

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y  
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, marzo, 2025, Volumen VI

**Hábitos alimentarios y su impacto significativo en  
actividad física en estudiantes de Educación Básica  
Elemental del cantón Naranjito: Un estudio  
exploratorio**

**Dietary Habits and Their Significant Impact on Physical Activity in  
Elementary School Students in the Naranjito Canton: An  
Exploratory Study**

**Amparo Yenevid Jurado Valle**

yenevid.jurado@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0001-7252-5098>  
Unidad Educativa Vicente Rocafuerte  
Guayaquil – Ecuador

**Kevin Dimar Rosado Piza**

kevinrosadopiza@hotmail.com  
<https://orcid.org/0009-0008-8553-375X>  
Ministerio de Educación  
Balzar – Guayas – Ecuador

**María Fernanda Vera Colmenares**

mariaf.verac@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0000-1509-954X>  
Ministerio de Educación  
Balzar – Guayas – Ecuador

**Jenny Cecilia Vera Colmenares**

jennyc.vera@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-6317-6526>  
Ministerio de Educación  
Balzar, Guayas – Ecuador

**Jennyffer Tatiana Demera Rodríguez**

nifferdemera@yahoo.com  
<https://orcid.org/0009-0004-0476-8209>  
E.E.B. Veinticuatro de Julio  
Santa Elena, Guayas – Ecuador

**Alfredo Paúl Laínez Macías**

alfredolainez2905@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0002-8637-7257>  
Investigador independiente  
Santa Elena, Guayas – Ecuador

**Katiuska Fernanda Salazar Pua**

katitasalazar1987@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0009-7683>  
Escuela República del Ecuador  
Balao, Guayas – Ecuador

**DOI:** <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3799>

**Artículo recibido:** 07 de abril de 2025.

**Aceptado para publicación:** 21 de abril de 2025.

**Conflictos de Interés:** Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3799>

## Hábitos alimentarios y su impacto significativo en actividad física en estudiantes de Educación Básica Elemental del cantón Naranjito: Un estudio exploratorio

Dietary Habits and Their Significant Impact on Physical Activity in Elementary School Students in the Naranjito Canton: An Exploratory Study

**Amparo Yenevid Jurado Valle**

yenevid.jurado@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0001-7252-5098>  
Unidad Educativa Vicente Rocafuerte.  
Guayaquil – Ecuador

**Kevin Dimar Rosado Piza**

kevinrosadopiza@hotmail.com  
<https://orcid.org/0009-0008-8553-375X>  
Ministerio de Educación  
Balzar - Guayas – Ecuador

**María Fernanda Vera Colmenares**

mariaf.verac@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0000-1509-954X>  
Ministerio de Educación  
Balzar - Guayas – Ecuador

**Jenny Cecilia Vera Colmenares**

jennyc.vera@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-6317-6526>  
Ministerio de Educación  
Balzar, Guayas – Ecuador

**Jennyffer Tatiana Demera Rodríguez**

nifferdemera@yahoo.com  
<https://orcid.org/0009-0004-0476-8209>  
E.E.B. Veinticuatro de Julio  
Santa Elena, Guayas – Ecuador

**Alfredo Paúl Laínez Macías**

alfredolainez2905@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0002-8637-7257>  
Investigador independiente  
Santa Elena, Guayas – Ecuador

**Katiuska Fernanda Salazar Pua**

katitasalazar1987@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0009-7683>  
Escuela República del Ecuador  
Balao, Guayas – Ecuador

Artículo recibido: 07 de abril de 2025. Aceptado para publicación: 21 de abril de 2025.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

Esta investigación exploratoria indagó en la perspectiva de docentes de Educación Básica Elemental en Naranjito, Ecuador, sobre la conexión entre hábitos alimentarios y actividad física en sus alumnos.


Reconociendo la crucial etapa de la niñez para establecer patrones de salud duraderos, el estudio buscó comprender cómo los educadores perciben y abordan esta relación fundamental para el desarrollo integral. Mediante una metodología cualitativa que combinó revisión bibliográfica y entrevistas a 20 docentes de diversas instituciones, se analizaron sus conocimientos, estrategias pedagógicas y el rol que asumen en la promoción de hábitos saludables. Los hallazgos revelaron una conciencia generalizada sobre la importancia del tema, aunque se identificó la necesidad de integrar la educación nutricional de manera más efectiva y transversal en el currículo, priorizando el aprendizaje práctico y lúdico. Los docentes enfatizaron su papel como modelos a seguir y la importancia de la colaboración con familias y profesionales de la salud. Se reconoció el impacto positivo de la educación nutricional, aunque los factores socioeconómicos fueron señalados como barreras significativas para el acceso equitativo a alimentos saludables y oportunidades de actividad física. El estudio concluye resaltando la necesidad de un enfoque integral y colaborativo que involucre a la escuela, la familia y la comunidad para fomentar hábitos saludables en los estudiantes de Educación Básica Elemental en Naranjito.

*Palabras clave:* hábitos alimentarios, actividad física, educación básica elemental

## Abstract

This exploratory research delved into the perspectives of Elementary Basic Education teachers in Naranjito, Ecuador, regarding the connection between dietary habits and physical activity in their students. Recognizing the crucial stage of childhood for establishing lasting health patterns, the study aimed to understand how educators perceive and address this fundamental relationship for holistic development. Employing a qualitative methodology that combined a literature review and interviews with 20 teachers from various institutions, their knowledge, pedagogical strategies, and the role they assume in promoting healthy habits were analyzed. The findings revealed a widespread awareness of the importance of the topic, although a need for more effective and cross-curricular integration of nutritional education was identified, prioritizing practical and playful learning. Teachers emphasized their role as role models and the importance of collaboration with families and health professionals. The positive impact of nutritional education was acknowledged, although socioeconomic factors were highlighted as significant barriers to equitable access to healthy foods and physical activity opportunities. The study concludes by emphasizing the necessity of a comprehensive and collaborative approach involving the school, family, and community to foster healthy habits in Elementary Basic Education students in Naranjito.

*Keywords:* eating habits, physical activity, elementary school education

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Jurado Valle, A. Y., Rosado Piza, K. D., Vera Colmenares, M. F., Vera Colmenares, J. C., Demera Rodríguez, J. T., Laínez Macías, A. P., & Salazar Pua, K. F. (2025). Hábitos alimentarios y su impacto significativo en actividad física en estudiantes de Educación Básica Elemental del cantón Naranjito: Un estudio exploratorio. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (2), 2798 – 2810. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3799>

## **INTRODUCCIÓN**

Los hábitos alimentarios y la actividad física durante la etapa de Educación Básica Elemental constituyen los cimientos para el desarrollo integral de los niños, influyendo en su salud física y mental a lo largo de su vida. La presente investigación, de naturaleza cualitativa, se propuso explorar a fondo las perspectivas de 20 docentes provenientes de cinco instituciones educativas en Naranjito, Ecuador, con el fin de comprender la compleja interacción entre estos hábitos y su impacto en el bienestar de los estudiantes. Se abordaron aspectos cruciales como la descripción detallada de los hábitos alimentarios, la importancia de la actividad física regular, la interrelación bidireccional entre ambos, y la influencia de los factores socioeconómicos y culturales que modulan estas prácticas. Además, se analizó la fundamentación filosófica y pedagógica que sustenta el estudio, explorando cómo las concepciones aristotélicas, foucaultianas y merleau-pontianas, así como los principios constructivistas, críticos y del cuidado, se entrelazan para comprender y promover hábitos saludables. Finalmente, se examinaron las ventajas y desventajas de las intervenciones educativas, con el objetivo de diseñar estrategias efectivas que mejoren la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación es de tipo cualitativo que convino consultas bibliográficas y entrevistas dirigidas a 20 docentes de 05 instituciones educativas de Ecuador, ubicadas en el cantón Naranjito, profesionales con título de tercer y cuarto nivel académico, quienes desempeña un rol importante en la institución educativa y pertenecen a las diferentes áreas académicas en el nivel de Educación General Básica Elemental. Una vez recopilados los datos, procedimos al análisis utilizando métodos estadísticos y técnicas cualitativas. Identificamos patrones y tendencias en las respuestas de los entrevistados.

## **DESARROLLO**

### **Descripción de hábitos alimentarios y su impacto significativo en actividad física**

Los hábitos alimentarios en la Educación Básica Elemental constituyen un pilar fundamental para el desarrollo integral del niño, ya que durante esta etapa se establecen patrones de consumo que pueden perdurar a lo largo de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2020). Es crucial analizar el consumo de alimentos en este grupo etario, prestando especial atención a la frecuencia y tipo de alimentos ingeridos, así como al cumplimiento de las recomendaciones nutricionales (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018). Además, la influencia del entorno familiar juega un papel determinante, dado que los hábitos alimentarios de los padres y la disponibilidad de alimentos saludables en el hogar impactan significativamente en las elecciones de los niños (Devine et al., 2006). Por lo tanto, comprender y promover hábitos alimentarios saludables en la Educación Básica Elemental es esencial para prevenir problemas de salud a largo plazo y fomentar un estilo de vida saludable.

### **Actividad Física en la Educación Básica Elemental**

La actividad física en la Educación Básica Elemental es crucial para el desarrollo motor y la salud general de los niños. Estudios demuestran que la participación regular en actividades físicas contribuye a mejorar la salud ósea, muscular y cardiovascular, además de promover el bienestar emocional (Strong et al., 2005). Sin embargo, el sedentarismo, influenciado por el tiempo excesivo frente a pantallas, representa un desafío importante (Tremblay et al., 2011). Es fundamental que las escuelas ofrezcan espacios y recursos adecuados para la actividad física, y que los docentes de educación física desempeñen un papel activo en la promoción de un estilo de vida activo (Bailey, 2006).

## Interrelación entre Hábitos Alimentarios y Actividad Física

La interrelación entre hábitos alimentarios y actividad física es bidireccional y compleja. Una alimentación adecuada proporciona la energía necesaria para un rendimiento físico óptimo, mientras que la actividad física regular puede influir positivamente en la elección de alimentos saludables (Hill & Melanson, 2001). La hidratación también juega un papel crucial en el rendimiento durante la actividad física (Sawka et al., 2007). Por lo tanto, las intervenciones integrales que promueven tanto la alimentación saludable como la actividad física son esenciales para lograr un impacto positivo en la salud de los niños (Story et al., 2008).

## Factores Socioeconómicos y Culturales

Los factores socioeconómicos y culturales ejercen una influencia significativa en los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños. El nivel socioeconómico puede afectar el acceso a alimentos saludables y a oportunidades para la actividad física (Drewnowski & Specter, 2004). Además, las costumbres y tradiciones culturales pueden moldear las preferencias alimentarias y las prácticas de actividad física (Sobal & Nelson, 2003). Es crucial considerar estos factores al diseñar intervenciones para promover hábitos saludables en diferentes comunidades.

## Fundamentación Filosófica

La fundamentación filosófica del estudio de los hábitos alimentarios y su impacto en la actividad física en estudiantes de Básica Elemental se arraiga en concepciones que vinculan el bienestar humano con el desarrollo integral, donde la salud física y mental se entrelazan. Desde una perspectiva aristotélica, se podría argumentar que la búsqueda de la "eudaimonía" o florecimiento humano, implica el cultivo de hábitos virtuosos, entre ellos, una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física. Estos hábitos contribuyen al desarrollo de un cuerpo sano, que, a su vez, facilita el desarrollo de una mente sana (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*).

Además, desde una visión foucaultiana, se podría analizar cómo las normas y discursos sociales, incluyendo los provenientes de instituciones educativas y sistemas de salud, configuran los hábitos alimentarios y las prácticas de actividad física en los niños. Foucault (1976) en "Vigilar y castigar" examina cómo el "biopoder" opera a través de la regulación de los cuerpos y la promoción de ciertas conductas consideradas "saludables". En este sentido, la investigación podría revelar cómo las relaciones de poder influyen en la construcción de los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes, y cómo estas prácticas se inscriben en un marco más amplio de control social.

Asimismo, la fenomenología de Merleau-Ponty (1945) en "Fenomenología de la percepción", aporta una perspectiva valiosa al considerar la experiencia vivida del cuerpo en relación con la alimentación y la actividad física. Desde esta óptica, se podría explorar cómo los niños perciben y experimentan su propio cuerpo en movimiento, y cómo estas experiencias influyen en sus elecciones alimentarias y en su participación en actividades físicas. La comprensión de la subjetividad de los niños y su relación con su entorno físico y social, permitiría diseñar intervenciones más efectivas para promover hábitos saludables.

## Fundamentación Pedagógica

La fundamentación pedagógica del estudio sobre "Hábitos alimentarios y su impacto significativo en la actividad física en estudiantes de Básica Elemental" se sustenta en principios que reconocen la educación como un proceso integral, donde la salud y el bienestar son pilares fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo. Desde una perspectiva pedagógica constructivista, se enfatiza la importancia de que los estudiantes construyan su propio conocimiento sobre hábitos saludables a través de la exploración, la reflexión y la experiencia práctica (Piaget, 1954).

Además, la pedagogía crítica, influenciada por Paulo Freire, subraya la necesidad de que la educación aborde las desigualdades sociales que afectan el acceso a alimentos nutritivos y a oportunidades para la actividad física. Esta perspectiva invita a los educadores a fomentar la conciencia crítica en los estudiantes sobre cómo los factores socioeconómicos y culturales influyen en sus hábitos y a promover la participación activa en la búsqueda de soluciones a los problemas de salud en su comunidad (Freire, 1970).

Por otro lado, la pedagogía del cuidado, inspirada en las ideas de Nel Noddings, destaca la importancia de establecer relaciones de cuidado y empatía en el entorno escolar para promover hábitos saludables. Los educadores deben crear un ambiente de apoyo donde los estudiantes se sientan seguros para explorar sus hábitos alimentarios y de actividad física, y donde se les brinde orientación y acompañamiento para tomar decisiones saludables (Noddings, 1984).

En el contexto de la Educación Básica Elemental, la fundamentación pedagógica debe considerar las características específicas de los niños en esta etapa de desarrollo. Es crucial utilizar estrategias pedagógicas lúdicas y participativas que fomenten el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones saludables. Además, es fundamental involucrar a las familias y a la comunidad en la promoción de hábitos saludables, ya que el entorno familiar y social desempeña un papel crucial en la formación de los hábitos de los niños (Bronfenbrenner, 1979).

## **Ventajas**

### **Mejora del rendimiento académico**

Estudios demuestran que una alimentación saludable y la actividad física regular están asociadas con un mejor rendimiento cognitivo y académico en los estudiantes.

La atención, la concentración y la memoria pueden verse favorecidas por hábitos saludables.

### **Promoción de un ambiente escolar saludable**

La implementación de estrategias sobre hábitos alimentarios y actividad física contribuye a crear un entorno escolar que valora y prioriza la salud y el bienestar.

Esto puede generar un impacto positivo en el clima escolar y en la cultura de la institución.

### **Desarrollo de habilidades para la vida**

La educación sobre hábitos saludables proporciona a los estudiantes herramientas y conocimientos que les serán útiles a lo largo de su vida.

Se fomenta la autonomía y la responsabilidad en la toma de decisiones relacionadas con la salud.

### **Prevención de problemas de salud**

La intervención temprana en la formación de hábitos saludables puede prevenir la aparición de problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Se reduce el ausentismo escolar, causado por enfermedades, lo cual beneficia el proceso de aprendizaje.

### **Aprendizaje interdisciplinario**

La temática de los hábitos alimenticios y la actividad física se puede integrar fácilmente en diversas asignaturas, enriqueciendo el aprendizaje y fomentando la interdisciplinariedad.

## **Desventajas**

### **Limitaciones de tiempo y recursos**

La implementación de programas y estrategias sobre hábitos saludables puede requerir tiempo y recursos adicionales, lo que puede ser un desafío para algunas escuelas.

La falta de personal capacitado y de materiales educativos adecuados puede dificultar la implementación.

### **Resistencia al cambio**

Algunos estudiantes, padres o docentes pueden mostrar resistencia al cambio en los hábitos alimentarios y en las prácticas de actividad física.

Es importante abordar estas resistencias con sensibilidad y proporcionar información clara y precisa.

### **Influencia del entorno externo**

La influencia del entorno familiar y comunitario puede contrarrestar los esfuerzos de la escuela por promover hábitos saludables.

Es necesario establecer una colaboración estrecha con las familias y la comunidad para lograr un impacto duradero.

### **Desigualdades socioeconómicas**

Las desigualdades socioeconómicas pueden limitar el acceso de algunos estudiantes a alimentos saludables y a oportunidades para la actividad física.

Es importante que las escuelas implementen estrategias que aborden estas desigualdades y que garanticen la equidad.

### **Dificultad en la medición de resultados**

Medir el impacto de las intervenciones educativas en los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes puede ser complejo y requerir el uso de herramientas de evaluación especializadas.

Al considerar estas ventajas y desventajas, las instituciones educativas pueden diseñar e implementar estrategias efectivas para promover hábitos saludables entre sus estudiantes, maximizando los beneficios y minimizando los desafíos.

## **Aplicación de estrategia en el aula sobre los hábitos alimentarios, en las asignaturas**

La integración de estrategias sobre hábitos alimentarios en el aula, dentro de las diversas asignaturas de la Educación Básica Elemental, ofrece una oportunidad valiosa para promover la salud y el bienestar de los estudiantes. Aquí te presento algunas formas de relacionar este tema con las diferentes áreas curriculares:

### **Ciencias Naturales**

#### **Exploración de los grupos de alimentos**

Actividades prácticas donde los niños identifiquen y clasifiquen los alimentos según su valor nutricional.

Experimentos sencillos para observar cómo los diferentes alimentos afectan el cuerpo (por ejemplo, cómo el azúcar influye en los niveles de energía).

### **El sistema digestivo:**

Lecciones interactivas sobre cómo funciona el sistema digestivo y la importancia de una alimentación equilibrada para su correcto funcionamiento.

Creación de modelos del sistema digestivo utilizando materiales reciclados.

### **Matemáticas**

#### **Análisis de datos nutricionales**

Actividades para recopilar y analizar datos sobre el consumo de alimentos de los estudiantes (por ejemplo, cuántas frutas y verduras comen por semana).

Creación de gráficos y tablas para representar la información y sacar conclusiones sobre los hábitos alimentarios.

#### **Porciones y medidas**

Ejercicios prácticos para aprender a medir porciones de alimentos y comprender las recomendaciones nutricionales.

Problemas matemáticos relacionados con el cálculo de calorías y nutrientes.

### **Lengua y Literatura**

Lectura y análisis de textos informativos:

Lectura de cuentos y artículos sobre la importancia de una alimentación saludable.

Debates y discusiones sobre los mensajes publicitarios relacionados con la comida.

#### **Creación de materiales informativos**

Elaboración de carteles y folletos informativos sobre hábitos alimentarios saludables.

Escritura de recetas saludables y creativas.

### **Educación Física**

#### **Relación entre alimentación y rendimiento físico**

Lecciones sobre cómo los diferentes alimentos influyen en la energía y el rendimiento durante la actividad física.

Actividades prácticas para experimentar cómo la hidratación afecta el rendimiento deportivo.

#### **Juegos y actividades lúdicas**

Diseño de juegos y actividades que fomenten la actividad física y la alimentación saludable.

Organización de eventos deportivos y recreativos con refrigerios saludables.

### **Educación Artística**

Creación de obras de arte relacionadas con la comida:

Dibujos, pinturas y esculturas de alimentos saludables y coloridos.

Elaboración de collages con imágenes de alimentos de diferentes grupos nutricionales.

### **Diseño de materiales educativos**

Creación de carteles y afiches para promover hábitos alimentarios saludables en la escuela.

Diseño de juegos de mesa y materiales didácticos sobre nutrición.

### **Estrategias Generales**

**Aprendizaje basado en proyectos:** Desarrollar proyectos interdisciplinarios que aborden la temática de hábitos alimentarios desde diferentes perspectivas.

**Aprendizaje cooperativo:** Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes para investigar y compartir información sobre hábitos saludables.

**Uso de recursos audiovisuales:** Utilizar videos, canciones y juegos interactivos para hacer el aprendizaje más dinámico y atractivo.

**Participación de las familias:** Involucrar a las familias en la promoción de hábitos saludables a través de talleres, charlas y actividades conjuntas.

La implementación de estas estrategias no solo enriquece el aprendizaje de los estudiantes, sino que también contribuye a la formación de ciudadanos conscientes y responsables de su propia salud y bienestar.

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Este artículo toma como referencia una entrevista realizada a 20 docentes de 05 instituciones educativas de Naranjito en Ecuador, profesionales con título de tercer y cuarto nivel académico del nivel de Educación General Básica Elemental, con el fin de revelar el desconocimiento y contrastar si conocen sobre los hábitos alimentarios y su impacto significativo en actividad física en estudiantes de básica elemental, la cual se pudo evidenciar lo siguiente, que sin duda alguna es un gran aporte a esta investigación.

Los hábitos alimentarios en la etapa de Educación Básica Elemental sientan las bases para la salud y el bienestar a lo largo de la vida, y su conexión con la actividad física es innegable. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como carbohidratos complejos, proteínas magras, grasas saludables, vitaminas y minerales, proporciona la energía necesaria para que los niños participen activamente en juegos, deportes y otras formas de movimiento. Cuando los estudiantes consumen alimentos nutritivos de manera regular, sus niveles de energía se mantienen estables, lo que les permite disfrutar más de la actividad física y sostenerla por períodos más largos. Por otro lado, una alimentación deficiente, alta en azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados, puede llevar a fluctuaciones en los niveles de energía, sensación de fatiga y menor motivación para participar en actividades físicas.

Diversos estudios han explorado la intrincada relación entre la alimentación y la actividad física en niños de esta edad. Por ejemplo, investigaciones han demostrado que los estudiantes que desayunan de forma regular tienden a ser más activos físicamente durante la jornada escolar en comparación con aquellos que omiten esta importante comida (e.g., Rampersaud et al., 2005). El desayuno aporta el

combustible inicial para el cerebro y los músculos, optimizando el rendimiento físico y la concentración necesaria para participar activamente en las clases de educación física y los recreos. Asimismo, estudios han encontrado una correlación positiva entre el consumo de frutas y verduras y los niveles de actividad física. Por ejemplo, un estudio de Nader et al. (2008) observó que una mayor ingesta de frutas y verduras se asociaba con una mayor participación en actividades físicas en niños de edad escolar. Estos alimentos, ricos en vitaminas, minerales y fibra, contribuyen a una mejor salud general y proporcionan la vitalidad necesaria para el movimiento.

En contraste, investigaciones también han evidenciado que una alta ingesta de bebidas azucaradas y snacks procesados se asocia con menores niveles de actividad física y un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de Educación Básica Elemental (e.g., Malik et al., 2006). Estos alimentos suelen ser altos en calorías vacías, aportando poca o ninguna nutrición y generando picos de energía seguidos de bajones que dificultan la participación sostenida en actividades físicas. Al comparar estos hallazgos, se observa una clara tendencia: una alimentación nutritiva y equilibrada se traduce en mayor energía y disposición para la actividad física, mientras que una dieta deficiente puede actuar como una barrera para el movimiento y el desarrollo de hábitos saludables.

Es fundamental que padres, educadores y la comunidad en general trabajen en conjunto para promover hábitos alimentarios saludables y fomentar la actividad física desde las edades más tempranas. Esto incluye ofrecer opciones de alimentos nutritivos en el hogar y la escuela, educar a los niños sobre la importancia de una buena alimentación y el ejercicio, y crear entornos que faciliten y motiven la participación en actividades físicas de manera regular y divertida. Al invertir en la salud y los hábitos de los estudiantes de Educación Básica Elemental, se está sembrando la semilla para una vida activa y saludable, aportando mucho más a esta investigación se contempla los respectivos resultados en la entrevista aplicada a los docentes de las diferentes instituciones educativas.

### **¿Cómo se pueden integrar de manera efectiva los hábitos alimentarios saludables en el currículo escolar de la Educación Básica Elemental?**

Como docente, considero que la integración efectiva de hábitos alimentarios saludables en el currículo escolar de la Educación Básica Elemental requiere un enfoque transversal y experiencial. No basta con abordar la nutrición únicamente en las clases de ciencias naturales; es crucial incorporarla en diversas asignaturas, utilizando metodologías activas y lúdicas que conecten el aprendizaje con la vida cotidiana de los niños. Juegos, experimentos y proyectos prácticos pueden transformar la educación nutricional en una experiencia significativa. Además, la colaboración con profesionales de la salud, como nutricionistas, enriquece el proceso educativo, ofreciendo talleres y charlas informativas. Finalmente, crear un entorno escolar que promueva opciones saludables en el comedor y en las meriendas refuerza los aprendizajes y modela conductas positivas.

**Análisis:** La clave reside en la relevancia y el atractivo del aprendizaje, así como en la coherencia entre el currículo y el entorno escolar.

### **¿Qué estrategias pedagógicas son más efectivas para fomentar la actividad física regular entre los estudiantes de Básica Elemental?**

Para fomentar la actividad física regular en estudiantes de Básica Elemental, es fundamental priorizar estrategias pedagógicas lúdicas y variadas que hagan del movimiento una experiencia placentera. Juegos tradicionales, bailes y deportes adaptados a su edad y capacidades son excelentes opciones. Integrar la actividad física en la rutina diaria escolar, a través de pausas activas y recreos dinámicos, asegura que el movimiento sea una constante. Utilizar espacios al aire libre y recursos creativos, como materiales reciclados, enriquece las clases de educación física. Asimismo, es crucial promover la

participación inclusiva, adaptando las actividades a las necesidades y capacidades de cada estudiante, para que todos se sientan motivados a moverse.

**Análisis:** El enfoque debe centrarse en el disfrute y la exploración del movimiento, priorizando la inclusión y la diversidad sobre el rendimiento deportivo.

### **¿Cuál es el papel de los docentes en la promoción de hábitos alimentarios saludables y la actividad física en el entorno escolar?**

El papel del docente en la promoción de hábitos alimentarios saludables y la actividad física en el entorno escolar es multifacético. Primero, el docente debe ser un modelo a seguir, adoptando hábitos saludables y participando activamente en las actividades físicas. Segundo, debe integrar la educación nutricional y la promoción de la actividad física en la planificación de sus clases, conectando estos temas con el currículo regular. Tercero, debe crear un ambiente de apoyo y motivación, donde los estudiantes se sientan seguros para explorar y experimentar. Cuarto, debe colaborar estrechamente con las familias y otros profesionales, como nutricionistas y educadores físicos, para reforzar los aprendizajes y crear una red de apoyo integral.

**Análisis:** La influencia del docente como modelo y facilitador es crucial, así como su capacidad para colaborar y crear un entorno de apoyo.

### **¿Cómo se puede involucrar a las familias en la promoción de hábitos alimentarios saludables y la actividad física en los estudiantes de Básica Elemental?**

Involucrar a las familias en la promoción de hábitos saludables requiere una comunicación abierta y colaborativa. Organizar talleres y charlas informativas para padres, con la participación de profesionales de la salud, es un excelente punto de partida. Enviar información y recursos educativos a los hogares, con consejos prácticos para implementar en casa, refuerza los aprendizajes escolares. Invitar a las familias a participar en actividades escolares relacionadas con la alimentación y la actividad física crea un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Finalmente, establecer canales de comunicación fluidos, como reuniones periódicas y grupos en línea, permite resolver dudas y compartir experiencias.

**Análisis:** La participación familiar es esencial para reforzar los aprendizajes y crear un entorno coherente entre la escuela y el hogar.

### **¿Qué impacto tienen los programas de educación nutricional en el conocimiento y las actitudes de los estudiantes de Básica Elemental hacia la alimentación saludable?**

Los programas de educación nutricional bien diseñados tienen un impacto significativo en el conocimiento y las actitudes de los estudiantes de Básica Elemental. Aumentan su comprensión sobre los beneficios de una alimentación saludable y les enseñan a identificar alimentos nutritivos. Influyen positivamente en sus actitudes hacia la comida, fomentando la preferencia por alimentos saludables y reduciendo el consumo de alimentos procesados. Empoderan a los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, desarrollando habilidades para leer etiquetas nutricionales y planificar comidas equilibradas.

**Análisis:** La educación nutricional efectiva puede transformar la relación de los niños con la comida, empoderándolos para tomar decisiones saludables.

### **¿Cómo influyen los factores socioeconómicos en el acceso a alimentos saludables y a oportunidades para la actividad física en los estudiantes de Básica Elemental?**

Los factores socioeconómicos ejercen una influencia considerable en el acceso de los estudiantes a alimentos saludables y a oportunidades para la actividad física. Los estudiantes de familias con bajos ingresos pueden enfrentar dificultades para acceder a alimentos nutritivos y variados, optando por opciones más económicas, pero menos saludables. Pueden tener menos oportunidades para participar en actividades físicas extracurriculares o acceder a espacios seguros para jugar. La falta de recursos también puede limitar la implementación de programas de educación nutricional y actividad física en las escuelas, perpetuando las desigualdades.

**Análisis:** Las desigualdades socioeconómicas exigen estrategias educativas que garanticen la equidad en el acceso a hábitos saludables.

### **¿Qué estrategias se pueden implementar para abordar las desigualdades en el acceso a alimentos saludables y a oportunidades para la actividad física en el entorno escolar?**

Para abordar las desigualdades en el acceso a hábitos saludables, las escuelas pueden implementar diversas estrategias. Los programas de alimentación escolar que ofrecen opciones nutritivas y asequibles para todos los estudiantes son fundamentales. Facilitar el acceso a actividades físicas extracurriculares gratuitas o de bajo costo asegura que todos los estudiantes tengan oportunidades para moverse. Crear alianzas con organizaciones comunitarias para ofrecer programas de educación nutricional y actividad física fuera del horario escolar amplía el alcance de las intervenciones. Implementar programas de becas para que los estudiantes puedan participar en actividades deportivas promueve la equidad y la inclusión.

**Análisis:** Las escuelas pueden ser agentes de cambio, implementando estrategias que reduzcan las desigualdades y promuevan la equidad en salud.

### **¿Cómo se puede medir el impacto de las intervenciones educativas en los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes de Básica Elemental?**

Medir el impacto de las intervenciones educativas requiere un enfoque integral que combine métodos cuantitativos y cualitativos. Las encuestas y los registros de consumo de alimentos proporcionan datos objetivos sobre los hábitos de los estudiantes. Las entrevistas y las observaciones permiten comprender sus experiencias y percepciones. Realizar evaluaciones periódicas, al inicio, durante y al final de las intervenciones, permite monitorear el progreso y realizar ajustes. Involucrar a los estudiantes, padres y docentes en el proceso de evaluación asegura una visión completa del impacto.

**Análisis:** La evaluación rigurosa y participativa es esencial para garantizar la efectividad de las intervenciones y realizar mejoras continuas.

### **¿Cuál es el papel del entorno escolar (por ejemplo, el comedor escolar, los espacios para la actividad física) en la promoción de hábitos alimentarios saludables y la actividad física en los estudiantes de Básica Elemental?**

El entorno escolar desempeña un papel crucial en la promoción de hábitos saludables. El comedor escolar debe ofrecer opciones de alimentos nutritivos y variados, y crear un ambiente agradable para la hora de la comida. Los espacios para la actividad física deben ser seguros, accesibles y atractivos, y ofrecer una variedad de opciones para el movimiento. El entorno escolar en general debe promover una cultura de salud y bienestar, con mensajes y recursos que refuercen los aprendizajes. La coherencia entre los mensajes y las prácticas escolares es fundamental para lograr un impacto duradero.

**Análisis:** El entorno escolar modela conductas y refuerza aprendizajes, siendo un factor clave en la promoción de hábitos saludables.

### **¿Cómo se pueden utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para promover hábitos alimentarios saludables y la actividad física en los estudiantes de Básica Elemental?**

Las TIC ofrecen herramientas poderosas para promover hábitos saludables de forma innovadora y atractiva. Aplicaciones y juegos interactivos pueden enseñar sobre nutrición y actividad física de manera divertida y personalizada. Videos y animaciones con mensajes educativos pueden captar la atención de los estudiantes y reforzar los aprendizajes. Plataformas en línea pueden compartir información y recursos con estudiantes y familias, creando una comunidad virtual de apoyo. Sensores de actividad pueden motivar a los estudiantes a moverse más, convirtiendo el ejercicio en un juego. Es importante utilizar las TIC de forma creativa y responsable, combinándolas con otras estrategias pedagógicas para lograr un impacto integral.

**Análisis:** Las TIC pueden ser aliadas valiosas en la promoción de hábitos saludables, pero su uso debe ser estratégico y complementario a otras estrategias pedagógicas.

### **CONCLUSIÓN**

El presente estudio exploratorio en el cantón Naranjito revela una comprensión fundamental por parte de los docentes de Educación Básica Elemental sobre la intrínseca relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en el desarrollo integral de sus estudiantes. Un aporte principal radica en la identificación de la necesidad de trascender un enfoque meramente informativo sobre nutrición hacia una integración curricular experiencial y lúdica. Los docentes reconocen su rol como modelos y la crucial colaboración con las familias, elementos esenciales para la internalización de hábitos saludables. Sin embargo, la investigación también pone de manifiesto la influencia significativa de factores socioeconómicos como una barrera para el acceso equitativo a una alimentación nutritiva y a oportunidades para la actividad física, lo que subraya la complejidad del desafío.

A partir de estos hallazgos, se proponen diversas líneas para futuras investigaciones. Sería valioso realizar estudios cuantitativos que permitan medir el impacto real de las intervenciones educativas implementadas en los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física de los estudiantes en Naranjito. Investigaciones longitudinales podrían rastrear la evolución de estos hábitos a lo largo de la etapa de Educación Básica Elemental y su posible correlación con el rendimiento académico y la salud a largo plazo. Asimismo, explorar en profundidad las barreras y facilitadores socioeconómicos específicos del cantón Naranjito podría informar el diseño de intervenciones más focalizadas y efectivas para reducir las desigualdades en el acceso a hábitos saludables. Finalmente, investigar la efectividad de diferentes estrategias pedagógicas y el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la promoción de estos hábitos podría ofrecer herramientas innovadoras y adaptadas al contexto local.

## REFERENCIAS

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Devine, C. M., Connors, M. M., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (2006). Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutrition Education 1 and Behavior*, 38(3), 162-171.

Drewnowski, A., & Specter, S. E. (2004). Poverty and obesity: the role of energy density and energy costs. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(1), 6-16.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

Hill, J. O., & Melanson, E. L. (2001). Role of dietary fat in leanness/obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 86(6), 2584-2589.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Guía alimentaria basada en alimentos para la población ecuatoriana*. Quito, Ecuador: MSP.

Noddings, N. (1984). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education*. University of California Press.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra, Suiza: OMS.

Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. Basic books.


Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377-390.

Sobal, J., & Nelson, M. K. (2003). Comunidades, comidas y cultura. *Annual Review of Sociology*, 29(1), 325-349.

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Benoit, M., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 72-81.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .