los asistentes ❖ Reflexiones individuales. ❖ Identificar valores (Test) ❖ Compromisos escritos por los participantes.
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proyector ❖ Computadora ❖ Parlante ❖ Test ❖ Marcadores ❖ Video vo reflexi ❖ Pizarra / ❖ Fichas impresoras (manzanas)


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


Gladys María Moreira Zambrano
Docente Responsable

7.3. Invitación al taller



7.4. Registro de asistencia del taller





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

FORMACIÓN POR LICENCIADO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: Centro de Educación Inicial "Lilice"
Fecha: 07-08-2025

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Anciso Mónica Zumbano Montalvo	13494501-0	<i>Anciso Mónica</i>
2	Maria Piedad Zumbano Mora	136463892	<i>Maria P.</i>
3	Roberto Carlos Almeida Loor	131604602-6	<i>Roberto C.</i>
4	Verónica Horacio Heredia García	132310049-6	<i>Verónica</i>
5	Carro Johana Muñoz Navarrete	1314945609	<i>Johana</i>
6	Valentina Zumbano Mejía	1351302060	<i>Valentina</i>
7	Josselyn Jareth Carro Zumbano	1316337896	<i>Josselyn</i>
8	Mónica Yelva Mora Mendez	131594727-3	<i>Mónica</i>
9	Graciela Estefanía Parraza Parraza	1324599091	<i>Graciela Parraza</i>
10	Alexandra Magdalena Zumbano Goyaga	1315315530	<i>Alexandra</i>
11	Yvonne Diana María García	1315423025	<i>Yvonne</i>
12			

7.5. Materiales o recursos utilizados



COSEQUILLITAS EN LA PANZA

QUE ES LA SALUD ?

Salud es definida por la Constitución de 1946 de la Organización Mundial de la Salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Material realizado por EMILY PALAD para COSEQUILLITAS EN LA PANZA (facebook) con material recopilado de la web

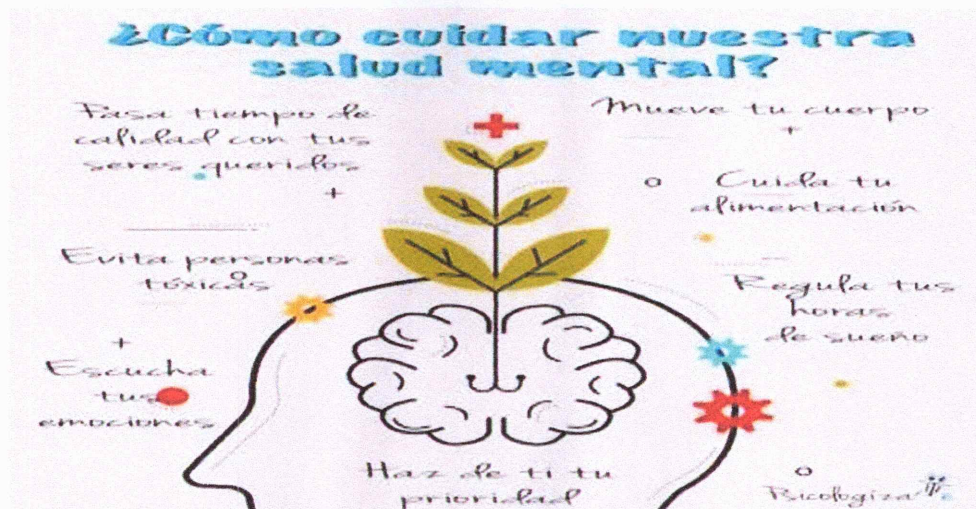
DEFINICIÓN DE ESTILO DE VIDA

- Los estilos de vida representan los hábitos, practicas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud.
- Son de responsabilidad individual familiar y colectiva

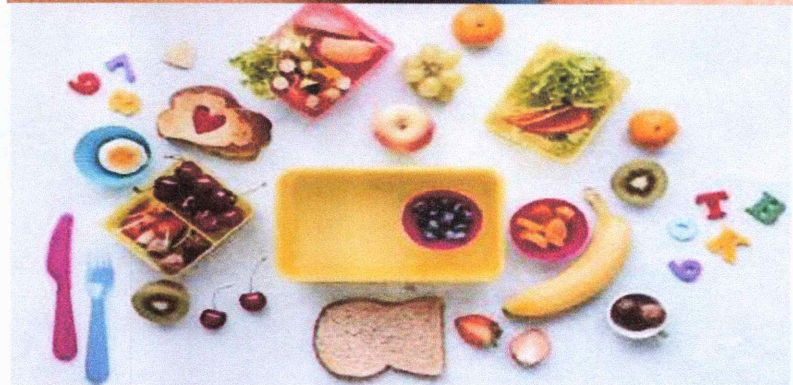
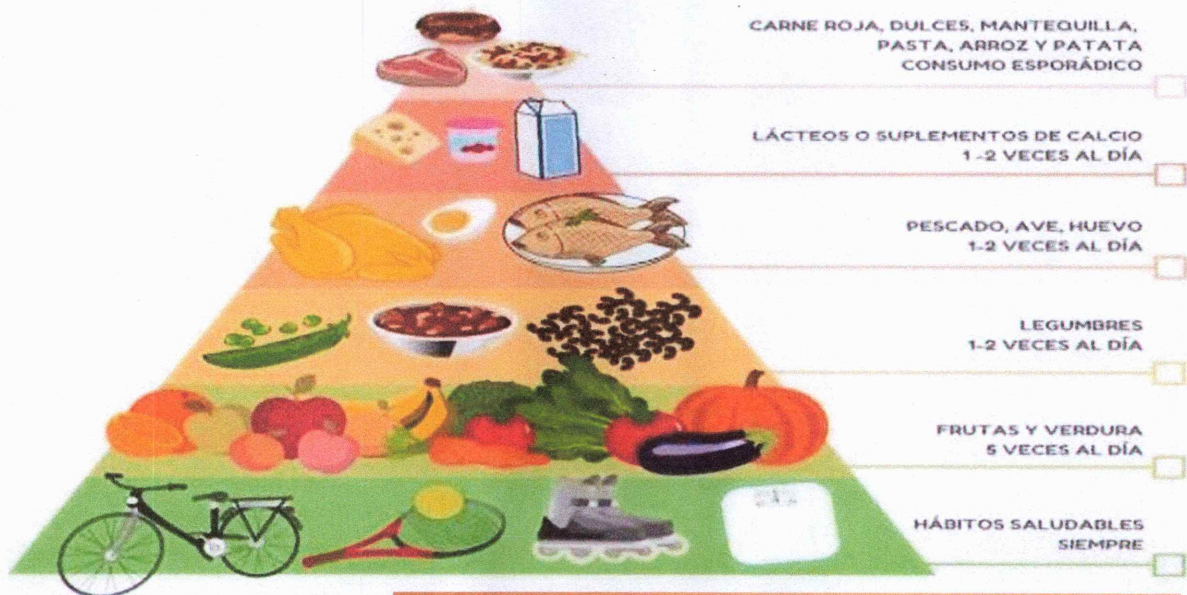
¿Qué son los hábitos saludables?

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

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



NUEVA PIRÁMIDE NUTRICIONAL



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 de la Familia

Fecha de ejecución: 7 de agosto del 2025

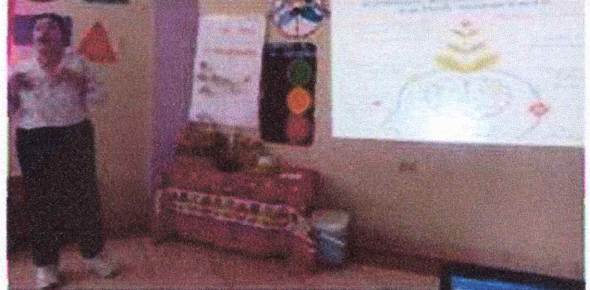
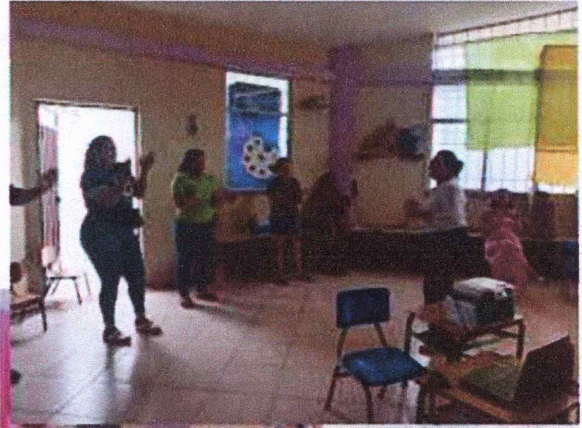
Institución donde se replicó: Centro de Educación Inicial "Lídice"

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

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
Aurora Zambrano	Me comprometo a incluir frutas y verduras frescas en la lonchera diaria, evitando en la medida de lo posible los productos ultraprocesados.
María Zambrano	Sustituiré los jugos envasados y gaseosas por agua pura o refrescos naturales con poca o nada de azúcar.
Roberto Almeida	Organizaré el menú de las loncheras con antelación para evitar las compras de último minuto que suelen ser menos nutritivas.
Verónica Mendoza	Me aseguraré de enviar las cantidades adecuadas según la edad de mi hijo/a, buscando un equilibrio entre carbohidratos, proteínas y vitaminas.
Gema Muñoz	Involucraré a mi hija en la preparación de su lonchera para que aprenda a elegir opciones saludables desde temprana edad.

Valentina Zambrano	Mantendré los recipientes de la lonchera siempre limpios y me aseguraré de que los alimentos estén bien conservados para evitar enfermedades.
Josselyn Cusme	Estaré atento a los comentarios del profesor sobre el nivel de energía y atención de mi hijo para ajustar su alimentación si es necesario.
Mónica Mero	Me comprometo a mejorar mis propios hábitos alimenticios, ya que los niños aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan.
Carla Párraga	Reduciré el envío de galletas rellenas, golosinas o snacks fritos que causan "picos" de energía seguidos de cansancio extremo en clase.
Alexandra Zambrano	Me aseguraré de que mi hija desayune en casa para que la lonchera sea un refuerzo y no el único alimento de la mañana.
Nicolas Moreira	Observaré cómo influye el cambio de alimentación en el ánimo y las notas de mi hijo, reforzando la idea de que "comer bien es aprender mejor"

7.7. Registro Fotográfico



7.8. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes

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

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Particular Capitán Edmundo Chiriboga – Calceta

Fecha: 09/10/2026

Facilitador: Celso Loberty Freile Calderón

Instrucciones:

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

1. ¿Cómo se enteró del taller?

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

2. ¿Cómo califica la organización del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

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

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

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

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

5. ¿Participó activamente durante el taller?

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

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

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

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

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

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

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

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

- Sí
- No
- No sé

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

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

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

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

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

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