Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475
RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.
http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/
Año: XII Número: 3 Artículo no.: 73 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: Estrategia de optimización gastronómica en los centros infantiles de Píllaro, Tungurahua.

AUTORES:

1. Dra. Tannia Cristina Poveda Morales.
2. Lic. Catherine Gissela Delgado Quishpe.
3. Máster. Ángela Verónica Paredes Núñez.

RESUMEN: Este estudio propone estrategias de concienciación gastronómica en los Centros de Desarrollo Infantil de Píllaro, con el fin de promover hábitos alimenticios saludables entre los niños y sus cuidadores. El trabajo se basó en un análisis teórico sobre las necesidades nutricionales de los niños en su etapa inicial de desarrollo. Se emplearon enfoques cualitativos y cuantitativos para comprender las perspectivas de los coordinadores de estos centros, a través de entrevistas y encuestas; además, se organizaron talleres de capacitación y sensibilización para cuidadores, cocineros y responsables, donde se abordaron temas de nutrición, alimentación adecuada en la infancia y recetas innovadoras para mejorar la dieta infantil.

PALABRAS CLAVES: estrategias, gastronomía, nutrición, desarrollo infantil y alimentos.

TITLE: Gastronomic optimization strategy in the children's centers of Píllaro, Tungurahua.

AUTHORS:

1. PhD. Tannia Cristina Poveda Morales.
2. Bach. Catherine Gissela Delgado Quishpe.
3. Master. Ángela Verónica Paredes Núñez.

ABSTRACT: This study proposes culinary awareness strategies at Píllaro Child Development Centers to promote healthy eating habits among children and their caregivers. The study was based on a theoretical analysis of the nutritional needs of children in their early stages of development. Qualitative and quantitative approaches were used to understand the perspectives of the center coordinators through interviews and surveys. In addition, training and awareness workshops were organized for caregivers, cooks, and caregivers, addressing topics such as nutrition, proper nutrition in childhood, and innovative recipes to improve children's diets.

KEY WORDS: strategies, gastronomy, nutrition, child development and food.

INTRODUCCIÓN.

La concientización gastronómica en los centros de desarrollo infantil es esencial para garantizar que los niños reciban una alimentación adecuada y nutritiva desde sus primeros años de vida; este aspecto no solo impacta en su salud física, sino también en su desarrollo cognitivo y emocional. En este contexto, se hace necesario abordar estrategias de concientización dirigidas a los diferentes actores involucrados en estos centros, desde el personal educativo hasta los padres de familia, para asegurar prácticas alimenticias saludables y sostenibles (Figueroa, 2023).

A nivel latinoamericano, la carencia de conciencia acerca de la importancia de una alimentación equilibrada en los centros de desarrollo infantil constituye una problemática de amplio alcance. Las diferencias culturales y socioeconómicas generan disparidades significativas en el acceso a alimentos nutritivos y en la comprensión de prácticas alimenticias saludables (de Luna, 2002). Esta falta de conciencia a nivel macroeconómico conlleva desafíos persistentes en la tarea de asegurar que los niños de la región obtengan una nutrición adecuada desde las etapas más tempranas de su desarrollo.

En América Latina, la situación alimentaria en los centros de desarrollo infantil se ve influida por una variedad de factores interrelacionados; por un lado, las diferencias culturales en la percepción y preparación de los alimentos pueden llevar a prácticas dietéticas que no satisfacen completamente las necesidades

nutricionales de los niños; además, las disparidades socioeconómicas juegan un papel crucial, ya que las familias con recursos limitados pueden enfrentar dificultades para acceder a alimentos frescos y nutritivos, optando en su lugar por opciones más económicas, pero menos saludables. Este panorama se agrava por la falta de educación nutricional, tanto en los padres como en los cuidadores de los niños en edad preescolar, lo que contribuye a perpetuar un ciclo de malnutrición y problemas de salud a lo largo de la vida (Rivera, 2019).

En Ecuador, una nación latinoamericana que se distingue por su rica diversidad cultural y geográfica, la problemática de la nutrición en los centros de desarrollo infantil se manifiesta en la ausencia de programas educativos específicamente diseñados para abordar esta cuestión. La insuficiente capacitación del personal educativo y la escasez de recursos destinados a la implementación de menús balanceados tienen un impacto directo en la calidad de la alimentación proporcionada a los niños en estos establecimientos. Esta problemática a nivel meso refleja la urgente necesidad de desarrollar estrategias adaptadas a la realidad ecuatoriana, las cuales deben tener en cuenta tanto los aspectos culturales inherentes a la alimentación como las limitaciones específicas del sistema educativo del país.

El Gobierno del Ecuador ha centrado su atención en el manejo de la nutrición infantil, particularmente en la lucha contra la Desnutrición Crónica Infantil (DCI). La información recopilada indica que la estrategia utilizada por el gobierno ha sido multifacética y se ha enfocado en intervenciones tanto a nivel individual como comunitario (Secretaría Técnica Ecuador, 2023).

El proyecto “Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil” ha sido uno de los componentes principales de esta estrategia. La Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil ha priorizado las parroquias en este proyecto, monitoreando temas importantes como la calidad del agua y la cobertura de vacunas. Esto ha sido parte de una intervención integral, reconociendo que la DCI se ve afectada por una variedad de factores, como la calidad de la alimentación y el acceso a agua segura (Ministerio de Salud Pública, 2023).

La atención prenatal y la promoción de la lactancia materna serán uno de los objetivos principales en el año 2024.

Se ha reconocido que no solo la alimentación es importante para una infancia saludable, sino también el entorno, el juego y el afecto que los niños reciben. El Oro, Guayas, Imbabura y Azuay, cuatro provincias de Ecuador, tienen altos niveles de atención prenatal y bajos niveles de DCI (Youtopia Ecuador, 2023).

Durante los primeros 1000 días, desde la concepción hasta los dos años de edad, la nutrición bien balanceada es esencial por dos razones principales. Debido al rápido crecimiento fisiológico y al desarrollo funcional, es necesario un alto nivel de nutrición. Segundo, durante este período se establecen las bases para el desarrollo y la salud a largo plazo. Durante esta ventana crucial, la nutrición adecuada puede tener un impacto significativo en los resultados económicos y de salud de la adultez. Estas investigaciones destacan la necesidad de un enfoque holístico e integrado para mejorar la nutrición y el desarrollo infantil, destacando que la nutrición adecuada en los primeros años de vida es fundamental para un desarrollo saludable y un bienestar a largo plazo (Wang et al., 2021).

Los resultados de la Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil (ENDI) han sido cruciales para llevar a cabo este proceso, ya que brindan una "radiografía" que orienta las acciones del gobierno. Los resultados de la ENDI han demostrado una disminución en el índice nacional de DCI en niños menores de dos años, pasando del 27,2% en el año 2018 al 20,1% en el 2023; no obstante, algunos académicos, como Patricia Herrera de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, ha expresado cierta duda sobre la precisión de estos datos y han sugerido la necesidad de realizar investigaciones adicionales para respaldar esta mejora.

Los estudios revelan que la mayoría de los niños menores de cinco años mantienen un peso adecuado para su talla, existe una preocupante disparidad de género y se identificó desnutrición aguda severa, instando a una investigación más profunda.

Un estudio en 388 familias revela que la mayoría de los niños menores de cinco años tienen un peso adecuado para su talla (75.1% niños, 73.9% niñas). Preocupa la disparidad de género, con más niños con

peso adecuado que niñas. Se identificó desnutrición aguda severa (2.1% niñas, 1.0% niños), exigiendo una investigación sobre estas diferencias. El estudio resalta riesgos de sobrepeso y desnutrición, cuestionando la efectividad de intervenciones actuales y sugiriendo la necesidad de enfoques específicos en Montería (Ríos-Marín et al., 2022).

La gestión nutricional en centros infantiles destaca la importancia de dietas equilibradas y colaboración con expertos, cuestionando la efectividad de las intervenciones actuales. La propuesta alimentaria con brócoli enfatiza la necesidad de análisis nutricionales y tablas de equivalencia para mejorar las opciones gastronómicas.

La gestión nutricional en centros infantiles se centra en asegurar dietas equilibradas y saludables a edad temprana. Estrategias claves incluyen menús variados con proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Se cumple con regulaciones locales para garantizar seguridad alimentaria y calidad nutricional, promoviendo así la salud y el desarrollo infantil. Se colabora con expertos en nutrición y se cumple con estándares locales para una gestión efectiva (Shepherd et al., 2005).

A nivel global, la integración de la educación alimentaria y nutricional en políticas escolares se presenta como esencial para abordar desafíos contemporáneos y promover cambios en los sistemas alimentarios locales.

Para crear una propuesta alimentaria con brócoli en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) Jesús Infante, se sugiere analizar nutricionalmente alimentos comunes con brócoli, obteniendo datos clave para diseñar tablas de equivalencia en porciones estándar. Esto facilitaría la integración efectiva del brócoli en las opciones gastronómicas del centro (Herrera, 2011).

Los países están integrando la educación alimentaria y nutricional en planes de estudio y políticas escolares para abordar desafíos de desarrollo sostenible. Es crucial desarrollar habilidades en niños y comunidades, promoviendo su salud y bienestar, y capacitándolos como agentes de cambio en los sistemas alimentarios locales. La educación alimentaria y nutricional es clave para enfrentar los retos contemporáneos en

alimentación y desarrollo sostenible, requiriendo enfoques innovadores centrados en el aprendizaje práctico que empodere a niños y comunidades para mejorar los sistemas alimentarios locales (FAO, 2021).

El Centro de Interpretación de la Educación Alimentaria y Nutricional se destaca como actor clave para liderar la promoción de esta educación en todos los niveles educativos y políticas públicas, fomentando la colaboración y la responsabilidad compartida.

El Centro de Interpretación de la Educación Alimentaria y Nutricional debe enfocarse en promover esta educación en las políticas públicas actuales y futuras. Esto implica respaldar proyectos políticos y pedagógicos, así como capacitar a docentes y expertos. Estas directrices deben ser elementos clave en políticas educativas, diseño curricular, implementación de programas y asignación de recursos en entornos escolares. En resumen, el Centro debe liderar la promoción de la educación alimentaria y nutricional en todos los niveles educativos y políticas públicas, fomentando la colaboración y la responsabilidad compartida en la educación de niños y niñas (De La Cruz, 2015).

La educación alimentaria y nutricional es esencial en los centros de desarrollo infantil. Los estudios resaltan desafíos y oportunidades en la nutrición infantil, evidenciando disparidades de género, aunque la mayoría de los niños mantiene un peso adecuado para su talla. Se sugiere implementar estrategias de concientización gastronómica y realizar análisis nutricionales, así como crear tablas de equivalencia para mejorar las opciones alimentarias.

El enfoque integral debe involucrar a padres, docentes y expertos en nutrición, colaborando en políticas públicas, currículos escolares y programas educativos. Es crucial garantizar la asignación adecuada de recursos y servicios de salud. Las estrategias de concientización gastronómica deben promover la educación alimentaria, abordar desafíos nutricionales y fomentar la colaboración entre los actores en los centros de desarrollo infantil.

La situación nutricional en los centros de desarrollo infantil en Ecuador está influenciada por una serie de factores interrelacionados; por un lado, la diversidad cultural del país se refleja en las prácticas alimenticias

regionales y en las preferencias gastronómicas de las comunidades locales, lo que resalta la importancia de considerar estas variaciones en la planificación de programas educativos sobre nutrición; por otro lado, la formación insuficiente del personal educativo, en términos de conocimientos sobre nutrición y habilidades culinarias, limita su capacidad para proporcionar una alimentación adecuada y balanceada a los niños bajo su cuidado.

En la provincia de Tungurahua, Ecuador, se evidencia una marcada escasez de diversidad en la oferta alimentaria de los centros de desarrollo infantil. Esta limitación se atribuye principalmente a la reducida disponibilidad de productos frescos y locales, lo que contribuye a la repetitividad en las dietas de los niños que asisten a estos centros; además, la resistencia por parte de los niños a probar nuevos alimentos resalta la carencia de programas específicos que estimulen la exploración y aceptación de opciones alimenticias saludables.

Abordar esa problemática a nivel micro exige la implementación de estrategias que se ajusten a las particularidades de Tungurahua y fomenten la diversificación de la oferta alimentaria local. La situación nutricional en los centros de desarrollo infantil en la provincia de Tungurahua se ve influenciada por una serie de factores contextuales; por un lado, la limitada disponibilidad de productos frescos y locales en la región dificulta la incorporación de variedad en las comidas ofrecidas a los niños, lo que puede conducir a una ingesta repetitiva y limitada en términos nutricionales; además, la resistencia de los niños a probar nuevos alimentos puede estar relacionada con la falta de exposición y familiaridad con opciones alimenticias distintas a las tradicionales y con la cultura nutricional adquirida (Hernández et al., 2014; Hasan et al., 2019).

Es crucial implementar programas educativos y actividades lúdicas que fomenten la exploración y aceptación de alimentos saludables entre los niños en edad preescolar. Estas iniciativas pueden incluir actividades de cocina participativa, visitas a huertos locales y la introducción gradual de nuevos alimentos en el menú de los centros de desarrollo infantil; asimismo, es fundamental involucrar a los padres y

cuidadores en este proceso, brindándoles información y recursos para apoyar la diversificación de la alimentación en el hogar.

Mediante el desarrollo e implementación de nuevas estrategias gastronómicas se concientizará a los actores involucrados en los centros de desarrollo infantil del cantón de Píllaro, acerca de la importancia de los hábitos alimenticios y gastronómicos saludables desde la infancia, promoviendo así un desarrollo físico, mental y emocional óptimo de los niños.

DESARROLLO.

Materiales y métodos.

Se aplica un paradigma cuali-cuantitativo mediante una investigación documental y de campo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo para el desarrollo de estrategias de concientización gastronómica en los Centros de Desarrollo Infantil de Píllaro mediante la recolección y análisis de datos numéricos y un análisis profundo a partir de elementos de apoyo dirigido hacia la población involucrada.

El estudio se enfoca en la población del cantón Santiago de Píllaro, Provincia Tungurahua, Ecuador, cuya población asciende a los 9,816 habitantes, la muestra obtenida es de 148 habitantes; por otro lado, el análisis de las respuestas de las encuestas se llevará a cabo con la participación de dos coordinadores de centros de desarrollo infantil, quienes han accedido a compartir sus perspectivas y conocimientos sobre estrategias en el ámbito gastronómico.

Para las técnicas e instrumentos de investigación, se han diseñado formularios estructurados con seis preguntas elaboradas para obtener información clave relacionada con el conocimiento gastronómico en los CDI.

Las entrevistas se realizaron en dos Centros de Desarrollo Infantil (CDI) para obtener una perspectiva detallada y experiencias específicas relacionadas con el desarrollo infantil. Las preguntas de las entrevistas se diseñaron de manera abierta, permitiendo a los participantes expresar sus puntos de vista libremente.

Se implementaron sesiones de Focus Group para fomentar la interacción y el intercambio de ideas entre participantes con experiencias diversas (cocineros, adultos responsables de los niñes y coordinadores de los CDI).

Para seleccionar a los actores involucrados en los Centros de Desarrollo Infantil que participarán en la investigación, fue importante establecer criterios de inclusión y exclusión para determinar la muestra. Los criterios de inclusión se muestran en los Cuadros 1 y 2.

Cuadro 1. Criterios de Inclusión.

Centros de desarrollo infantil ubicados en Píllaro.	Incluye todos los CDI ubicados en el área geográfica de Píllaro que cumplan con los requisitos legales y operen de manera regular.
Personal de los centros de desarrollo infantil.	Puedes incluir al personal directamente involucrado en la alimentación y cuidado de los niños, como nutricionistas, cocineros, educadores, y también directores o administradores que tomen decisiones relacionadas con la alimentación.
Padres y/o cuidadores.	Si es relevante para el estudio, puedes incluir a los padres o cuidadores de los niños que asisten a los CDI, ya que su participación puede influir en la alimentación de los niños fuera del entorno del CDI.
Diversidad de CDI.	Intenta incluir una muestra diversa de CDI en términos de tamaño, ubicación, recursos disponibles y población atendida. Esto puede ayudar a obtener una imagen más completa de la situación en Píllaro.

Fuente: elaboración propia.

Cuadro 2. Criterios de exclusión.

CDI no autorizados o ilegales	Excluye aquellos CDI que operan sin cumplir los requisitos legales o que no están registrados adecuadamente.
CDI que no operan regularmente	Excluye los CDI que no están en funcionamiento o que tienen una presencia muy limitada.
Actores no relacionados con la alimentación	Puedes excluir a cualquier personal del CDI que no esté directamente involucrado en la alimentación de los niños, como el personal administrativo que no toma decisiones relacionadas con la nutrición.
CDI que no otorgan consentimiento	Asegúrate de obtener el consentimiento de los CDI y de los actores involucrados antes de incluirlos en tu estudio. Si algún CDI o actor no está dispuesto a participar, exclúyelos de tu muestra.
Limitaciones logísticas	Si tienes limitaciones de tiempo o recursos, puedes considerar excluir ciertos CDI para garantizar la viabilidad de tu estudio.

Fuente: Elaboración propia.

Para llevar a cabo la selección de una muestra representativa de los actores involucrados en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) de Píllaro y caracterizarlos según las variables sociodemográficas, educativas, laborales y gastronómicas, se requiere:

- Aplicación de una técnica de muestreo.
- Definición de la población objetivo.
- Determinación del tamaño de la muestra.
- Selección aleatoria de la muestra.
- Contacto y consentimiento.
- Caracterización de la muestra.
    - Variables sociodemográficas.
    - Variables educativas.
    - Variables laborales.

- Variables gastronómicas.

Resultados.

Los resultados del diagnóstico de la situación actual de la encuesta muestran la siguiente información:

- El 31.76% tiene conocimiento sobre los métodos de preparación de alimentos, mientras que el 68.24% no.
- El 23.65% afirmaron conocer el valor nutritivo de los menús; el 76.35% no.
- Algunos obstáculos en la nutrición de los niños preescolares encontrados en los Centros de Desarrollo Infantil de Píllaro son: Inadecuada calidad de los alimentos disponibles 8.11%, Deficiencia en el conocimiento nutricional 23.65%, Rechazo de los niños a determinados alimentos 27.70%, Restricciones presupuestarias 40.54%.
- El 85,81% indica que los Centros de Desarrollo Infantil de Píllaro no disponen de recursos necesarios para adquirir alimentos nutritivos para los niños, el 14,19% señala que sí.
- Los indicadores más significativos para evaluar la eficacia de las estrategias de concientización gastronómica en los Centros de Desarrollo Infantil de Píllaro son: Mejora en la calidad de la dieta de los niños, Incremento en la participación de los padres en la nutrición de sus hijos, Cambio positivo en los hábitos alimenticios de los niños, Aumento del conocimiento nutricional entre los participantes, Reducción de problemas de salud relacionados con la nutrición en los niños. Estos resultados pueden ser a corto plazo como cambios en los hábitos alimenticios y el conocimiento nutricional, y como resultados a largo plazo, la mejora en la calidad de la dieta y la reducción de problemas de salud. Evaluar múltiples indicadores permite una comprensión más completa del impacto de las intervenciones en alimentación y nutrición en la comunidad.

Se llevaron a cabo dos entrevistas con los coordinadores de los Centros de Desarrollo Infantil Nuevas Semillitas y Mundo Infantil, en donde resaltan los siguientes aspectos:

- Los Centros de Desarrollo Infantil de Pillaro enfrentan importantes desafíos en la alimentación de los niños, destacando los hábitos arraigados desde el hogar y la ausencia de un horario regular para las comidas.
- La resistencia que algunos niños muestran hacia ciertos alimentos.
- Limitación de recursos económicos y la resistencia de algunos padres de familia al cambio.

Una vez realizado el diagnóstico, se propone el programa: "NutriEduca: Empoderando la Alimentación en Centros Infantiles de Píllaro", para implementar la concientización gastronómica entre los actores involucrados en los Centro de Desarrollo Infantil de Pillaro mediante la mejora de calidad de nutrición de niños.

Los elementos que conforman este programa son:

1. Materiales educativos interactivos.
2. Sesiones de capacitación periódicas.
3. Eventos y actividades colaborativas.

1. Materiales educativos interactivos.

Los recursos están destinados a educar y sensibilizar a los actores en los Centros de Desarrollo Infantil de Píllaro sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables. Incluyen folletos, guías detalladas, vídeos educativos y actividades prácticas, adaptados para abordar las necesidades de cada grupo involucrado en la promoción de una alimentación adecuada para los niños en estos centros.

2. Sesiones de capacitación periódicas.

Se ha creado un programa de capacitación destinado al personal de los centros, orientado a fortalecer sus destrezas en técnicas culinarias saludables y actualizar su conocimiento en nutrición infantil. Estas sesiones formativas pueden ser dirigidas por expertos en nutrición y salud.

3. Eventos y actividades colaborativas.

Se ha establecido la organización de actividades participativas y eventos comunitarios con la participación de actores clave como padres, cuidadores, personal de los centros y niños. Estas actividades abarcan talleres de cocina, ferias de salud, sesiones de degustación de alimentos y charlas educativas.

Taller de capacitación.

A. Contexto del proyecto.

El proyecto NutriEduca surge como una respuesta a la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables en los centros infantiles de Píllaro, ubicado en la provincia de Tungurahua, Ecuador, y enfrenta desafíos significativos en términos de salud pública y nutrición infantil. La falta de acceso a alimentos nutritivos, combinada con la prevalencia de alimentos procesados y de bajo valor nutricional, ha generado preocupaciones sobre el estado de salud y el desarrollo de los niños en la región; además, se observa una creciente incidencia de problemas de salud relacionados con la dieta, como la obesidad infantil y las deficiencias nutricionales.

En ese contexto, la urgencia de intervenir en la educación nutricional de los niños desde edades tempranas, como NutriEduca, se posiciona como una iniciativa integral que busca no solo proporcionar información sobre una alimentación adecuada, sino también fomentar la adopción de comportamientos saludables y la valoración de los alimentos nutritivos entre los niños y sus familias. El proyecto se basa en la premisa de que una buena nutrición en la infancia no solo mejora el bienestar físico de los niños, sino que también contribuye a su desarrollo cognitivo, emocional y social, sentando las bases para una vida adulta más saludable y productiva.

B. Importancia de la alimentación en la infancia.

La infancia es una etapa crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, y la alimentación desempeña un papel fundamental en este proceso. Los primeros años de vida son críticos para

establecer hábitos alimenticios saludables que perdurarán a lo largo de la vida. Una nutrición adecuada durante la infancia no solo asegura un crecimiento y desarrollo óptimos, sino que también fortalece el sistema inmunológico, mejora la capacidad de aprendizaje y previene enfermedades crónicas en la edad adulta; sin embargo, muchos niños enfrentan barreras para acceder a una alimentación balanceada, ya sea por limitaciones económicas, falta de educación nutricional o disponibilidad limitada de alimentos frescos y nutritivos.

NutriEduca busca abordar estas barreras y promover un cambio significativo en los hábitos alimenticios de los niños de Píllaro, proporcionando información accesible, práctica y relevante sobre nutrición, así como fomentando la valoración de alimentos nutritivos y la adopción de hábitos saludables en el día a día. Al invertir en la educación nutricional de los niños y sus familias, se pretende no solo mejorar la salud y el bienestar de la comunidad infantil actual, sino también sentar las bases para un futuro más saludable y próspero para las generaciones venideras.

C. Objetivos del taller.

El taller NutriEduca tiene como principal objetivo difundir a los centros infantiles de Píllaro para que se conviertan en agentes de cambio en la promoción de una alimentación saludable. A través de actividades interactivas, educativas y prácticas, buscando sensibilizar a los educadores, padres y cuidadores sobre la importancia de la nutrición infantil y proporcionarles las herramientas necesarias para fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños; además, el taller se propone ofrecer estrategias prácticas para mejorar la calidad de los menús escolares y promover la participación de la comunidad en la creación de entornos alimentarios más saludables para los niños.

Este enfoque integral del taller busca no solo transmitir conocimientos teóricos sobre nutrición, sino también capacitar a los participantes para implementar cambios tangibles en su entorno inmediato. Al dotar a los educadores y cuidadores de las habilidades y recursos necesarios, NutriEduca aspira a generar un

impacto duradero en la alimentación y el bienestar de los niños en Píllaro, promoviendo así un cambio positivo en la comunidad en su conjunto.

Fundamentos de la nutrición infantil.

A. Nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo.

Los niños en edad preescolar tienen necesidades nutricionales específicas para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos. Entre los nutrientes esenciales se encuentran las proteínas, que son fundamentales para la construcción y reparación de tejidos; los carbohidratos, que proporcionan energía para las actividades diarias y el desarrollo cerebral; las grasas saludables, que son importantes para la absorción de vitaminas liposolubles y el desarrollo del sistema nervioso; las vitaminas y minerales, que desempeñan roles clave en funciones metabólicas, inmunológicas y de desarrollo óseo; y el agua, esencial para mantener la hidratación y el equilibrio de fluidos en el cuerpo.

Garantizar la ingesta adecuada de estos nutrientes es esencial para apoyar el crecimiento físico, cognitivo y emocional de los niños en esta etapa crucial de desarrollo. Además, es importante fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, ya que los niños están en un período de rápido crecimiento y formación de hábitos que pueden durar toda la vida. NutriEduca se centra en educar a los padres, cuidadores y educadores sobre la importancia de proporcionar una dieta equilibrada y variada que satisfaga las necesidades nutricionales específicas de los niños preescolares, contribuyendo así a su bienestar y desarrollo integral.

B. Recomendaciones dietéticas para niños en edad preescolar.

Las recomendaciones dietéticas para niños en edad preescolar se centran en la diversificación y equilibrio de la dieta para garantizar la ingesta adecuada de nutrientes. Se recomienda incluir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Limitar el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos y grasas

saturadas es fundamental para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares; además, es importante fomentar hábitos alimenticios saludables, como comer en familia, respetar las señales de hambre y saciedad, y promover una actitud positiva hacia la comida y el cuerpo.

Inculcar estos hábitos desde la infancia temprana es crucial para establecer una base sólida para la salud a lo largo de la vida. NutriEduca se compromete a proporcionar información y recursos prácticos a los padres, cuidadores y educadores para facilitar la implementación de estas recomendaciones en el hogar y en el entorno escolar. Al hacerlo, buscamos no solo mejorar la salud y el bienestar de los niños en edad preescolar, sino también sentar las bases para hábitos alimenticios saludables que perduren en el tiempo y contribuyan a una vida adulta más saludable.

C. Impacto de una alimentación adecuada en el rendimiento y salud infantil.

Una alimentación adecuada durante la infancia tiene un impacto significativo en el rendimiento académico, el desarrollo cognitivo y la salud física y emocional de los niños. Los estudios han demostrado que los niños que siguen una dieta equilibrada y nutritiva tienen mejores resultados en pruebas de rendimiento escolar, tienen menos ausencias escolares debido a enfermedades y presentan un mejor comportamiento en el aula; además, una alimentación saludable desde la infancia puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la enfermedad cardiovascular.

Promover una alimentación adecuada en los centros infantiles no solo beneficia el desarrollo individual de cada niño, sino que también contribuye a la creación de comunidades más saludables y resilientes en el futuro. NutriEduca se enfoca en brindar conocimientos y herramientas prácticas a padres, cuidadores y educadores para que puedan fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. Al hacerlo, no solo buscamos mejorar el bienestar de los niños en el presente, sino también sentar las bases para un futuro más prometedor y saludable para las generaciones venideras.

Diseño de estrategias educativas y de concientización.

A. Desarrollo de material didáctico.

El desarrollo de material didáctico adaptado a la edad es fundamental para garantizar la efectividad de las estrategias educativas en nutrición infantil. Este material debe ser visualmente atractivo, fácil de entender y adecuado al nivel de comprensión de los niños en edad preescolar. Se pueden crear libros ilustrados, juegos educativos, videos animados y carteles informativos que aborden conceptos clave sobre alimentación saludable, como la importancia de comer frutas y verduras, la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, y la importancia de la hidratación.

Al adaptar el material didáctico a las características cognitivas y emocionales de los niños, se fomenta el aprendizaje activo y se promueve una mayor retención de la información. NutriEduca se compromete a desarrollar este tipo de material educativo, utilizando métodos creativos y participativos para involucrar a los niños en el proceso de aprendizaje sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables. Al hacerlo, no solo buscamos transmitir conocimientos, sino también cultivar una actitud positiva hacia la alimentación saludable desde una edad temprana, sentando así las bases para un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida.

Discusión.

La capacitación se enfocó en sensibilizar a los cuidadores, educadores y algunos cocineros que laboran en los centros de desarrollo infantil, reconociendo la importancia de su función en el acto de promover hábitos alimenticios saludables a los niños que están a su cuidado. El factor de conocimientos previos de alimentos saludables se refiere a la influencia que pueden ejercer dichos conocimientos para seleccionar un alimento con base en si es saludable o no (Aguayo-Mendoza et. al, 2017).

Se proporcionó herramientas prácticas y teóricas a los participantes, para que puedan implementar cambios positivos en la alimentación de los niños: asimismo, reconocer el papel de los adultos responsables en la formación de hábitos saludables desde una edad temprana, sentando así las bases para un futuro prometedor

en términos de salud y bienestar. Los padres utilizan un amplio rango de estrategias con diversidad de intencionalidades y estilos al promover hábitos de alimentación en sus hijos, presentando diferencias marcadas según su nivel socioeconómico (Varela et. al, 2018).

Se hizo hincapié en que una alimentación adecuada durante la infancia no solo repercute positivamente en el bienestar físico de los niños, sino que también influye en su desarrollo cognitivo, emocional y social, sentando así los cimientos para una vida adulta más saludable y productiva.

El enfoque del taller se concentró en la presentación de recetas que no solo resultaran atractivas, sino también altamente nutritivas para los niños, promoviendo así la diversificación de su alimentación y la inclusión de alimentos frescos y beneficiosos para la salud. Se brindaron sugerencias creativas para la elaboración de platos balanceados que incorporaran alimentos pertenecientes a distintos grupos alimenticios, tales como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasas. De esta manera, se fomenta una relación positiva con la comida desde una edad temprana, al mismo tiempo que se promovían hábitos alimenticios que contribuyeran al bienestar físico y al desarrollo óptimo de los niños.

Durante el taller, los asistentes fueron provistos con información detallada acerca de los nutrientes fundamentales para el óptimo crecimiento y desarrollo de los niños en edad preescolar, junto con recomendaciones dietéticas específicas diseñadas para esta etapa crucial de la vida. Se abordaron estrategias prácticas destinadas a mejorar la calidad nutricional de los menús escolares, así como a fomentar la participación activa de la comunidad en la creación de entornos alimentarios más saludables y propicios para los niños.

Se incentivó el diálogo y la colaboración entre los distintos actores involucrados, reconociendo que la promoción de hábitos alimenticios saludables en la infancia es una responsabilidad compartida que requiere el compromiso y la participación activa de toda la comunidad educativa y local.

Es crucial resaltar, que esta capacitación se centró únicamente en la transmisión de conocimientos y destrezas vinculadas con la elaboración y promoción de alimentos saludables. No se llevaron a cabo intervenciones adicionales, como modificaciones estructurales en los centros de desarrollo infantil o seguimientos específicos respecto a la aplicación de las nuevas recetas. Es importante que los manipuladores de alimentos se empoderen de los conocimientos necesarios para contribuir a garantizar la inocuidad de los alimentos y así lograr una alimentación saludable y de calidad (López et. al, 2018).

La capacitación llevada a cabo en los centros de desarrollo infantil de Píllaro marcó un paso inicial crucial en la promoción de una alimentación saludable dentro de la comunidad; sin embargo, es esencial que estas iniciativas sean complementadas con acciones adicionales, tales como seguimientos regulares, evaluaciones de impacto y el fortalecimiento de políticas alimentarias, con el fin de asegurar un cambio sostenible y significativo en los hábitos alimenticios tanto de los niños como de sus familias.

Uno de los motivos de la carencia sobre educación nutricional reside en la mala alimentación recibida por los niños en el hogar, como resultado de los hábitos y conductas que los padres poseen (Cusme et al., 2022).

CONCLUSIONES.

La concientización gastronómica en los centros de desarrollo infantil de Píllaro requiere estrategias que promuevan una alimentación balanceada y saludable desde las primeras etapas de la vida; la importancia de fomentar buenos hábitos alimenticios desde la infancia para prevenir enfermedades crónicas y promover un óptimo desarrollo físico y cognitivo.

Es esencial implementar programas educativos que involucren a todos los actores relevantes, incluyendo a padres, educadores y personal de los centros, utilizando enfoques participativos y recursos didácticos adecuados al contexto cultural y social de la región; de esta manera, se podrá generar un impacto positivo en la salud y el bienestar de los niños, sentando las bases para una vida saludable a largo plazo.

Los obstáculos identificados en el diagnóstico, como las restricciones presupuestarias y la resistencia de los niños a ciertos alimentos, subrayan la complejidad de garantizar una alimentación adecuada en estos centros; sin embargo, el interés mostrado por recibir más información sobre nutrición y estrategias alimentarias sugiere una disposición positiva hacia el cambio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Aguayo-Mendoza, M. G., García-Fuentes, A. R., Hunot-Alexander, C., Arellano-Gómez, L. P., & López-Torres, L. P. (2017). Aceptación de alimentos saludables en niños. Revista Mexicana de Investigación En Psicología, 4(S1), 46-58. https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121e.pdf
2. Cusme, C., Orozco, G, & Castro, J. (2022). Relación entre ejercicios de fuerza física y hábitos alimenticios saludables en personas que practican el físico constructivismo. Revista Higía de la Salud, 6(1), 1-13. https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/671/1308
3. De La Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Paradigma, 36(1), 161-183. https://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf
4. de Luna, S. (2002). Factores sociodemográficos relacionados con la práctica de alimentación al seno materno. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 10(1), 11-16. https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2002/eim021d.pdf
5. FAO. (2021). Alimentación y nutrición escolar. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Obtenido de: https://www.fao.org/school-food/es/
6. Figueroa, K. (2023). ¿Cuál es la importancia de la nutrición en la primera infancia? Universidad Estatal de Milagro. https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/
7. Hasan, B., Thompson, W. G., Almasri, J., Wang, Z., Lakis, S., Prokop, L. J., & Murad, M. H. (2019). The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a

systematic review and evidence map. BMC nutrition, 5, 1-9. https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40795-019-0293-8.pdf

8. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Investigación Científica. D.F. México: Mc Graw Hill.
9. Herrera, M. (2011). Propuesta gastronómica a base de preparaciones con brócoli para el Centro de Desarrollo Infantil Jesús Infante del Cantón Riobamba Provincia de Chimborazo 2011 (Bachelor's thesis, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo). http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/9411/1/84T00085.pdf
10. López, M., Garrido, O., Vargas, J., Semper, A., Machado, M., & Roja, R. (2018). Experiencias de capacitación a manipuladores de alimentos desde la promoción de salud. Revista médica electrónica, 40(3), 821-828. http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v40n3/rme240318.pdf
11. Ministerio de Salud Pública. (2023). MSP socializó avances y resultados en la lucha contra la desnutrición crónica infantil en Ecuador. Obtenido de: https://www.salud.gob.ec/msp-socializo-avances-y-resultados-en-la-lucha-contra-la-desnutricion-cronica-infantil-en-ecuador/#:~:text=Entre%20los%20resultados%2C%20destac%C3%B3%20el,m%C3%A1s%20que%20el%20a%C3%B1o%20anterior%E2%80%9D.
12. Ríos-Marín, L. J., Chams-Chams, L. M., Valencia-Jiménez, N. N., Hoyos-Morales, W. S., & Díaz-Durango, M. M. (2022). Seguridad alimentaria y estado nutricional en niños vinculados a centros de desarrollo infantil. Hacia la Promoción de la Salud, 27(2), 161-173. http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v27n2/0121-7577-hpsal-27-02-161.pdf
13. Rivera, J. (2019). La malnutrición infantil en Ecuador: una mirada desde las políticas públicas. Revista Estudios de Políticas Públicas, 5(1), 89-107. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7390665.pdf

14. Secretaría Técnica Ecuador. (2023). La Estrategia Nacional Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil continúa este 2023 más fuerte. Obtenido de: https://www.infancia.gob.ec/la-estrategia-nacional-ecuador-crece-sin-desnutricion-infantil-continua-este-2023-mas-fuerte/
15. Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S., & Oakley, A. (2005). Young People and Healthy Eating: A Systematic Review of Research on Barriers and Facilitators. Health Education Research, 21(2), 239-257. doi: https://doi.org/10.1093/her/cyh060
16. Varela, M., Tenorio, Á., & Duarte, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 22(3), 183-192. https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n3/2174-5145-renhyd-22-03-183.pdf
17. Wang, Y., Liu, Q., Chen, Y., Qian, Y., Pan, B., Ge, L., & Wang, J. (2021). Global trends and future prospects of child nutrition: A bibliometric analysis of highly cited papers. Frontiers in Pediatrics, 9, 633525. https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2021.633525/full
18. Youtopia Ecuador. (2023). La lucha contra la desnutrición infantil progresó en el 2023, pero hay tareas pendientes. (sitio web Youtopia). Obtenido de: https://youtopiaecuador.com/lucha-desnutricion-infantil-2023-ecuador/

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Tannia Cristina Poveda Morales.** Doctor en Ciencias Técnicas. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec
2. **Catherine Gissela Delgado Quishpe.** Licenciada en Gastronomía. Estudiante de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: cathegiss4@gmail.com
3. **Ángela Verónica Paredes Núñez.** Magister en Gerencia Empresarial. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: ua.angelaparedes@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 6 de enero del 2025. **APROBADO:** 16 de febrero del 2025.