

Innovación pedagógica basada en el aprendizaje socioemocional para reducir el consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación básica

Pedagogical Innovation Based on Socio-Emotional Learning to Reduce the Consumption of Unhealthy Foods among Elementary School Students

Autores

Karen Johana Loor Ramírez
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Posgrado
Maestría en Educación. Mención Innovación Pedagógica
Extensión Sucre.

Mail: karenjohanaloorramirez@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1001-018X>

Vladimir Álvarez Ojeda
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Posgrado
Docente investigador Titular
extensión Sucre

Vladimir.alvarez@uleam.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0859-0311>

Resumen

Fomentar hábitos alimentarios saludables en la infancia constituye un desafío importante para los sistemas educativos y de salud pública, especialmente en contextos donde el consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado de manera significativa. El presente estudio tuvo como objetivo proponer una estrategia de innovación pedagógica basada en el aprendizaje socioemocional orientada a reducir el consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación básica. La investigación se desplegó bajo un enfoque mixto con diseño descriptivo, no experimental de corte transversal. El estudio se efectuó en la Unidad Educativa Pinceladas, ubicada en el cantón Sucre de la provincia de Manabí, Ecuador, con la participación de estudiantes, docentes y padres de familia. Para la recolección de información se emplearon encuestas, observación directa y entrevistas semiestructuradas. Los resultados evidenciaron un alto consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente frituras, golosinas y bebidas azucaradas durante la jornada escolar. De igual manera, se identificaron variaciones en el nivel de conocimiento nutricional de los padres de familia y la ausencia de control sistemático en torno a la educación alimentaria. Se concluye que la articulación de la educación nutricional con estrategias pedagógicas innovadoras y aprendizaje socioemocional puede favorecer el fomento de hábitos alimentarios saludables en el entorno escolar.

Palabras clave: innovación pedagógica; educación nutricional; aprendizaje socioemocional; hábitos alimentarios; educación básica.

Abstract

Promoting healthy eating habits in childhood is a significant challenge for education and public health systems, especially in contexts where the consumption of ultra-processed foods has increased considerably. This study aimed to propose an innovative pedagogical strategy based on social-emotional learning to reduce the consumption of unhealthy foods among elementary school students. The research employed a mixed-methods approach with a descriptive, non-experimental, cross-sectional design. The study was conducted at the Pinceladas Educational Unit, located in the Sucre canton of the Manabí province, Ecuador, with the participation of students, teachers, and parents. Data collection methods included surveys, direct observation, and semi-structured interviews. The results revealed a high consumption of ultra-processed foods, particularly fried foods, sweets, and sugary drinks, during the school day. Variations in parents' nutritional knowledge and a lack of systematic monitoring of nutrition education were also identified. It is concluded that the articulation of nutritional education with innovative pedagogical strategies and socio-emotional learning can promote healthy eating habits in the school environment.

Keywords: pedagogical innovation; nutrition education; socio-emotional learning; eating habits; elementary education.

Introducción

En las últimas décadas, los hábitos alimentarios de la población infantil han experimentado transformaciones significativas debido a cambios sociales, económicos y culturales asociados a la globalización alimentaria y a la creciente disponibilidad de productos ultraprocesados. Diversos estudios han evidenciado que el consumo frecuente de alimentos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles desde edades tempranas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Esta situación representa un desafío para los sistemas educativos y de salud pública, especialmente en países en desarrollo, donde la transición nutricional ha provocado un aumento simultáneo de la desnutrición y el sobrepeso infantil.

En el ámbito escolar, los niños desarrollan una parte importante de sus hábitos alimentarios, los cuales se ven influenciados por factores familiares, sociales y educativos. Investigaciones recientes han demostrado que los programas escolares orientados a la promoción de hábitos alimentarios saludables pueden generar cambios significativos en las conductas alimentarias de los estudiantes, especialmente cuando

combinan estrategias pedagógicas, participación familiar y modificaciones en el entorno alimentario escolar (Collado-Soler et al., 2023). En este sentido, la escuela constituye un espacio estratégico para promover estilos de vida saludables y fortalecer la educación nutricional desde edades tempranas.

En Ecuador, el Estado ha implementado diversas políticas públicas orientadas a mejorar la calidad de la alimentación infantil. Entre ellas destacan la implementación del sistema de etiquetado nutricional tipo semáforo en 2013, que permite identificar el contenido de azúcares, grasas y sal en los productos procesados, así como la regulación de los bares escolares establecida en 2014, que busca limitar la venta de alimentos ultraprocesados dentro de las instituciones educativas (Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria [ARCSA], 2014). No obstante, diversos estudios sugieren que estas políticas requieren ser complementadas con procesos educativos que fomenten la conciencia nutricional y el desarrollo de hábitos alimentarios responsables en los estudiantes (Peñaherrera et al., 2019).

En este contexto, la innovación pedagógica emerge como una estrategia relevante para transformar las prácticas educativas tradicionales y promover aprendizajes significativos relacionados con la salud y el bienestar. Desde la perspectiva del cambio educativo, la innovación pedagógica implica la incorporación de nuevas metodologías, recursos y enfoques didácticos orientados a mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje y a responder a los desafíos contemporáneos de la educación (Fullan, 2016). Asimismo, el fortalecimiento del denominado capital profesional docente, entendido como la articulación entre conocimiento pedagógico, colaboración y compromiso con la mejora educativa, constituye un elemento clave para impulsar procesos de innovación en las instituciones educativas (Hargreaves & Fullan, 2012).

Dentro de estas perspectivas, el aprendizaje socioemocional ha cobrado especial importancia, ya que permite fortalecer habilidades como la autorregulación, la toma de decisiones responsables y la conciencia social, competencias que influyen directamente en los comportamientos relacionados con la alimentación y el cuidado de la salud. Investigaciones sobre aprendizaje socioemocional han demostrado que los programas educativos orientados al desarrollo de estas competencias generan mejoras significativas en el comportamiento, el bienestar y la capacidad de toma de decisiones de los estudiantes (Durlak et al., 2011). De manera complementaria, los enfoques educativos basados en la ciencia del aprendizaje y el desarrollo destacan la importancia de integrar las dimensiones

cognitivas, emocionales y sociales del aprendizaje para favorecer procesos educativos más significativos y duraderos (Darling-Hammond et al., 2020).

Por otra parte, diversos estudios han evidenciado que las metodologías de aprendizaje activo favorecen una mayor participación de los estudiantes en el proceso educativo y contribuyen a mejorar los resultados de aprendizaje en comparación con los enfoques tradicionales de enseñanza (Freeman et al., 2014). En el contexto de la educación nutricional, estas metodologías pueden facilitar procesos de reflexión y participación que permitan a los estudiantes comprender la importancia de una alimentación saludable y desarrollar habilidades para tomar decisiones responsables sobre su consumo alimentario.

Asimismo, investigaciones sobre intervenciones educativas en el ámbito escolar han demostrado que los programas implementados dentro de las instituciones educativas pueden generar cambios positivos en los hábitos alimentarios de los estudiantes, especialmente cuando combinan estrategias pedagógicas con acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, como la educación nutricional y la actividad física (Van Cauwenberghe et al., 2010). De esta manera, integrar el desarrollo socioemocional dentro de las estrategias pedagógicas puede constituir una alternativa efectiva para fomentar estilos de vida saludables en el entorno escolar.

En la provincia de Manabí, al igual que en otras regiones del Ecuador, se ha observado un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados entre la población infantil, lo cual se relaciona con factores como la disponibilidad de productos industriales, la publicidad alimentaria y la falta de educación nutricional sistemática en el ámbito escolar. Esta situación puede repercutir negativamente en el estado nutricional de los estudiantes y en su desempeño académico, por lo que resulta necesario implementar estrategias educativas que promuevan una cultura alimentaria saludable desde los primeros niveles de formación.

Ante esta problemática, surge la necesidad de diseñar e implementar propuestas pedagógicas innovadoras que integren la educación nutricional con el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Este enfoque permite abordar el problema desde una perspectiva integral, considerando no solo la transmisión de conocimientos sobre alimentación saludable, sino también el fortalecimiento de habilidades personales y sociales que favorezcan la adopción de hábitos alimentarios responsables.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo proponer una estrategia de innovación pedagógica basada en el aprendizaje socioemocional orientada a reducir el

consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación básica, mediante el análisis de los hábitos alimentarios de los estudiantes y el nivel de conocimiento nutricional presente en el entorno educativo y familiar.

Innovación pedagógica, aprendizaje socioemocional y educación nutricional en la promoción de hábitos alimentarios saludables: estado del arte

La promoción de hábitos alimentarios saludables en la infancia constituye una prioridad en las políticas de salud pública y en los sistemas educativos contemporáneos. Diversas investigaciones han señalado que los entornos escolares representan espacios estratégicos para fomentar comportamientos alimentarios saludables desde edades tempranas, debido a su capacidad para integrar procesos educativos, prácticas institucionales y acciones de promoción de la salud en la vida cotidiana de los estudiantes. En este sentido, la educación nutricional se ha consolidado como una estrategia pedagógica fundamental para influir positivamente en las elecciones alimentarias y en el desarrollo de estilos de vida saludables.

Desde una perspectiva conceptual, la educación nutricional se fundamenta en la integración de conocimientos científicos, teorías del comportamiento y estrategias pedagógicas orientadas al cambio de conductas alimentarias. En este contexto, Contento (2008) plantea que los programas efectivos de educación nutricional deben vincular investigación científica, fundamentos teóricos y prácticas educativas, permitiendo que los estudiantes desarrollen competencias para comprender la relación entre alimentación, salud y bienestar. Esta perspectiva reconoce que el aprendizaje alimentario no se limita a la transmisión de información nutricional, sino que implica procesos de construcción de conocimientos, desarrollo de habilidades y fortalecimiento de actitudes hacia la adopción de dietas saludables.

En la literatura científica se han desarrollado numerosas investigaciones orientadas a evaluar la eficacia de las intervenciones escolares en la mejora de los hábitos alimentarios. Un estudio relevante en este campo es el metaanálisis realizado por Evans et al. (2012), el cual analizó programas implementados en escuelas primarias dirigidos a incrementar el consumo de frutas y verduras en niños de 5 a 12 años. Los resultados evidenciaron que las intervenciones educativas desarrolladas en el entorno escolar pueden generar mejoras significativas en la ingesta diaria de alimentos saludables, especialmente cuando incorporan estrategias pedagógicas participativas, actividades prácticas y participación de la comunidad educativa.

De manera complementaria, diversas revisiones sistemáticas han examinado el impacto de los programas de promoción de hábitos saludables en instituciones educativas. Wang et al. (2015) identificaron que los programas de prevención de la obesidad infantil desarrollados en escuelas muestran resultados positivos cuando combinan componentes educativos, cambios en el entorno alimentario y estrategias de promoción de la actividad física. En particular, los autores destacan que las intervenciones multicomponente tienden a ser más efectivas que aquellas centradas exclusivamente en la educación nutricional tradicional.

En los últimos años, la investigación sobre intervenciones nutricionales escolares ha experimentado un notable crecimiento. Un ejemplo reciente es la revisión sistemática realizada por Collado-Soler et al. (2023), quienes analizaron programas de intervención nutricional implementados en educación inicial y primaria. Los resultados de este estudio indican que las estrategias educativas orientadas a mejorar la alimentación infantil pueden contribuir significativamente a la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y al incremento del consumo de alimentos saludables, especialmente cuando los programas incorporan actividades pedagógicas interactivas y participación familiar.

En la misma línea, investigaciones orientadas a evaluar intervenciones de promoción de la salud en el contexto escolar han demostrado que los programas diseñados con la participación de actores del sector educativo y sanitario pueden generar impactos positivos en los comportamientos relacionados con la salud. En este sentido, el metaanálisis desarrollado por Dabravolskaj et al. (2020) evidenció que las intervenciones escolares priorizadas por los sectores de salud y educación logran mejoras significativas en los comportamientos alimentarios y en la actividad física de los estudiantes, lo cual contribuye a la prevención de enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables.

Asimismo, las intervenciones escolares dirigidas a la prevención de la obesidad infantil han sido ampliamente analizadas en la literatura científica. Liu et al. (2019) realizaron una revisión sistemática y metaanálisis sobre programas de prevención de obesidad en escuelas, identificando que los componentes educativos, las modificaciones en el entorno alimentario escolar y la promoción de actividad física constituyen elementos clave para lograr cambios sostenibles en los hábitos de los estudiantes. Estos hallazgos evidencian la importancia de desarrollar intervenciones integrales que aborden simultáneamente múltiples determinantes del comportamiento alimentario.

Otra dimensión relevante en el estudio de la educación alimentaria se relaciona con el concepto de alfabetización alimentaria (Food literacy), entendido como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que permiten a los individuos tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Diversos estudios han explorado la percepción de los estudiantes respecto a la educación nutricional y su influencia en sus comportamientos alimentarios. En este sentido, Ronto et al. (2016) identificaron que los adolescentes reconocen la importancia de adquirir conocimientos sobre alimentación saludable y consideran que la educación alimentaria puede influir en sus decisiones dietéticas. Posteriormente, Ronto et al. (2020) profundizaron en este enfoque al analizar las perspectivas de los estudiantes sobre la alfabetización alimentaria, concluyendo que los programas educativos deben promover habilidades prácticas relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos saludables. Además de los enfoques educativos centrados en la nutrición, la literatura científica ha destacado la relevancia de las competencias socioemocionales en la promoción de comportamientos saludables. Las intervenciones de aprendizaje socioemocional desarrolladas en contextos escolares han demostrado efectos positivos en el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo mejoras en la toma de decisiones, el autocontrol y la adopción de estilos de vida saludables. En este sentido, Taylor et al. (2017) demostraron que los programas de aprendizaje socioemocional implementados en escuelas contribuyen significativamente al desarrollo positivo de los estudiantes y a la mejora de diversos comportamientos relacionados con la salud y el bienestar.

En el contexto latinoamericano, también se han desarrollado investigaciones orientadas a analizar políticas y estrategias para promover hábitos alimentarios saludables. Un ejemplo relevante es el estudio realizado por Peñaherrera et al. (2019), el cual evaluó el efecto del sistema de etiquetado nutricional tipo semáforo implementado en Ecuador. Los resultados indicaron que esta política contribuyó a mejorar el contenido nutricional de las bebidas gaseosas y a influir en las decisiones de consumo de los ciudadanos, evidenciando la importancia de las políticas públicas en la promoción de una alimentación saludable.

Finalmente, desde una perspectiva institucional, organismos internacionales han reconocido el papel fundamental de las escuelas en la promoción de hábitos saludables. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que los entornos escolares constituyen espacios clave para la implementación de políticas y programas destinados a mejorar la alimentación y la actividad física en la población infantil. En este sentido, el marco de políticas escolares propuesto por la Organización Mundial de la Salud (2021) destaca la

necesidad de desarrollar estrategias integrales que incluyan educación nutricional, regulación del entorno alimentario escolar y participación de la comunidad educativa.

En los últimos años, la literatura educativa también ha destacado la importancia de incorporar enfoques de innovación pedagógica para fortalecer la eficacia de las intervenciones educativas relacionadas con la salud. Desde la perspectiva del cambio educativo, la innovación pedagógica implica transformar las prácticas tradicionales de enseñanza mediante metodologías activas, enfoques participativos y estrategias orientadas al desarrollo integral de los estudiantes (Fullan, 2016). En este sentido, el fortalecimiento del capital profesional docente y la capacidad de las instituciones educativas para implementar prácticas pedagógicas innovadoras constituyen factores clave para mejorar los procesos educativos y promover aprendizajes significativos (Hargreaves & Fullan, 2012).

Asimismo, investigaciones sobre metodologías de aprendizaje activo han demostrado que las estrategias pedagógicas centradas en la participación del estudiante favorecen una mayor comprensión de los contenidos y un aprendizaje más profundo. El estudio realizado por Freeman et al. (2014) evidenció que las metodologías de aprendizaje activo generan mejoras significativas en el rendimiento académico en comparación con los enfoques tradicionales de enseñanza. Estas estrategias resultan particularmente relevantes en el ámbito de la educación para la salud, ya que permiten involucrar activamente a los estudiantes en procesos de reflexión y toma de decisiones relacionadas con sus hábitos de vida.

De igual manera, los enfoques educativos basados en la ciencia del aprendizaje y el desarrollo destacan la importancia de integrar dimensiones cognitivas, emocionales y sociales dentro de los procesos educativos. Según Darling-Hammond et al. (2020), las experiencias educativas que consideran el desarrollo socioemocional de los estudiantes favorecen aprendizajes más significativos y contribuyen a la formación de competencias para la vida. En este contexto, la incorporación del aprendizaje socioemocional dentro de las estrategias pedagógicas puede fortalecer los programas de educación nutricional y contribuir a la adopción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

En síntesis, la evidencia científica demuestra que las intervenciones educativas desarrolladas en el entorno escolar pueden contribuir significativamente a la mejora de los hábitos alimentarios y a la prevención de problemas de salud relacionados con la nutrición. Sin embargo, diversos estudios coinciden en que los programas más efectivos son aquellos que integran enfoques pedagógicos innovadores, participación comunitaria

y estrategias institucionales orientadas a promover estilos de vida saludables desde la infancia.

A pesar de estos avances, persisten desafíos importantes en la articulación entre educación nutricional, desarrollo socioemocional e innovación pedagógica dentro de los sistemas educativos, particularmente en contextos latinoamericanos donde las estrategias educativas orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables aún presentan limitaciones en su implementación y evaluación sistemática.

En este sentido, resulta pertinente explorar propuestas pedagógicas innovadoras que integren el aprendizaje socioemocional y la educación nutricional como componentes complementarios para fortalecer la formación integral de los estudiantes y promover comportamientos alimentarios saludables en el entorno escolar

Materiales y métodos

Diseño de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando métodos cuantitativos y cualitativos con el propósito de analizar la influencia de una estrategia de innovación pedagógica basada en el comportamiento socioemocional sobre el consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación básica. La combinación de ambos enfoques permitió obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado, articulando información cuantitativa relacionada con los patrones de consumo alimentario con evidencia cualitativa vinculada a las percepciones y prácticas educativas dentro del entorno escolar.

El estudio adoptó un diseño descriptivo con corte transversal, orientado a caracterizar los hábitos alimentarios de los estudiantes y el nivel de conocimiento de los padres de familia respecto al consumo de alimentos poco saludables. Este tipo de diseño permite analizar fenómenos educativos y conductuales en su contexto natural sin manipulación directa de las variables, facilitando la identificación de tendencias y comportamientos relevantes para el desarrollo de propuestas de intervención educativa.

Contexto del estudio

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Pinceladas”, ubicada en la parroquia Leónidas Plaza, provincia de Manabí, Ecuador. Esta institución educativa fue seleccionada debido a la identificación de una problemática relacionada con el aumento

en el consumo de alimentos ultraprocesados entre los estudiantes, tales como frituras, bebidas azucaradas y golosinas.

El contexto escolar constituye un espacio estratégico para el desarrollo de programas de educación nutricional, ya que durante la etapa escolar se consolidan patrones de comportamiento que influyen en la salud y el bienestar a largo plazo. En este sentido, la escuela representa un escenario clave para promover hábitos alimentarios saludables mediante estrategias pedagógicas innovadoras.

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por los miembros de la Unidad Educativa Pinceladas, incluyendo estudiantes de primero a cuarto del nivel de Educación Básica Elemental siendo esta de 80 estudiantes. La muestra se conformo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia donde se seleccionó el 50% (40 estudiantes) de la población, teniendo en consideración aspectos cualitativos tales como: madres solteras, nivel cultural del entorno familiar y la predisposición de colaborar con la pesquisa, considerando la accesibilidad de los participantes y la disposición institucional para colaborar con el desarrollo de la investigación, también se fundamentó con la participación de docentes y padres de familia vinculator al proceso educativo.

Este grupo de estudio fue considerado pertinente debido a que en la etapa de educación básica se consolidan hábitos alimentarios y comportamientos asociados con el cuidado de la salud, lo que convierte a este nivel educativo en un escenario adecuado para la implementación de estrategias pedagógicas orientadas a la promoción de una alimentación saludable.

Variables del estudio

La investigación se estructuró en torno a dos variables principales. La variable independiente correspondió a la innovación pedagógica basada en el comportamiento socioemocional, conceptualizada como el conjunto de estrategias educativas orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales, la toma de decisiones responsables y la promoción de hábitos alimentarios saludables en el entorno escolar.

Por su parte, la variable dependiente fue el consumo de alimentos no saludables, definido como la frecuencia de ingesta de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas, frituras y golosinas por parte de los estudiantes.

El análisis de estas variables permitió examinar la relación entre las estrategias educativas implementadas en el contexto escolar y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Las dimensiones e indicadores utilizados para la medición de ambas variables se describen en la matriz de operacionalización incluida en el material complementario del estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la obtención de la información se emplearon diversas técnicas de investigación que permitieron recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos.

Encuesta

Se aplicó un cuestionario estructurado dirigido a estudiantes y padres de familia con el objetivo de identificar los patrones de consumo de alimentos no saludables y evaluar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. El instrumento incluyó preguntas cerradas relacionadas con la frecuencia de consumo de determinados alimentos, hábitos alimentarios cotidianos y percepciones sobre nutrición.

Observación

La observación directa se utilizó para registrar los comportamientos alimentarios de los estudiantes dentro del entorno escolar, particularmente durante los periodos de recreo o consumo de alimentos. Para ello se utilizó una lista de verificación que permitió identificar los tipos de alimentos consumidos y las prácticas alimentarias predominantes.

Entrevistas

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a docentes, con el propósito de conocer sus percepciones sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, así como las estrategias pedagógicas utilizadas para fomentar prácticas alimentarias saludables dentro del aula.

Validación de instrumentos

Los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos, en el cual participaron profesionales del área de educación y nutrición escolar. Este proceso permitió evaluar la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems incluidos en los instrumentos.

Posteriormente se realizó una prueba piloto con un grupo reducido de participantes, con el fin de verificar la comprensión de las preguntas y ajustar posibles ambigüedades en el instrumento antes de su aplicación definitiva.

Procedimiento de la investigación

El proceso de investigación se desarrolló en varias etapas:

1. Diagnóstico inicial mediante la aplicación de encuestas y observaciones dirigidas a identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes y el consumo de alimentos no saludables dentro del contexto escolar.
2. Evaluación del nivel de conocimiento de los padres de familia con el propósito de analizar su influencia en los hábitos alimentarios de los estudiantes.
3. Análisis de la información recopilada para identificar patrones de consumo y factores educativos asociados a la problemática.
4. Diseño de una propuesta pedagógica innovadora basada en el comportamiento socioemocional orientada a promover hábitos alimentarios saludables y reducir el consumo de alimentos poco saludables entre los estudiantes.

Análisis de la información

Los datos cuantitativos obtenidos mediante las encuestas fueron organizados y procesados mediante técnicas de estadística descriptiva, incluyendo frecuencias y porcentajes, lo que permitió identificar patrones de consumo alimentario y niveles de conocimiento nutricional entre los participantes.

Por su parte, la información cualitativa obtenida a través de las entrevistas y observaciones fue analizada mediante un análisis interpretativo de contenido, lo que permitió identificar percepciones, prácticas pedagógicas y factores educativos relacionados con los hábitos alimentarios de los estudiantes.

La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos permitió obtener una comprensión más amplia del fenómeno estudiado y fundamentar el diseño de la propuesta pedagógica orientada a la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Consideraciones éticas

Durante el desarrollo de la investigación se respetaron los principios éticos relacionados con la protección de los participantes. La participación de los estudiantes, docentes y padres de familia fue voluntaria, garantizando la confidencialidad y anonimato de la información recolectada.

Asimismo, el estudio se llevó a cabo con la autorización de las autoridades de la institución educativa, asegurando que las actividades de investigación se desarrollaran en concordancia con las normas institucionales y con fines exclusivamente académicos.

Resultados

Consumo de alimentos no saludables en estudiantes

En la Tabla 1 se presenta la frecuencia de consumo de alimentos no saludables reportada por los estudiantes participantes en el estudio.

Tabla 1

Frecuencia de consumo de alimentos no saludables en estudiantes

Frecuencia de consumo	Número de estudiantes	Porcentaje (%)
Siempre	18	45
A veces	14	35
Rara vez	6	15
Nunca	2	5
Total	40	100

Nota. Datos obtenidos mediante encuesta aplicada a estudiantes de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa Pinceladas. Elaboración propia.

Consumo de bebidas azucaradas

En la Tabla 2 se muestra la frecuencia con la que los estudiantes consumen bebidas azucaradas durante la jornada escolar.

Tabla 2

Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en estudiantes

Frecuencia de consumo	Número de estudiantes	Porcentaje (%)
Todos los días	16	40
Varias veces por semana	12	30
Ocasionalmente	8	20
Nunca	4	10
Total	40	100

Nota. Información obtenida mediante cuestionario aplicado a estudiantes participantes en el estudio. Elaboración propia.

Nivel de conocimiento de los padres sobre alimentación saludable

En la Tabla 3 se presenta el nivel de conocimiento de los padres de familia respecto a la alimentación saludable.

Tabla 3

Nivel de conocimiento de los padres de familia sobre alimentación saludable

Nivel de conocimiento	Número de padres	Porcentaje (%)
-----------------------	------------------	----------------

Alto	9	22.5
Medio	18	45
Bajo	13	32.5
Total	40	100

Nota. Datos obtenidos a partir de encuestas aplicadas a padres de familia de estudiantes participantes en la investigación. Elaboración propia.

Alimentos consumidos durante el recreo

La Tabla 4 presenta los tipos de alimentos observados durante los periodos de recreo dentro de la institución educativa.

Tabla 4

Tipos de alimentos consumidos por los estudiantes durante el recreo

Tipo de alimento	Frecuencia observada	Porcentaje (%)
Golosinas	14	35
Frituras	12	30
Bebidas azucaradas	8	20
Frutas	4	10
Otros	2	5
Total	40	100

Nota. Resultados obtenidos mediante observación directa de los hábitos alimentarios de los estudiantes durante los periodos de recreo. Elaboración propia.

Percepción docente sobre hábitos alimentarios estudiantiles

En la Tabla 5 se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a docentes respecto a los hábitos alimentarios observados en los estudiantes.

Tabla 5

Percepción docente sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes

Percepción	Número docentes	de	Porcentaje (%)
Predomina el consumo de alimentos no saludables	6		60
Existe consumo equilibrado	3		30
Predomina el consumo saludable	1		10
Total	10		100

Nota. Información obtenida mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a docentes de la institución educativa participante en el estudio. Elaboración propia.

Discusión

Los resultados del estudio evidencian una presencia significativa de hábitos alimentarios poco saludables entre los estudiantes de educación básica, caracterizados principalmente por el consumo frecuente de frituras, golosinas y bebidas azucaradas durante la jornada escolar. Estos hallazgos reflejan la influencia del entorno alimentario escolar en la configuración de los patrones de consumo de los estudiantes, situación que ha sido ampliamente documentada en la literatura científica sobre nutrición infantil y salud pública.

Diversas investigaciones han señalado que la escuela constituye un espacio determinante en la formación de hábitos alimentarios durante la infancia. En este sentido, la revisión sistemática realizada por Evans et al. (2012) demuestra que las intervenciones escolares orientadas a mejorar la ingesta de frutas y verduras pueden generar cambios positivos en la dieta infantil cuando se implementan estrategias educativas adecuadas. No obstante, los resultados del presente estudio muestran que, cuando el entorno escolar ofrece una amplia disponibilidad de alimentos ultraprocesados, los estudiantes tienden a consolidar patrones de consumo poco saludables.

Este fenómeno también ha sido analizado en estudios sobre prevención de obesidad infantil. Wang et al. (2015), señalan que el consumo frecuente de bebidas azucaradas y alimentos de alta densidad calórica constituye uno de los principales factores asociados al incremento del sobrepeso infantil a nivel mundial. En este sentido, los resultados observados en la investigación coinciden con la evidencia internacional que advierte sobre la necesidad de fortalecer las estrategias de educación nutricional dentro de los sistemas educativos.

Desde una perspectiva educativa, la promoción de hábitos alimentarios saludables requiere no solo la transmisión de información nutricional, sino también el desarrollo de competencias que permitan a los estudiantes tomar decisiones conscientes sobre su alimentación. Contento (2008) destaca que la educación nutricional efectiva debe integrar conocimientos científicos sobre nutrición con procesos pedagógicos que fomenten la reflexión crítica y la toma de decisiones responsables en los estudiantes.

En este marco, el concepto de alfabetización alimentaria (*food literacy*) adquiere una relevancia particular. Estudios como el de Ronto et al. (2016) muestran que el desarrollo de habilidades relacionadas con la comprensión de los alimentos, su valor nutricional y sus efectos en la salud contribuye significativamente a mejorar los comportamientos

alimentarios en la población juvenil. Estos resultados sugieren que la educación nutricional debe abordarse desde un enfoque pedagógico más amplio, que incluya dimensiones cognitivas, sociales y emocionales.

Asimismo, los resultados relacionados con el nivel de conocimiento nutricional de los padres de familia evidencian que, aunque existe cierta conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, persisten vacíos de información respecto al impacto del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados. Este hallazgo coincide con investigaciones que señalan que los hábitos alimentarios de los niños se construyen en gran medida dentro del entorno familiar, por lo que las estrategias educativas orientadas a promover una alimentación saludable deben involucrar activamente a las familias (Collado-Soler et al., 2023).

En el contexto ecuatoriano, las políticas públicas relacionadas con la información nutricional también han buscado influir en las decisiones de consumo de la población. El estudio desarrollado por Peñaherrera et al. (2019) sobre el sistema de etiquetado tipo semáforo nutricional demostró que este tipo de estrategias puede contribuir a reducir el consumo de bebidas azucaradas al proporcionar información clara sobre el contenido nutricional de los productos. Sin embargo, los autores destacan que las políticas informativas deben complementarse con procesos educativos que permitan interpretar adecuadamente dicha información.

Por otra parte, los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a docentes muestran que la educación alimentaria dentro del aula suele abordarse de manera transversal y no siempre forma parte de una planificación pedagógica estructurada. Este hallazgo coincide con lo reportado por Dabravolskaj et al. (2020), quienes señalan que muchas intervenciones escolares orientadas a la promoción de la salud enfrentan limitaciones relacionadas con la falta de integración curricular y de recursos pedagógicos específicos.

En este contexto, la innovación pedagógica emerge como un elemento clave para fortalecer los procesos educativos relacionados con la promoción de la salud. Desde la perspectiva de la teoría del cambio educativo, Fullan (2016) señala que la innovación en educación implica transformar las prácticas pedagógicas tradicionales mediante enfoques que promuevan aprendizajes significativos y contextualizados. En el caso de la educación nutricional, esto supone integrar estrategias didácticas que permitan a los estudiantes reflexionar sobre sus hábitos alimentarios y desarrollar habilidades para tomar decisiones saludables.

De manera complementaria, Hargreaves y Fullan (2012) destacan que los procesos de innovación educativa requieren fortalecer el denominado *capital profesional* de los docentes, entendido como la combinación de conocimiento pedagógico, colaboración profesional y compromiso con la mejora educativa. Desde esta perspectiva, la promoción de hábitos alimentarios saludables en el entorno escolar no depende únicamente de programas educativos específicos, sino también de la capacidad del profesorado para integrar estos contenidos dentro de su práctica pedagógica cotidiana.

Otro elemento relevante en el diseño de estrategias educativas innovadoras es la incorporación de metodologías de aprendizaje activo. El estudio realizado por Freeman et al. (2014) demuestra que las metodologías basadas en aprendizaje activo generan mejoras significativas en el rendimiento académico de los estudiantes en comparación con los enfoques tradicionales de enseñanza. En el contexto de la educación nutricional, estas metodologías pueden facilitar procesos de aprendizaje más participativos, permitiendo que los estudiantes se involucren activamente en la comprensión de los principios de una alimentación saludable.

Asimismo, la propuesta pedagógica basada en el desarrollo socioemocional planteada en esta investigación encuentra sustento en la literatura sobre aprendizaje socioemocional. El metaanálisis realizado por Durlak et al. (2011) demuestra que los programas educativos orientados al desarrollo de habilidades socioemocionales generan mejoras significativas en el comportamiento, las actitudes y el bienestar de los estudiantes. Entre estas habilidades se encuentran la autorregulación, la toma de decisiones responsables y la conciencia social, competencias que pueden influir directamente en la adopción de hábitos alimentarios saludables.

De manera similar, Darling-Hammond et al. (2020) señalan que los enfoques educativos basados en la ciencia del aprendizaje y el desarrollo enfatizan la importancia de considerar las dimensiones cognitivas, emocionales y sociales del aprendizaje. Según estos autores, las experiencias educativas que integran el desarrollo socioemocional con contenidos académicos favorecen procesos de aprendizaje más profundos y significativos, lo que puede contribuir a la adopción de comportamientos saludables en la vida cotidiana de los estudiantes.

En conjunto, los resultados del estudio refuerzan la importancia de integrar la educación nutricional dentro de enfoques pedagógicos innovadores que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes. La combinación de estrategias de educación alimentaria, aprendizaje activo y desarrollo socioemocional puede constituir una vía efectiva para

fomentar hábitos alimentarios saludables desde las primeras etapas de la educación básica.

Finalmente, desde una perspectiva de políticas educativas y de salud pública, los hallazgos del estudio coinciden con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que destacan la necesidad de fortalecer el papel de las instituciones educativas en la promoción de estilos de vida saludables (World Health Organization, 2021). En este sentido, el entorno escolar representa un espacio estratégico para la implementación de programas integrales que combinen educación nutricional, innovación pedagógica y participación de la comunidad educativa.

No obstante, los resultados del presente estudio deben interpretarse considerando algunas limitaciones metodológicas. En primer lugar, la investigación se desarrolló en una única institución educativa, lo que puede limitar la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos escolares con características socioeconómicas o culturales diferentes. Aunque los resultados permiten identificar tendencias relevantes en los hábitos alimentarios de los estudiantes, futuras investigaciones podrían ampliar el alcance del estudio incorporando un mayor número de instituciones educativas y contextos escolares diversos.

Asimismo, el tamaño de la muestra fue relativamente reducido y se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que puede generar ciertas limitaciones en términos de representatividad estadística. Si bien esta estrategia permitió acceder directamente a los participantes y obtener información pertinente para el análisis del fenómeno estudiado, investigaciones posteriores podrían emplear diseños muestrales más amplios y probabilísticos que permitan fortalecer la validez externa de los resultados.

Otra limitación se relaciona con el carácter transversal del estudio, el cual permite describir los hábitos alimentarios y las percepciones de los participantes en un momento específico del tiempo, pero no posibilita analizar cambios longitudinales en los comportamientos alimentarios de los estudiantes. En este sentido, futuras investigaciones podrían desarrollar estudios longitudinales o intervenciones educativas experimentales que permitan evaluar el impacto de estrategias pedagógicas innovadoras sobre los hábitos alimentarios a lo largo del tiempo.

Finalmente, aunque el estudio integra información cuantitativa y cualitativa para comprender el fenómeno analizado, sería pertinente que futuras investigaciones profundicen en el análisis de factores contextuales adicionales, como las condiciones

socioeconómicas de las familias, la disponibilidad de alimentos saludables en el entorno escolar y las políticas institucionales relacionadas con la alimentación. La incorporación de estos elementos podría contribuir a obtener una comprensión más amplia de los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Conclusiones

Los resultados de la investigación evidencian la presencia significativa de hábitos alimentarios poco saludables entre los estudiantes de educación básica participantes en el estudio. Una proporción importante de los estudiantes manifestó consumir con frecuencia alimentos ultraprocesados, como frituras, golosinas y bebidas azucaradas durante la jornada escolar. La observación realizada durante los periodos de recreo confirmó que estos productos constituyen los alimentos más consumidos dentro del entorno escolar, lo que pone de manifiesto la influencia del contexto educativo en la configuración de los patrones alimentarios de los estudiantes.

Asimismo, el análisis del nivel de conocimiento nutricional de los padres de familia permitió identificar que, aunque existe cierto grado de conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, persisten vacíos de información relacionados con los efectos del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados en la salud infantil. Este hallazgo evidencia que los hábitos alimentarios de los estudiantes se construyen tanto en el entorno familiar como en el escolar, lo que sugiere la necesidad de fortalecer las estrategias educativas dirigidas no solo a los estudiantes, sino también a las familias como actores fundamentales en la formación de hábitos alimentarios.

Por otra parte, las percepciones docentes revelaron que la educación alimentaria dentro del aula suele abordarse de manera transversal y no siempre forma parte de una planificación pedagógica estructurada. Esta situación limita la posibilidad de desarrollar procesos educativos sistemáticos orientados a la promoción de hábitos alimentarios saludables. En este sentido, el entorno escolar representa un espacio estratégico para la implementación de programas educativos que integren la educación nutricional dentro de propuestas pedagógicas innovadoras que favorezcan aprendizajes significativos.

En este contexto, la investigación permite concluir que la incorporación de estrategias de innovación pedagógica basadas en el aprendizaje socioemocional constituye una alternativa pertinente para abordar la problemática del consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación básica. El desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación, la toma de decisiones responsables y la

conciencia social, puede contribuir a que los estudiantes reflexionen sobre sus prácticas alimentarias y adopten comportamientos más saludables.

En conjunto, los hallazgos del estudio ponen de manifiesto la importancia de fortalecer las estrategias educativas orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables mediante enfoques pedagógicos innovadores que integren educación nutricional, aprendizaje activo y desarrollo socioemocional. Desde esta perspectiva, la propuesta pedagógica derivada de la investigación constituye un aporte relevante para el ámbito educativo, al ofrecer una alternativa de intervención que articula dimensiones cognitivas, emocionales y sociales en la formación de hábitos alimentarios saludables desde las primeras etapas de la educación básica.

Implicaciones educativas

Los resultados de la investigación evidencian la necesidad de fortalecer el papel de las instituciones educativas en la promoción de hábitos alimentarios saludables desde los primeros niveles de escolarización. En este sentido, la escuela no solo debe funcionar como un espacio de transmisión de conocimientos, sino también como un entorno formativo que favorezca el desarrollo de competencias relacionadas con el cuidado de la salud y el bienestar. La incorporación de estrategias de educación nutricional dentro de la práctica pedagógica cotidiana puede contribuir a que los estudiantes desarrollen una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y sobre el impacto que sus decisiones alimentarias tienen en su salud.

Asimismo, los hallazgos del estudio resaltan la importancia de integrar enfoques de innovación pedagógica en los procesos educativos relacionados con la promoción de la salud. Las metodologías de aprendizaje activo y el enfoque socioemocional permiten que los estudiantes participen de manera más reflexiva en el proceso educativo, favoreciendo el desarrollo de habilidades como la autorregulación, la toma de decisiones responsables y el pensamiento crítico frente a los hábitos alimentarios. En este sentido, la educación nutricional puede beneficiarse de estrategias pedagógicas que promuevan la participación, la reflexión y la construcción significativa del conocimiento.

De igual manera, los resultados sugieren la necesidad de fortalecer la formación y el acompañamiento pedagógico del profesorado para la implementación de estrategias educativas orientadas a la promoción de hábitos saludables. El desarrollo del capital profesional docente, entendido como la articulación entre conocimientos pedagógicos,

colaboración profesional y compromiso con la mejora educativa, constituye un elemento clave para impulsar procesos de innovación educativa en las instituciones escolares. En este marco, la formación docente en temas relacionados con educación nutricional, aprendizaje socioemocional y metodologías activas puede contribuir significativamente a mejorar la efectividad de las intervenciones educativas en este ámbito.

Por otra parte, la investigación pone de manifiesto la importancia de involucrar a las familias en los procesos educativos relacionados con la alimentación saludable. Dado que los hábitos alimentarios de los estudiantes se construyen tanto en el entorno escolar como en el familiar, resulta fundamental promover estrategias educativas que fomenten la participación de los padres de familia en actividades de sensibilización, orientación y acompañamiento relacionadas con la nutrición infantil. La articulación entre escuela, familia y comunidad puede fortalecer los procesos de formación de hábitos saludables y contribuir a generar entornos alimentarios más favorables para los estudiantes.

En conjunto, estas implicaciones educativas sugieren que la promoción de hábitos alimentarios saludables requiere enfoques educativos integrales que combinen educación nutricional, innovación pedagógica y desarrollo socioemocional, permitiendo abordar la problemática desde una perspectiva formativa y preventiva dentro del sistema educativo.

Referencias

- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA). (2014). *Reglamento de bares escolares del sistema nacional de educación (Acuerdo No. 0005-14)*. Gobierno del Ecuador. <https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-11/0005-14.pdf>
- Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Torres, F. L., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). A systematic review of healthy nutrition intervention programs in kindergarten and primary education. *Nutrients*, 15(3), 541. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- Contento, I. R. (2008). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(Suppl 1), 176–179.
- Dabravolskaj, J., Montemurro, G., Ekwaru, J. P., Wu, X. Y., Storey, K., Campbell, S., Veugeliers, P. J., & Ohinmaa, A. (2020). Effectiveness of school-based health promotion interventions prioritized by stakeholders from health and education

sectors: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 19, 101138. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101138>

Evans, C. E. L., Christian, M. S., Cleghorn, C. L., Greenwood, D. C., & Cade, J. E. (2012). Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5–12 years. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 96(4), 889–901. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.030270>

Liu, Z., Xu, H. M., & Wang, H. J. (2019). A systematic review and meta-analysis of the overall effects of school-based obesity prevention interventions and effect differences by intervention components. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 95. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0848-8>

Moreno, P., & Velázquez, L. (2017). *Estrategias educativas y desarrollo del pensamiento crítico en el aula*. Editorial Trillas.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

Peñaherrera, V., Carpio, C., Sandoval, L., Sánchez, M., Cabrera, T., Guerrero, P., & Borja, I. (2019). Effect of traffic-light nutrition labeling on the nutritional content and consumption of carbonated beverages in Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e177. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.177>

Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>

Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2020). Adolescents' perspectives on food literacy and nutrition education. *Health Education Journal*, 79(5), 564–575.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Van Cauwenberghe, E., Maes, L., Spittaels, H., Van Lenthe, F. J., Brug, J., Oppert, J. M., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: Systematic review of published and “grey” literature. *British Journal of Nutrition*, 103(6), 781–797.
<https://doi.org/10.1017/S0007114509993370>

Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., Segal, J., & Segal, J. B. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 16(7), 547–565.
<https://doi.org/10.1111/obr.12277>

World Health Organization. (2021). *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*.
<https://www.who.int/publications>