

Estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios

Pedagogical support strategy for the family and students for the improvement of eating habits

*Jaime Patricio Timbila Herrera*¹

*Nancy Maritza Rivera Romero*²

*Elizabeth Esther Vergel Parejo*³

Resumen

El objetivo de esta investigación fue diseñar una estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los educandos de la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto. Esta investigación se caracterizó por un enfoque cuantitativo, investigación descriptiva, de campo. El procesamiento de los datos se realizó mediante el Software de análisis de datos cuantitativos SPSS V25 para la aplicación de estadística descriptiva e inferencial. Se pudo conocer que, en el pretest de la variable estrategia de acompañamiento pedagógico 50% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a los buenos hábitos alimenticios, mientras que un 43% tenía un conocimiento moderado, y un 7% un conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios se evidenciaron mejoras arrojando un 36% obtuvo un nivel de conocimiento bajo,

¹ Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Gerencia Educativa. Estudiante de la maestría de Educación Básica de la Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador. E-mail: patos@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3634-6393>

² Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica. Estudiante de la Universidad Bolivariana del Ecuador. E-mail: nancyrivera_1982@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0879-3973>

³ Doctor en Educación. Docente Investigador. Universidad Bolivariana del Ecuador. Durán, Ecuador. E-mail: eevergelp@ube.edu.ec ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0178-5099>



un 43% obtuvo un nivel de conocimiento medio y un 21% obtuvo un nivel de conocimiento alto. Se obtuvo una distribución normal según la prueba de normalidad Shapiro Wilk lo cual conllevó a la validación de la propuesta a partir de la prueba paramétrica T de Student para muestras relacionadas. Se concluyó que, una buena alimentación, mejora la calidad de vida, el estado nutricional y las necesidades de energía y esto se logra, para que las personas sean eficientes en las actividades cotidianas.

Palabras clave: hábitos alimenticios, ciencias naturales, acompañamiento pedagógico, estrategias, alimentación saludable

Abstract

The objective of this research was to design a strategy of pedagogical support for families and students to improve eating habits in the students of the Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto School. This research is characterized by a quantitative approach, descriptive, field research. Data processing was carried out using SPSS V25 quantitative data analysis software for the application of descriptive and inferential statistics. It was found that, in the pretest of the pedagogical support strategy variable, 50% of the population had low knowledge regarding good eating habits, while 43% had moderate knowledge, and 7% had high knowledge. After the application of the proposed strategy of pedagogical support to the family and students to improve eating habits, improvements were evident, showing that 36% obtained a low level of knowledge, 43% obtained a medium level of knowledge and 21% obtained a low level of knowledge. % obtained a high level of knowledge. A normal distribution was obtained according to the Shapiro Wilk normality test, which led to the validation of the proposal using the parametric Student's T test for related samples. It is concluded that a good diet improves the quality of life, nutritional status and energy needs and this is achieved so that people are efficient in daily activities.

Keywords: eating habits, natural sciences, pedagogical support, strategies, healthy eating

Introducción

El objeto de la investigación el cual hace referencia la presente investigación, que es el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los estudiantes. Cuando una persona, decide sumir nuevos hábitos saludables conlleva a proteger la salud, y, esta decisión incluye llevar una alimentación que beneficie la actividad física, control de peso y talla, así como mejorar la rutina diaria, y, por ende, la calidad de vida. Al respecto, Villa (2020) abordó un estudio centrado en los hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chincha en Perú. En este estudio se pudo conocer que, para un total de 100 familias, el 95% de los presentó hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 5% arrojó hábitos alimenticios inadecuados. Asimismo, el 84% presenta estado nutricional adecuado y el 16% inadecuados. Desde el punto de vista estadístico se comprobó que existe relación directa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional, por lo tanto, se consideró que el desarrollo de talleres educativos con temas sobre alimentación y nutrición permiten la formación de hábitos alimenticios para prevenir la desnutrición y la obesidad infantil.

En este mismo orden de ideas, Velázquez et al. (2021), consideran que, se deben propiciar estrategias pedagógicas para promover hábitos alimenticios saludables en los estudiantes. Dicha postura resulta de gran relevancia por ser producto de un estudio realizado en familias en el Perú. Por otro lado, Martel et al. (2022) desarrollaron un estudio en el que propusieron los canticuentos en la formación de hábitos alimenticios en niños de 4 años de edad, debido a la detección de la problemática basada en hábitos alimenticios inadecuados para el consumo, y, por ende, para la salud. Dicho estudio arrojó cambios significativos en el 85% de la

población promoviendo en los niños la selección, preparación, consumo de alimentos sanos y aprendizaje de modales durante las meriendas.

Acercas del estilo de vida saludable y la influencia social reflejada en el comportamiento y actitud de los estudiantes, así como el deber ser de la enseñanza por parte de la familia autores como (Prato2020) señalan que, uno de los riesgos que produce la obesidad infantil tiene su origen en la alimentación inadecuada y la falta de ejercicio físico; ambos comportamientos motivados por el alto consumo de productos ultra procesados y el ocio. Para este autor, la elaboración de programas de educación para la buena alimentación dirigido a los padres de estudiantes de educación primaria permite promover los hábitos saludables con la participación de la familia. Así mismo, Martínez y Castillo (2020) sostienen que los talleres dirigidos a las familias para la adquisición de habilidades tales como la preparación de menús utilizando productos autóctonos de la región contribuye a la buena alimentación, así como valorar y conservar la salud física y mental de los estudiantes y el grupo familiar.

Esta problemática se acentúa en las escuelas rurales, autores como Fernández y Morillo (2020) señalan que, la desnutrición tiene su origen en la ineficaz aplicación de hábitos de alimentación por parte de las familias de los estudiantes que asisten a los planteles. El entorno de la desnutrición se focaliza en la pobreza, vulnerabilidad, bajo peso y talla, desconocimiento de hábitos alimenticios por parte de los integrantes de las familias seguido de la falta de oportunidades de trabajo. De tal manera que, se considera un problema que afecta los procesos de atención a los niños y niñas. Estos autores presentan como alternativa el diseño de estrategias que promuevan la enseñanza desde las escuelas de hábitos de alimentación en las familias, a fin de disminuir los niveles que presentan los estudiantes sobre desnutrición, bajo peso y talla, así como el aprendizaje de los hábitos.

En Colombia, se llevó a cabo el Programa Escuela Saludable (2021), actualmente administrado por el área de Protección social de los Ministerios de Salud, Educación Nacional y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, que contempla las líneas de implementación de estrategias para la promoción e implementación de estilos de vida saludable a nivel nacional, el cual fue promovido por la época de pandemia COVID 19. Dicho estudio se basó en familias con situaciones socioeconómicas vulnerables identificados como estratos 1 y 2 de cinco comunas de Bogotá. Dicho programa pudo lograr la incorporación de las familias para el desarrollo de estrategias de hábitos alimenticios denominada Escuela saludable: la alegría de vivir en paz.

Para Zambrano (2021), los hábitos alimenticios de niños pertenecientes a escuelas rurales son inadecuadas, dando a conocer que un reducido número de los niños desayunan en el hogar y le envían comidas rápidas como bollería, dulces, refrescos y golosinas, mientras que otros omiten el desayuno; sobre los tipos de alimentos de la dieta familiar por comodidad e imitación consumen lo que sus padres le ofrecen como tortillas, bajo consumo de vegetales u hortalizas por falta de tiempo para prepararlas, frituras, mezclan los alimentos, por lo que no puede reconocer sabores y texturas. En cuanto a los factores de riesgo se mencionan, la inadecuada preparación de alimentos, la no conservación de alimentos preparados con lácteos ni frutas acidas, consumo excesivo de azúcar provocando mareos y bajas de tensión y los padres no toman el tiempo necesario para la enseñanza de hábitos porque desconocen la práctica para instruir a los hijos. Dichos hallazgos generaron una propuesta basada en estrategias para innovar la práctica de preparación de alimentos y diseño de talleres a los docentes para orientar el desarrollo de habilidades culinarias en los padres de manera que puedan enseñar en el hogar hábitos alimenticios.

Todos los estudios previos presentados, muestran de forma generalizada la importancia de la enseñanza de hábitos alimenticios de manera que los padres sean pertinentes ofreciendo una vida saludable cumpliendo con una metodología científica para conocer la problemática y procurar resolver los aspectos que afectan a los estudiantes, desde el trabajo cooperativo entre escuela, docentes y padres de familia, en pro de reconocer que los estudiantes necesitan de una alimentación de calidad que les provea la energía, el vigor y el rendimiento intelectual como físico para un desarrollo corporal efectivo como eficaz para el logro pleno de su vida. Ahora bien, como referentes teóricos, es primordial enseñar a los niños durante su proceso de formación, cómo alimentarse para lograr satisfacer sus necesidades con relación al desarrollo bio-psico-social.

Para Rodríguez (2020), la alimentación, "ayuda al ser humano a tener buena salud, favorece el desarrollo físico y permite una nutrición adecuada para transformar y extraer nutrientes de los alimentos consumidos" (p.18). Las personas encaminan sus comportamientos y acciones responsablemente con fines específicos, aceptando que el consumo de alimentos saludables impulsa la praxis de hábitos, y, en consecuencia, se logran condiciones saludables; por eso es importante transmitir a las personas desde la niñez enseñanzas que le permitan una nutrición generacional, porque proyectará a futuro una generación bien alimentada. Rodríguez (2020) explica que la formación de hábitos alimenticios se debe iniciar en el hogar con el modelo ejemplarizante de los padres, para lo cual los hijos adquieren los principios que encauzarán su vida futura como adolescente y adulto sano y responsable, de allí que requieren de una alimentación sana elaborada con inteligencia le servirá como base para el futuro.

Así mismo, Vélez (2022) sostiene que es importante que los hábitos alimenticios abarquen una alimentación adecuada, cumplir con prácticas de higiene tanto personal como del

manejo de los alimentos, consumo de frutas, verduras y vegetales, preparar alimentos equilibrados como balanceados con contenidos proteicos y raciones proporcionales.

Pero los hábitos se convierten en no saludables cuando no hay un adecuado entrenamiento físico, se consume de forma excesiva alimentos sintéticos con alto contenido de grasa, azúcar y colorantes, y no hay un horario conveniente para alimentarse; y es aquí cuando la familia debe socializar e influir de forma determinante y positiva para enseñar hábitos y educar sobre la alimentación. De acuerdo a lo expuesto, surgen las siguientes interrogantes ¿Cómo contribuir mediante una estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes en el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los educandos de la Escuela de Educación Básica Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto? . El objetivo de esta investigación fue diseñar una estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los educandos de la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto. Para ello se plantean las Hipótesis, H_0 = Hipótesis Nula y H_a = hipótesis alternativa, mismas que indicaron el enunciado siguiente:

H_0 : La estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes no incide significativamente en el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los educandos de la Escuela de Educación Básica Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto.

H_a : La estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes incide significativamente en el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los educandos de la Escuela de Educación Básica Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto.

Regla de decisión: Si $P \geq 0.05$ no se rechaza la hipótesis H_0 . Los instrumentos de medición utilizados para la medición en el pretest y postest estuvieron soportados sobre el software informático SPSS v25.0.

Esta investigación se caracteriza por un enfoque cuantitativo, porque permite la posibilidad de aplicarse a las ciencias sociales con pruebas objetivas; revisar aspectos observables que en este caso son las limitaciones de los estudiantes por no tener hábitos saludables de alimentación y la poca capacitación familiar; de tal forma que se presente como propuesta el diseño de estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto para la resolución del fenómeno.

Es una investigación descriptiva porque se narran detalladamente hechos y situaciones vinculadas con las variables del estudio. Sánchez, (2018) define que este tipo de investigación se basa en la descripción y registro de datos, cumple con el análisis e interpreta la naturaleza del fenómeno. El trabajo se encauzó como estudio correlacional, porque se hace primeramente una aproximación al explorar a través de observaciones y con la aplicación de cuestionarios para relacionar después las variables observas; por otra parte, se caracteriza por ser no experimental porque se entiende y se evalúa con una relación estadística sin influir algo extraño o externo al problema, además presenta una tendencia original porque los cambios que tienen los estudiantes sobre bajo rendimiento o falta de comprensión para resolver operaciones de división matemática,

El tipo de estudio fue de campo debido a la recopilación de datos directamente del contexto y de los sujetos en su entorno natural, y, en consecuencia, conocer, comprender e interactuar con las personas consultadas. Al respecto, Sánchez (2018), señala que la investigación de campo busca advertir la necesidad o dificultad presente en un grupo determinado. La técnica empleada fue la encuesta, descrita por Sánchez (2018), como aquella que busca definir, clasificar, relacionar y caracterizar el objeto de estudio. El método de

muestreo utilizado fue el probabilístico porque todos los sujetos tienen las mismas posibilidades de formar parte en la recolección de información para detectar directamente el problema.

Tabla 1

Muestra objeto de estudio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Padre de familia	13	46,4	46,4
	Estudiante	15	53,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0

Nota. Resultados del proceso investigativo.

En la tabla 1 se presentan los resultados obtenidos en cuanto a la muestra objeto de estudio conformada por 13 padres de familia que conforman el 46,4% de la muestra y los estudiantes que conforman en 53,6% de la misma pertenecientes a la Escuela de Educación Básica Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto. Tal como se evidencia, la muestra se conforma por un total de 28 individuos a quienes se les aplicó el cuestionario contentivo con preguntas cerradas, tipo Lickert con cinco opciones de respuesta cerradas dirigidos a padres de familia y estudiantes.

Posteriormente, se aplicó el análisis estadístico e inferencial mediante el software SPSS. En cuanto a las etapas del proceso investigativo (Figura 1): a) Etapa teórica, basada en el conocimiento del problema, aspectos, causas, consecuencias y los resultados de no intervenir en la situación, así como los objetivos, argumentaciones correspondientes para preparar el estudio de forma progresiva y ordenada; b) Etapa de diagnóstico inicial, centrada en el abordaje del contexto de la comunidad escolar, las pautas de comportamiento, el desarrollo de los contenidos, la valoración de los problemas que se estaban presentando, además de las actuaciones y condiciones de los estudiantes, docentes, padres o representantes, sobre la problemática; y c) la Etapa de modelación de la propuesta y validación, empíricamente se refiere al diseño y la validez apropiada de la propuesta de estrategias; y es aquí donde se detallan las etapas de diseño, la

calificación de los elementos encontrados; y d) Etapa de diagnóstico final de la propuesta, la cual se basa en la validación empírica de la propuesta a partir de estadística inferencial.

Figura 1

Etapas del proceso investigativo



Nota. Proceso investigativo.

Cabe destacar que, entre los criterios de rigor de la investigación se cuenta con la confiabilidad, el consentimiento informado, la transparencia y la solicitud del permiso y colaboración al directivo del plantel para su debida participación en el estudio.

Resultados

Fase 1: Diagnóstico inicial del problema.

Resultados obtenidos con la encuesta a los estudiantes de básica elemental.

Tabla 2

Dimensión Hábitos Saludables

Dimensión Hábitos Saludables	Pre Test		Post Test	
	N.º	%	N.º	%
BAJO	25	89,3%	17	60,7%
MEDIO	2	7,1%	9	32,1%
ALTO	1	3,6%	2	7,1%
TOTAL	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Resultados obtenidos en el proceso investigativo.

En la tabla 2 se presentan los resultados obtenidos para la Dimensión Hábitos Saludables en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 89,3% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a los hábitos

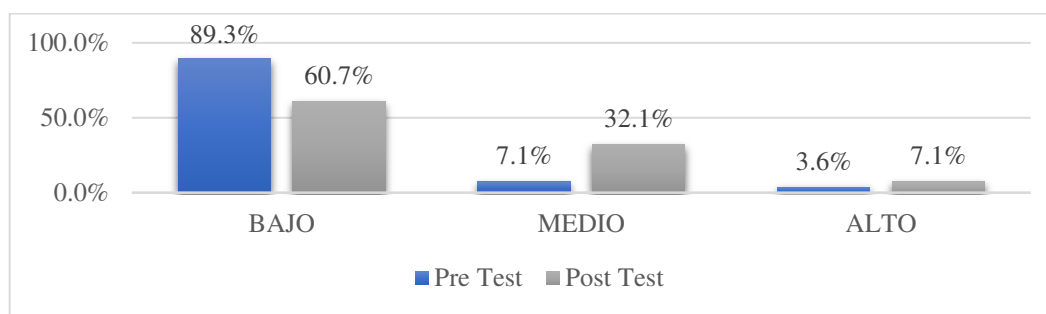
saludables, un 7,1% tenía un conocimiento medio, y sólo el 3,6% tenía un nivel alto.

Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios se evidenciaron mejoras arrojando un 60,7% de la población con un nivel de conocimiento bajo, mientras que el 32,1% de la población obtuvo un nivel de conocimiento medio, y el 7,1% un nivel de conocimiento alto.

(Ver Figura 2)

Figura 2

Dimensión Hábitos Saludables



Nota. Tomado de la Tabla 2.

Tabla 3

Dimensión aplicación práctica

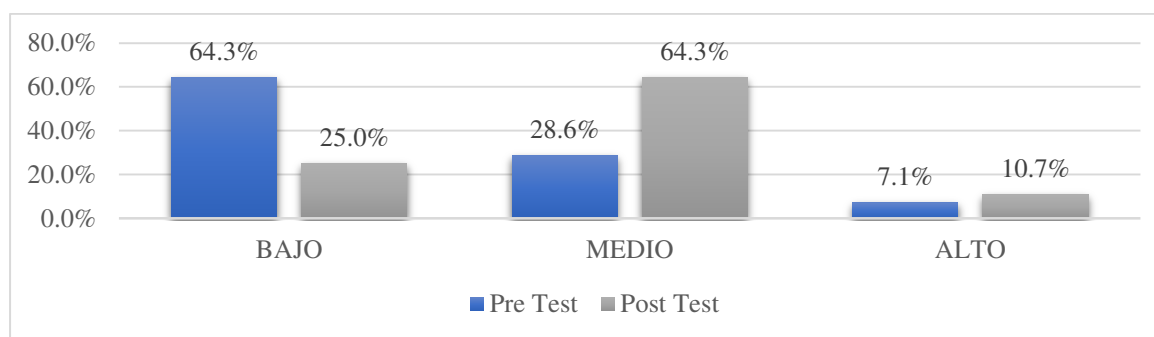
Dimensión Aplicación Práctica	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BAJO	18	64,3%	7	25,0%
MEDIO	8	28,6%	18	64,3%
ALTO	2	7,1%	3	10,7%
TOTAL	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Proceso investigativo.

En la tabla 3 se presentan los resultados obtenidos para la Dimensión Aplicación Práctica en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 64,3% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a la aplicación práctica de estrategias de acompañamiento pedagógico, mientras que un 28,6% obtuvo un nivel

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

de conocimiento medio, y un 2% obtuvo un nivel de conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios se evidenciaron mejoras arrojando un 25% con un nivel de conocimiento bajo, un 64,3% de participantes con un nivel de conocimiento medio y un 10,7% con un nivel de conocimiento alto. (Ver Figura 3)

Figura 3*Dimensión Aplicación Práctica*

Nota. Tomado de la Tabla 3.

Tabla 4*Variable Estrategia Acompañamiento Pedagógico*

Variable Estrategia Acompañamiento Pedagógico	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BAJO	14	50,0%	10	35,7%
MEDIO	13	46,4%	10	35,7%
ALTO	1	3,6%	8	28,6%
TOTAL	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Proceso investigativo.

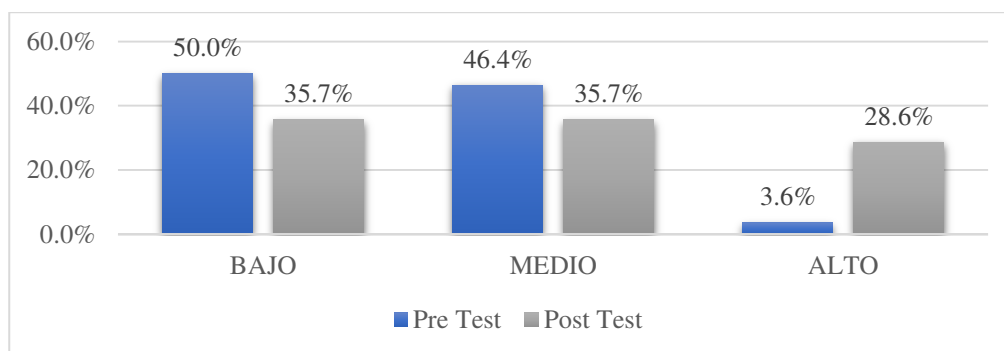
En la tabla 4 se presentan los resultados obtenidos para la Variable Estrategia Acompañamiento Pedagógico en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 50% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a la variable, mientras que un 46,4% tenía un conocimiento moderado, y un 1% un conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios se evidenciaron mejoras arrojando un 37,5% obtuvo un nivel de conocimiento bajo, otro 37,5% obtuvo un nivel de conocimiento medio y un 28,6% obtuvo un nivel de conocimiento alto. (Ver Figura 4)

Figura 4

Variable Estrategia Acompañamiento Pedagógico



Nota. Tomado de la Tabla 4.

Tabla 5

Dimensión Cognitiva

Dimensión Cognitiva	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BAJO	15	53,6%	15	53,6%
MEDIO	9	32,1%	12	42,9%
ALTO	4	14,3%	1	3,6%
TOTAL	28	100,0%	28	100,0%

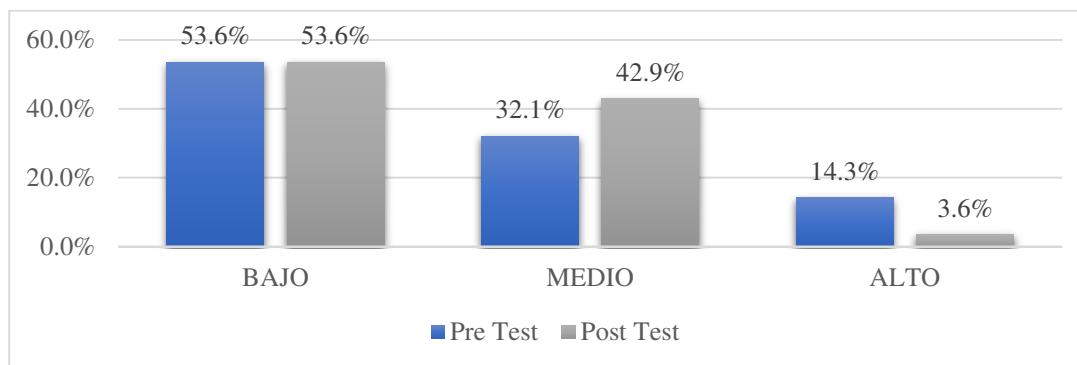
Nota. Proceso investigativo.

En la tabla 5 se presentan los resultados obtenidos para la Dimensión Cognitiva en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 53,6% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a la dimensión cognitiva, mientras que un 32,1% tenía un conocimiento moderado, y un 14,3% un conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios no se evidenciaron mejoras arrojando un 53,6% obtuvo un nivel de conocimiento bajo, otro 42,9 % obtuvo un nivel de conocimiento medio y un 3,6% obtuvo un nivel de conocimiento alto. (Ver Figura 5)

Figura 5

Dimensión Cognitiva



Nota. Tomado de la Tabla 5.

Tabla 6

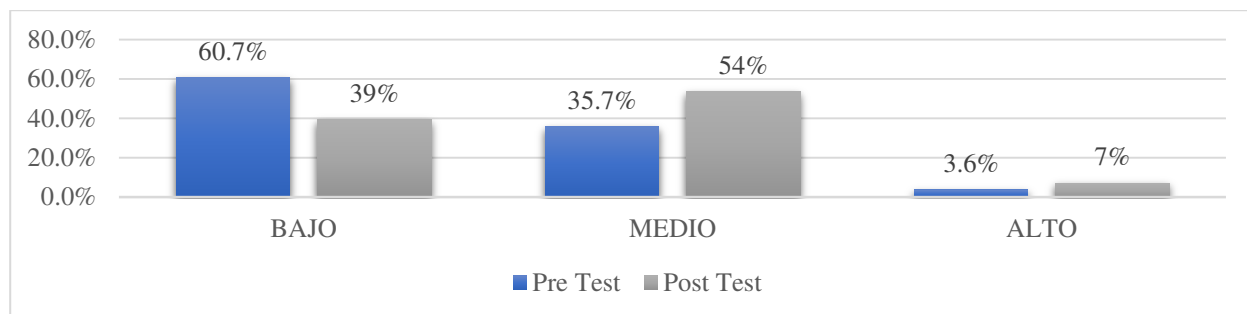
Dimensión Procedimental

Dimensión Procedimental	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BAJO	17	60,7%	11	39%
MEDIO	10	35,7%	15	54%
ALTO	1	3,6%	2	7%
TOTAL	28	100,0%	28	100%

Nota. Proceso investigativo

En la tabla 6 se presentan los resultados obtenidos para la Dimensión Procedimental en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 60,7% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a la dimensión procedimental, mientras que un 35,7% tenía un conocimiento moderado, y un 3,6% un conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios se evidenciaron mejoras arrojando un 39% obtuvo un nivel de conocimiento bajo, un 54% obtuvo un nivel de conocimiento medio y un 7% obtuvo un nivel de conocimiento alto. (Ver Figura 6)

Figura 6*Dimensión procedimental*

Nota. Tomado de la Tabla 6.

Tabla 7*Dimensión Actitudinal*

Dimensión Actitudinal	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BAJO	5	18%	2	7%
MEDIO	22	79%	22	79%
ALTO	1	4%	4	14%
TOTAL	28	100%	28	100%

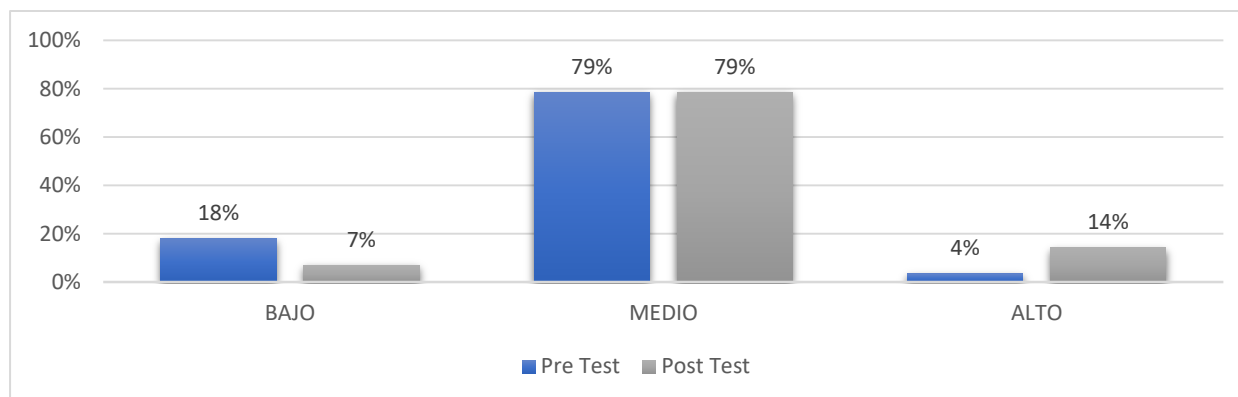
Nota. Proceso investigativo.

En la tabla 7 se presentan los resultados obtenidos para la Dimensión Actitudinal en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 18% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a la dimensión actitudinal, mientras que un 79% tenía un conocimiento moderado, y un 4% un conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios se evidenciaron mejoras

arrojando un 7% obtuvo un nivel de conocimiento bajo, un 79% obtuvo un nivel de conocimiento medio y un 14% obtuvo un nivel de conocimiento alto. (Ver Figura 7)

Figura 7

Dimensión Actitudinal



Nota. Tomado de la Tabla 7.

Tabla 8

Variable Mejoramiento de los Hábitos Alimenticios

Variable Mejoramiento de los Hábitos Alimenticios	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BAJO	14	50%	10	36%
MEDIO	12	43%	12	43%
ALTO	2	7%	6	21%
TOTAL	28	100%	28	100%

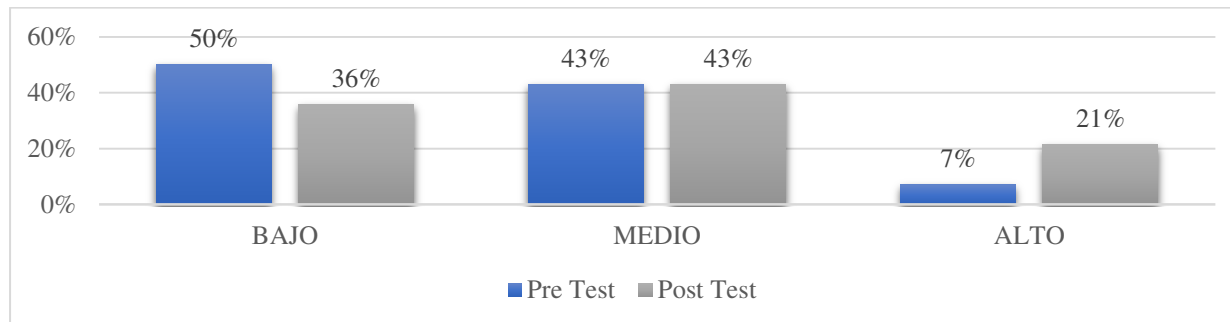
Nota. Proceso investigativo.

En la tabla 8 se presentan los resultados obtenidos para la Variable Mejoramiento de los Hábitos Alimenticios en la población encuestada correspondiente a 28 individuos pertenecientes a la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, ubicada en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se pudo conocer que, en el pretest el 50% de la población tenía un conocimiento bajo en cuanto a los buenos hábitos alimenticios, mientras que un 43% tenía un conocimiento moderado, y un 7% un conocimiento alto. Posteriormente a la aplicación de la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
 alimenticios se evidenciaron mejoras arrojando un 36% obtuvo un nivel de conocimiento bajo, un 43% obtuvo un nivel de conocimiento medio y un 21% obtuvo un nivel de conocimiento alto. (Ver Figura 8)

Figura 8

Variable Mejoramiento de los Hábitos Alimenticios



Nota. Tomado de la Tabla 8.

La propuesta plantea a través de estrategias de acompañamiento pedagógico a la familiar y estudiantes para el mejorar los hábitos alimenticios en Educación General Básica, y, en consecuencia, la calidad de vida de la familia. Es así como se va a diseñar actividades dirigidas a la población estudiantil, padres de familia y comunidad educativa, organizando temas sobre alimentación sana de acuerdo a las necesidades manifestadas, puntuales y justificadas por los sujetos en la metodología.

El contenido general, será presentado en actividades planeadas por módulos independientes y desarrollar talleres prácticos a estudiantes y padres de familia de la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto monitoreados por 2 docentes. Cada sesión presenta las instrucciones, y motivando a los participantes con sus vivencias y actividades grupales se oriente la sensibilización en aspectos básicos de los hábitos alimenticios. Los contenidos prioritarios incluyen conocimientos sobre grupos de alimentos con respecto al equilibrio nutricional, hábitos alimentarios, deficiencia alimentaria y variedades de alimentos para el consumo diario, la

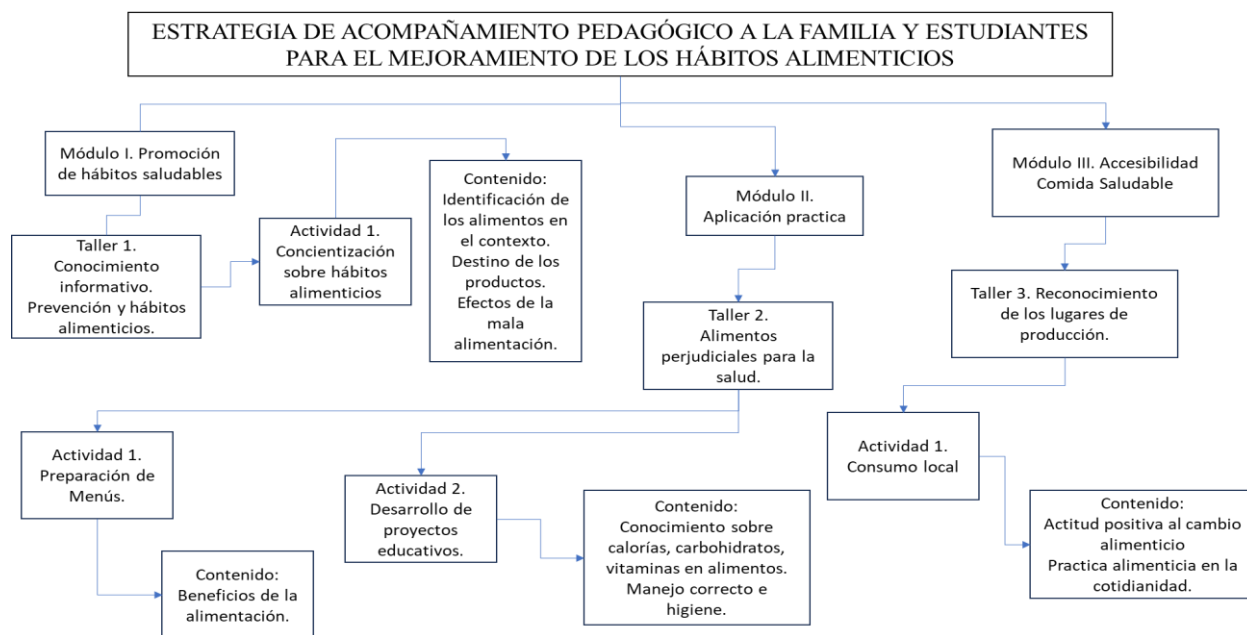
ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

pirámide actualizada y el valor del consumo de productos de la localidad y regional. También se realizan trabajos manuales de trípticos, dípticos, afiches para ser colocados en el área escolar seleccionado para que sean visibles las informaciones al resto del personal, otras familias y comunidad en general durante el tiempo que sea necesario. La propuesta permitirá crear nuevos conocimientos sobre hábitos alimenticios, equilibrio nutricional, higiene alimentaria, suficiencia alimentaria y variedad alimentaria.

Como propuesta se diseñaron varios módulos que cumplen con la secuencia metodológica establecida en función de promover el mejoramiento de los hábitos alimenticios. Estos módulos comprenden una serie de talleres cada uno con sus respectivas actividades y contenidos a desarrollar. Dicha estructura consta de lo siguiente (Figura 9).

Figura 9

Diseño de la estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios



Nota. Se muestra cada parte de la estrategia y cómo se debe implementar.

La estrategia fue diseñada para promover el acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la institución educativa Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, enfocado en el Bloque curricular 2 Cuerpo Humano y Salud de Educación Básica Elemental a partir del O.CN.2.4. Describir, dar ejemplos y aplicar hábitos de vida saludables para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades. Asimismo, toma en cuenta las destrezas CN.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza; CN.2.2.5. Identificar y aplicar normas de higiene corporal y de manejo de alimentos; predecir las consecuencias si no se las cumple; y CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.

El objetivo General consiste en realizar las actividades planteadas en la propuesta de estrategia de acompañamiento pedagógico a la familiar y estudiantes para el mejorar los hábitos alimenticios en educación general básica para mejorar los hábitos alimenticios. Por consiguiente, los objetivos Específicos son:

- Sensibilizar a estudiantes, padres de familia y población en general sobre la importancia de la alimentación sana y equilibrada para aprehender hábitos de vida saludables.
- Enseñar con dinámicas y talleres prácticos, hábitos sobre alimentación saludable
- Integrar a los grupos de familia, en el desarrollo de actividades educativas diseñando menús especialmente para reforzar en el hogar.
- Concientizar a la comunidad educativa para llevar al plantel alimentos propios de la zona donde viven para operativizar la preparación de comidas equilibradas, raciones suficientes, variadas e higiénicas.

- Realizar carteles, afiches y publicidad de prevención al consumo de alimentos no adecuados

Fase 3. Validación de la propuesta

Se constituye un espacio de validación donde los docentes pueden compartir y validar la estrategia con los padres de familia y estudiantes y posteriormente aplicar en años posteriores con el propósito de promover los hábitos alimenticios y aplicar cada una de las actividades correspondientes a los módulos propuestos.

- **Distribución de Materiales Educativos**
- Creación de Materiales Educativos: Conocimiento informativo. Desarrollo de proyectos educativos.
- Distribución de Módulos y Actividades: para el desarrollo de los módulos se toma en cuenta productos alimenticios, etiquetas alimenticias, desarrollo de carteles.

Interacción y Comunicación

- Fomentar la Participación de la familia y estudiantil: interacción e incorporación en cada uno de los módulos de la estrategia para fomentar los hábitos alimenticios dentro y fuera del aula.
- Comunicación eficiente: la interacción presencial con los padres de familia y estudiantes, así como el contacto con el entorno productor de alimentos conlleva a un acercamiento con la realidad, y, por ende, la oportunidad de lograr cambios significativos en cuanto a la alimentación sana.

Evaluación y Retroalimentación

Evaluación de actividades: se hace uso del registro anecdótico sobre la experiencia vivida por parte de los padres de familias, así como de los estudiantes en búsqueda de mejorar las

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

debilidades, resolver las amenazas, afianzar las fortalezas y aprovechar las oportunidades de mejora a partir de una matriz FODA. Proporcionar Retroalimentación Constructiva: Utilizar comentarios específicos y motivadores para apoyar el aprendizaje individualizado y familiar en cuanto al reconocimiento de una alimentación saludable.

Seguimiento y Mejora Continua

Monitoreo de la prolongación de las actividades de concientización y puesta en práctica de los buenos hábitos alimenticios a través de la renovación de actividades relacionados con cada uno de los talleres y módulos que comprende la propuesta.

Validación estadística de la propuesta. La promoción del acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en el área de Ciencias Naturales

Para la validación de la propuesta se aplicó la misma en grupo de padres de familia y estudiantes conformado por un total de 28 individuos partícipes del proceso investigativo. La encuesta se aplicó para conocer el conocimiento posterior a la aplicación de la propuesta en la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, en sus dimensiones Promoción de hábitos saludables, Aplicación práctica y Accesibilidad comida saludable para la variable Estrategia de Acompañamiento Pedagógico, y las dimensiones Cognitiva, Procedimental y Actitudinal en la variable Mejoramiento de los hábitos alimenticios.

Para la determinación del estudio estadístico a aplicar que permita validar la propuesta se llevó a cabo una prueba de normalidad, a saber:

Tabla 9

Prueba de Normalidad

Pruebas de normalidad					
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

TOTAL Mejoramiento de los Hábitos Alimenticios	0,141	28	0,164	0,954	28	0,246
TOTAL Estrategia de Acompañamiento Pedagógico	0,108	28	,200*	0,966	28	0,487

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Proceso investigativo

En la tabla 9 se evidencian los datos obtenidos mediante la prueba de Shapiro Wilk para muestras menores a 50 ($n < 50$), lo cual indica que la totalidad de los datos de la variable Mejoramiento de los Hábitos Alimenticios y la variable Estrategia de Acompañamiento Pedagógico, es mayor a 0,50 lo cual indica que posee una distribución normal. Se interpreta que se debe aplicar una prueba paramétrica de muestras relacionadas para validar dicha propuesta en cuanto a la variable Estrategia de Acompañamiento Pedagógico mediante la aplicación de la T de Student.

Tabla 10
T de Student

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE Hábitos saludables – POST Hábitos Saludables	-4,39286	0,99403	0,18785	-4,77830	-4,00741	-23,384	27	0,000
Par 2	PRE Aplicación práctica – POST Aplicación Práctica	-3,60714	0,73733	0,13934	-3,89305	-3,32124	-25,887	27	0,000
Par 3	PRE Accesibilidad comida saludable – POST Accesibilidad Comida Saludable	-2,25000	0,70053	0,13239	-2,52164	-1,97836	-16,996	27	0,000
Par 4	PRE Estrategia de Acompañamiento Pedagógico – POST Estrategia de Acompañamiento Pedagógico	-10,25000	1,26564	0,23918	-10,74077	-9,75923	-42,854	27	0,000

Nota. Proceso investigativo

La Tabla 10 refleja los resultados obtenidos según la prueba paramétrica T de Student, teniendo en cuenta el valor de la media es negativo se reconoce que la media de la postest es mayor que la media del pretest de manera significativa. Asimismo, el valor p o Sig (bilateral) es

ESTRATEGIA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS de 0,000 en la Dimensión Hábitos Saludables, así como también en las Dimensión Aplicación práctica, Accesibilidad comida saludable y la Variable Estrategia de Acompañamiento Pedagógico. Con este resultado a un nivel de significancia del 5% se establece que el valor de p o $Sig < 0,05$ es significativo, por lo tanto, se valida la propuesta.

Discusión

El análisis de los resultados obtenidos en este estudio, contrastado con los aportes de otros autores, destaca la eficacia del acompañamiento pedagógico a los padres de familia y estudiantes para la promoción de hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto. Los hallazgos revelan diferencias significativas entre el pretest y el postest. Se comprueba la hipótesis de que la estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes incide significativamente en el mejoramiento de los hábitos alimenticios en los educandos de la Escuela de Educación Básica Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto.

No obstante, en la dimensión cognitiva del mejoramiento de los hábitos alimenticios debe fortalecerse para obtener mejores resultados y mayor participación e incorporación por parte de los padres de familia. Al respecto, Martínez y Castillo (2020), exponen que el mejoramiento de los hábitos alimentarios se refiere al proceso que enriquece al sujeto el desarrollo intelectual y de comportamiento en el contexto familiar como escolar, asumiendo lo cognitivo, procedimental y actitudinal para apropiarse de conductas durante el ejercicio de la sana alimentación; y cuando se aprovechan las situaciones pedagógicas para la enseñanza de hábitos, es actuar de forma previsiva sobre la salud del estudiante y su familia todo para que se logre la calidad del aprendizaje, así como concientizar sobre el cambio de actitud.

Es por ello, que presentando alternativas que van en mejora de la calidad de vida tanto a los escolares como a la familia, contribuirán a formar patrones dietéticos y a valorar la

alimentación como estilo de vida saludable. Es importante poner en práctica el acompañamiento de los docentes para cumplir con las transformaciones de la alimentación en las familias de los estudiantes de la Escuela Cabo Primero Fausto Espinoza Pinto, por lo tanto debe tener dicho personal docente las potencialidades en la formación de una cultura alimentaria, es por eso que se presenta la teoría del enfoque socioconstructivista de Vygotsky (citado en Zambrano, 2021), procura estimular la observación, búsqueda, proceso de información, convencer hacia la concientización y aplicar los conocimientos adquiridos a través de actividades prácticas que lleven a transformar hábitos y formas de preparación de comidas cotidiana por otras saludables.

La teoría conductual también está vinculada a la investigación en vista a que el hábito es individual y se adquiere por repetición, además está cerca a la conducta alimentaria por la influencia de costumbres, como lo explica Villa (2020), el hábito es un modo de actuar adquirido a lo largo de la vida y se demuestran con frecuencia en diferentes circunstancias por ser involuntaria pero consciente; esto revela que los alimentos como juegan papel preponderante en el ser humano, la teoría conductual no solo valora la conducta sino la demostración biológica, psicológica, comunica valores, símbolos, costumbres y creencias todos reunidos en la manifestación del hábito como aspecto puntual del comportamiento del ser humano.

Conclusiones

Las condiciones fisiológicas, cooperan con el desarrollo del individuo en la medida que se cumpla con la alimentación y buena nutrición, y por eso la enseñanza de la pirámide alimenticia muestra el camino para que desde la institución se cumpla con estrategias que muestren a los padres como estudiantes que alimentos se deben comer y cuáles no, por eso es importante analizar y mejorar las formas de alimentarse, y es en la escuela donde se conciben las primeras experiencias escolares así como se forma un clima de confianza que influye mejor en la

motivación y el aprendizaje; por eso los docentes deben plantear estrategias que faciliten los procesos de enseñanza y aprendizaje para brindar capacitación familiar a los padres para el mejoramiento de los hábitos alimenticios.

Al respecto la escuela, es quien tiene el compromiso de informar y multiplicar información sobre la mejora de los hábitos alimenticios, y ese acto de enseñanza al cumplirse de forma continua y sistemática, ayuda a lograr cambios sobre la forma de alimentación del núcleo familiar, y es así como el profesor desde un enfoque interdisciplinario debe actuar en el problema de alimentación.

Por eso, es en la escuela, se debe plantear objetivos que orienten la organización familiar en materia alimentaria, concibiendo planes y estrategias para que aprendan sobre gastronomía, se adapten al uso de alimentos de temporada en especial con frutas y verduras, a fin de que conciban un patrón cultural alimentario, supervisando constantemente la dieta de los estudiantes, evitando el consumo abusivo para evitar el sobrepeso, o por el contrario tendrá mal nutrición convirtiéndose su vida en un impedimento con riesgo de enfermedades para la vida adulta.

En cuanto a las estrategias de acompañamiento pedagógico, es importante que se comprenda la insuficiencia que puedan tener la familia para concebir una alimentación sana, y por eso los docentes pueden establecer estrategias para apoyar, ayudar y proteger al grupo familiar como y su entorno, e incorporar la responsabilidad social de asistir la salud a través de la buena alimentación en la práctica; y principalmente potenciar información del porqué se deben formar los hábitos de vida saludable, también porque todos los miembros deben adquirir conductas conscientes y elegir los alimentos para un consumo que consolide un aprendizaje diferentes durante la vida.

Referencias

Cobeña, O., y Lema, M. (2023). Seguridad alimentaria y nutricional en Ecuador. Marco legal, situación actual y desafíos. Anuario Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales(14), 72-83. <https://anuarioeco.uo.edu.cu/index.php/aeco/article/view/5385/4890>

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial 449 del 20 de octubre de 2008. http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesisc4_ecu_const.pdf

De La Cruz Sánchez, E. E. (2016). La transmisión nutricional. Abordaje desde las políticas públicas en América Latina. Opción, vol. 32, núm. 11, 379-402. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31048902022.pdf>

Fernández, V., y Morillo, R. (2020). Desnutrición en las escuelas rurales del Zulia, Arboledas, Sardinata y Tibu del Departamento de Santander del Norte. Revista Colombiana de Investigaciones Agroindustriales SENA N° 23, Colombia.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta_nacional_desnutricion_infantil/

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2010). Registro Oficial Suplemento 255 de 11 de agosto de 2010. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Ley Orgánica de Alimentación Escolar. (2020). Registro Oficial 187 del 21 de abril de 2020. <http://www.lexis.com.ec/biblioteca/ley-organica-alimentacion-escolar>

Ley Orgánica de Salud. (2006). Registro Oficial Suplemento 423 del 22 de diciembre de 2006. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>

Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria del Ecuador. (2009). Registro Oficial Suplemento 583 del 5 de Mayo de 2009.

<https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019->

[04/LEY%20ORG%20C3%81NICA%20DEL%20R%20C3%89GIMEN%20DE%20LA%20SOBERAN%20C3%8DA%20ALIMENTARIA%20-%20LORSA.pdf](https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-04/LEY%20ORG%20C3%81NICA%20DEL%20R%20C3%89GIMEN%20DE%20LA%20SOBERAN%20C3%8DA%20ALIMENTARIA%20-%20LORSA.pdf)

Martel, L., Quiñones, K., y Ventura, E. (2022). Canticuentos para la formación de hábitos alimenticios en niños de la Institución Educativa Inicial N°514 Huancapata, Ambo, Huánuco. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/7789>

Martínez, L., yCastillo, D. (2020). Desconocimiento de los padres de familia sobre los procesos de alimentación y riesgos de la no aplicación de hábitos saludables de la cultura gastronómica mexicana. *Revista de Investigación de Ciencia y Tecnología de alimentos* N° 15 .

Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe del Grupo Consultivo de expertos en investigación y desarrollo. Bolivia: Grupo de Cooperación Técnica de OMS.

Prato, Y. (2020). Riesgos de la obesidad infantil en la comunidad mexicana de Chiapas, México. *Revista de Investigación de Ciencia y Tecnología de alimentos* N° 13.

Programa Escuela Saludable. (2021). Lineamientos Nacionales para la aplicación y desarrollo de las estrategias de entornos saludables. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares en las instituciones educativas. (2010). Registro Oficial 232 del 24 de Abril de 2014, Acuerdo Interministerial 0005-14. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/leisref/2018/03/300/dieta-a-514-reglamento-bares-escolares.pdf>

Reyes, G. (2015). Relación del desayuno en edad escolar y el rendimiento académico. <https://static1.squarespace.com/static/53b1eff6e4b0e8a9f63530d6/t/56c65c72627c54328b404a30/1455840372383/articulo5b.pdf>

Rodríguez, J. (2020). De la buena semilla a la buena alimentación. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

Sánchez, T. (2018). Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. México: Limusa S.A.

Velázquez, M., Goñi, F., & Luquillas, M. (2021). Estrategia pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 1613–1627.

Vélez, S. (2022). La Familia y su rol en la enseñanza de Hábitos de Alimentación. Perú: Editorial La Mesa Redonda.

Villa, V. (2020). Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo Alto, Chincha. Perú. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Zambrano, G. (2021). Hábitos alimenticios en los niños de educación inicial en las escuelas rurales fiscal de niñas José Ingeniero y Manuel Cabrera de la provincia Loja. Trabajo de grado no publicado. Ecuador: Universidad Nacional de Loja.