

PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CARRERA DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

ESTRATEGIAS LÚDICAS A LA HORA DE COMER EN CENTROS DE
DESARROLLO INFANTIL

Modalidad Presencial

AUTORA: Jennifer Andrea Cargua Taipe

DIRECTOR: Licenciada en Nutrición y Dietética. Ortiz Freire Flor Marlene
Magister en Educación Parvularia.

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

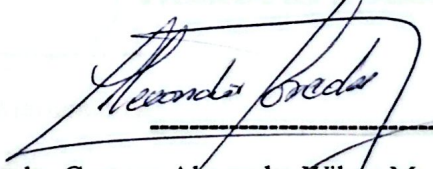
A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Desarrollo Infantil Integral

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el/la Lcda. Maria Cristina Raza Suárez Mg. Presidente, e integrado por las señoras Lcda. Paredes Guevara Alexandra Wilma Mg., Lcda. Aguiar Gaibor Viviana Carolina Mg. Miembros del Tribunal, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: **ESTRATEGIAS LÚDICAS A LA HORA DE COMER EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL**, elaborado y presentado por la señorita, CARGUA TAIPE JENNIFER ANDREA, para optar por el Grado Académico de Tecnólogo en Desarrollo Infantil Integral; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



Lcda. Maria Cristina Raza Suárez Mg.

Presidente del Tribunal



Lcda. Paredes Guevara Alexandra Wilma Mg.

Miembro del Tribunal



Lcda. Aguiar Gaibor Viviana Carolina Mg.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Lcda. Ortiz Freire Flor Marlene Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: **“ESTRATEGIAS LÚDICAS A LA HORA DE COMER EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL”**, presentado por **JENNIFER ANDREA CARGUA TAIPE**, para optar por el Título de Tecnólogo en **“DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL”** CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

08 de agosto de 2024.

Ambato - Ecuador



Lcda. Ortiz Freire Flor Marlene Mg.

C.C 180180622-3

DIRECTOR(A)

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: **"ESTRATEGIAS LÚDICAS A LA HORA DE COMER EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL"**, le corresponde exclusivamente a: **JENNIFER ANDREA CARGUA TAIPE**, Autor/a bajo la Dirección de (título de tercer nivel sin abreviar nombres completos título de cuarto nivel sin abreviar), Director (a) del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Jennifer Andrea Cagua Taipe

AUTOR(A)



Lcda. Ortiz Freire Flor Marlene Mg.

DIRECTOR(A)

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Jennifer Andrea Cargua Taipe

C.C. 185091758-2

AGRADECIMIENTO

Empiezo dando gracias a Dios y a mi Virgencita del Cisne por darme la fortaleza para lograr mi objetivo de obtener una carrera, al Instituto Superior Tecnológico España por abrirme las puertas de tan prestigiosa institución en donde tuve la oportunidad de crecer por los conocimientos impartidos de la Carrera de Desarrollo Infantil Integral por el nivel educativo brindado.

A mi tutora la Lcda. Marlene Ortiz Mg, mis sinceros agradecimientos por su orientación, paciencia infinita y compromiso.

Jennifer Andrea Cargua Taipe

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios y a mi familia por ser mi soporte en mi realización profesional, a mis padres Santiago Cargua y Viviana Taipe cuyo sacrificio y dedicación han sido cimiento de mi educación, la gran confianza que pusieron en mí y constante aliento han sido el motor que impulso todos mis sueños. Este trabajo es un tributo a su amor incondicional y las enseñanzas de valores. A mis hermanas Anahí y Samantha por ser mis compañeras de locuras y mis eternas confidentes, quienes siempre creyeron en mí desde un principio, su apoyo ha sido mi inspiración para culminar este viaje académico, este trabajo también es de ustedes como símbolo de nuestra unión.

Jennifer Andrea Cargua Taipe

Contenido

RESUMEN EJECUTIVO	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN	11
 CAPÍTULO I.....	 12
1 ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS	12
1.1 Planteamiento del problema.	12
1.2 Justificación.....	12
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Objetivo general.....	13
1.3.2 Objetivos específicos.	13
 CAPÍTULO II	 14
2 MARCO REFERENCIAL.....	14
2.1 Antecedentes Investigativos:	14
2.2 Marco Teórico	15
2.2.1 Estrategias lúdicas.....	15
2.3 Hora de comer	23
2.4 Marco Conceptual	36
 CAPÍTULO III.....	 39
3 METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	39
3.1 Diseño metodológico.....	39
3.2 Enfoque de investigación	39
3.3 Técnicas o instrumentos utilizados.....	40
3.4 Población	40
3.5 Muestreo	40
3.6 Recursos	41
 CAPÍTULO IV.....	 42
4 ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
4.1 Tabulación e interpretación de encuestas	42

4.2	Discusión de Resultados.....	54
CAPÍTULO V		55
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1	Conclusiones del estudio	55
5.2	Recomendaciones	56
BIBLIOGRAFÍA		57
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....		60
ANEXOS		79

Índice de Tablas

Tabla 1 Beneficios de las estrategias lúdicas	18
Tabla 2 Ventajas y desventajas de las estrategias lúdicas.....	19
Tabla 3 Estrategias lúdicas a la hora de comer	42
Tabla 4 Actividades lúdicas influye en el apetito	43
Tabla 5 Tipo de juego para fomentar la alimentación.....	44
Tabla 6 Integración de la nutrición en actividades lúdicas	45
Tabla 7 Cambios en el niño al incorpora juegos a la hora de comer	46
Tabla 8 Beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer.....	47
Tabla 9 Desafíos o dificultades al utilizar el juego a la hora de comer	48
Tabla 10 Recursos o materiales para actividades lúdicas al comer	49
Tabla 11 Capacitación sobre estrategias lúdicas	50
Tabla 12 Niño no trabaja con actividades lúdicas.....	51
Tabla 13 Evaluación de la efectividad de las estrategias lúdicas.....	52
Tabla 14 Recomendaciones a los docentes	53
Tabla 15 Cronograma de actividades.....	63
Tabla 16 Indicadores de evaluación.....	65

Índice de ilustración

Ilustración 1 Tipos de estrategias lúdicas	17
Ilustración 2 Teorías de las estrategias lúdicas	21
Ilustración 3 Importancia de la hora de comer	31
Ilustración 4 Estrategias lúdicas durante la hora de comer	42
Ilustración 5 Actividades lúdicas influye en el apetito	43
Ilustración 6 Tipo de juegos para fomentar la alimentación	44
Ilustración 7 Integración de la nutrición en actividades lúdicas	45
Ilustración 8 Cambios en el niño al incorporar juegos a la hora de comer	46
Ilustración 9 Beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer.....	47
Ilustración 10 Desafíos o dificultades al utilizar el juego a la hora de comer	48
Ilustración 11 Recursos o materiales para actividades lúdicas al comer	49
Ilustración 12 Capacitación sobre estrategias lúdicas.....	50
Ilustración 13 Niño no trabaja con actividades lúdicas.....	51
Ilustración 14 Evaluación de la efectividad de las estrategias lúdicas.....	52
Ilustración 15 Recomendaciones a los docentes	53

RESUMEN EJECUTIVO

El tema de esta investigación es “Estrategias lúdicas a la hora de comer en los Centros de Desarrollo Infantil”, el objetivo principal es investigar estrategias lúdicas durante la hora de comer para mejorar la disposición de los niños hacia la comida y fomentar hábitos alimenticios saludables. La metodología adoptada incluyó un diseño correlacional, que exploró la relación entre las estrategias lúdicas (variable independiente) y la disposición de los niños durante la hora de comer (variable dependiente). El enfoque de investigación fue cuantitativo, basado en la recolección y análisis de datos numéricos para obtener resultados e información adecuada y medible, para lo cual se utilizaron encuestas con cuestionarios estructurados. La población del estudio incluyó varios Centros de Desarrollo Infantil del cantón Ambato, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, adecuado para una recolección rápida y eficiente de datos. Las conclusiones revelaron que las estrategias lúdicas durante la hora de comer tienen un impacto significativo en la disposición de los infantes hacia la comida y la promoción de hábitos alimenticios saludables. Las actividades como juegos interactivos, canciones y actividades de imitación mejorarán la aceptación de alimentos saludables y generarán un ambiente más relajado y agradable durante las comidas, reduciendo la ansiedad relacionada con la comida. Se diseñó una guía completa con estrategias lúdicas para la hora de comer dirigidas a niños de 1 a 3 años. Esta guía, basada en los hallazgos del estudio, ofrece actividades específicas y recomendaciones prácticas para las educadoras y cuidadores, asegurando una implementación efectiva de estas estrategias.

Palabras claves: desarrollo infantil, desarrollo integral, estrategias lúdicas, hábitos alimenticios, hora de comer,

ABSTRACT

The topic of this research is "Playful strategies at mealtime in Child Development Centers", the main objective is to investigate playful strategies during mealtime to improve children's disposition towards food and to promote healthy eating habits. The methodology adopted included a correlational design, which explored the relationship between playful strategies (independent variable) and children's disposition during mealtime (dependent variable). The research approach was quantitative, based on the collection and analysis of numerical data to obtain adequate and measurable results and information, for which surveys with structured questionnaires were used. The study population included several Child Development Centers in the canton of Ambato, selected through non-probabilistic convenience sampling, adequate for a quick and efficient data collection. The findings revealed that play strategies during mealtime have a significant impact on infants' disposition towards food and the promotion of healthy eating habits. Activities such as interactive games, songs and imitation activities will improve the acceptance of healthy foods and generate a more relaxed and pleasant environment during mealtimes, reducing food-related anxiety. A comprehensive guide with playful mealtime strategies was designed for children aged 1 to 3 years. This guide, based on the findings of the study, offers specific activities and practical recommendations for educators and caregivers, ensuring an effective implementation of these strategies.

Key words: play strategies, mealtime, eating habits, child development, integral development

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un aspecto fundamental en el desarrollo integral de los niños, especialmente durante los primeros años de vida. En los Centros de Desarrollo Infantil, la hora de comer no solo debe ser vista como un momento para satisfacer necesidades nutricionales, sino también como una oportunidad educativa y social.

Las estrategias lúdicas son muy importantes; integrar el juego en las actividades diarias, incluida la alimentación, puede transformar la percepción de los niños hacia la comida, fomentar hábitos alimenticios saludables y promover un ambiente positivo durante las comidas. (Díaz, 2020, p. 11)

En los Centros de Desarrollo Infantil, la implementación de estrategias lúdicas durante la hora de comer puede ayudar a superar muchos de los desafíos asociados con la alimentación infantil, como la aversión a ciertos alimentos y la resistencia a probar cosas nuevas. “Los juegos y actividades interactivas pueden hacer que el momento de comer sea más atractivo y menos estresante para los niños, promoviendo una relación positiva con la comida desde una edad temprana” (Carranza, 2021, p. 56). Además, estas estrategias pueden ser utilizadas para enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada, la procedencia de los alimentos, y los beneficios de diferentes tipos de alimentos, todo de una manera divertida y accesible.

A medida que la sociedad avanza, también lo hacen las metodologías educativas y los enfoques hacia el desarrollo infantil. “La inclusión de estrategias lúdicas en la rutina diaria de los Centros de Desarrollo Infantil no solo se alinea con las tendencias modernas de la educación infantil, sino que también responde a la necesidad de crear ambientes de aprendizaje más dinámicos y efectivos” (Rizzo y Vera, 2022, p. 23). Al diseñar una guía con estas estrategias, se busca proporcionar a los educadores y cuidadores herramientas prácticas y basadas en evidencia para mejorar la disposición de los niños hacia la comida y fomentar hábitos alimenticios saludables. Esta guía pretende ser una referencia valiosa que facilite la integración del juego en la hora de comer, asegurando que los niños no solo se nutran físicamente, sino también emocional y cognitivamente.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Planteamiento del problema.

¿Cuáles son las estrategias lúdicas aplicadas por parte de las educadoras a la hora de comer en Centros de Desarrollo Infantil de la ciudad de Ambato?

1.2 Justificación

La implementación de estrategias lúdicas durante la hora de comer en los Centros de Desarrollo Infantil es esencial para abordar la importancia del desarrollo integral en la primera infancia, en esta etapa, cabe mencionar que los niños necesitan una nutrición adecuada, y experiencias que promuevan el aprendizaje y el desarrollo social. La hora de comer puede ser un momento difícil para muchos niños, pero al incorporar actividades lúdicas, se puede transformar en una oportunidad para fomentar hábitos alimenticios saludables, reducir el estrés asociado a la comida, y mejorar la disposición de los niños hacia una dieta balanceada.

En términos de factibilidad, este proyecto se presenta como una iniciativa realizable y sostenible, los recursos necesarios para implementar estrategias lúdicas durante la hora de comer son accesibles y pueden ser adaptados a los diferentes contextos de los Centros de Desarrollo Infantil. Además, la capacitación del personal para llevar a cabo estas estrategias no requiere una inversión significativa, lo que facilita la integración de estas prácticas en la rutina diaria de los centros. La simplicidad y efectividad de las actividades propuestas aseguran que incluso en centros con recursos limitados, la implementación pueda llevarse a cabo con éxito, beneficiando a un gran número de niños.

El interés en este proyecto radica en la creciente preocupación por la salud y el bienestar infantil, tanto los padres como las educadoras están cada vez más conscientes de la importancia de crear ambientes que promuevan hábitos saludables desde una

edad temprana. Las estrategias lúdicas captan el interés de los niños, al igual de alinearse con las mejores prácticas pedagógicas modernas que favorecen el aprendizaje a través del juego. Además, este proyecto puede servir como un modelo replicable para otros centros y comunidades, demostrando la efectividad de combinar la nutrición con el juego para mejorar los resultados de salud y aprendizaje en los niños.

Los principales beneficiarios de este proyecto son los niños de 1 a 3 años que asisten a los Centros de Desarrollo Infantil; sin embargo, los beneficios se extienden también a las educadoras, quienes recibirán herramientas efectivas para mejorar la dinámica de la hora de comer. Los padres, al observar cambios positivos en la disposición de sus hijos hacia la comida, también se verán indirectamente beneficiados. A largo plazo, la implementación de estas estrategias lúdicas contribuirá a la formación de hábitos alimenticios saludables que perdurarán en la vida adulta, promoviendo un bienestar integral que beneficiará a la sociedad en general.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Indagar estrategias lúdicas para la hora de comer en los Centros de Desarrollo Infantil para mejorar la disposición de los niños hacia la comida y fomentar hábitos alimenticios saludables.

1.3.2 Objetivos específicos.

- Analizar el problema de las estrategias lúdicas a la hora de comer en los Centros de Desarrollo Infantil
- Fundamentar teóricamente sobre las estrategias en los Centros de Desarrollo Infantil a la hora de comer.
- Diseñar una guía con estrategias lúdicas para la hora de comer en niños de 1 a 3 años de los Centros de Desarrollo Infantil.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes Investigativos:

Según Niembro y Sosa, (2019) en su trabajo titulado “Juego y comida dan salud a tu vida. Evaluación de un programa escolar para la formación de hábitos alimentarios saludables”, se propusieron mejorar los conocimientos, actitudes, habilidades y conductas de los niños en edad escolar para aumentar el consumo de verduras, frutas y agua sola, así como la práctica habitual de actividad física, como parte de un estilo de vida saludable. Las estrategias analizadas resultaron valiosas para diversas intervenciones en el ámbito escolar, demostrando ser eficaces en la transformación de hábitos entre los estudiantes de escuelas primarias públicas. La implementación de actividades relacionadas con el juego y la alimentación se inició como una iniciativa comunitaria, con el objetivo de combatir la obesidad y el sobrepeso infantil, así como reducir la aparición de enfermedades asociadas.

Por su parte, Azpiazu y Mota, (2020) en el artículo “Aprender a comer es divertido. Estrategias didácticas para la Educación Alimentaria” del año 2022, se propusieron contribuir a la Educación Alimentaria Nutricional brindando herramientas didácticas para la promoción de hábitos alimentarios saludables en niños. Concluyeron que los juegos son herramientas didácticas que pueden complementar cualquier actividad educativa relacionada con el tema. Para profundizar en los contenidos abordados en este manual, sugieren utilizar las Guías alimentarias dirigidas a la población infantil, lo que permitirá la comprensión de los temas tratados

De igual forma, Liévano et al. (2020) en el artículo “Validación del material lúdico de la estrategia educativa basada en juegos para la promoción de estilos de vida saludable en niños de cuatro a cinco años de edad”, validaron juegos del programa Paseando por el Mundo Mágico de una Alimentación Saludable, como método de enseñanza-aprendizaje para preescolares. Concluyeron que tanto niños como adultos aceptaron bien los juegos, apreciando colores, formas, materiales y temas, y

proporcionando sugerencias para mejorar el material; la validación subraya la importancia de evaluar el contenido con las opiniones de los usuarios finales, respaldadas por adultos y niños participantes.

Mientras para, Carranza, (2021) en el artículo “Juegos para enseñar a los niños el valor de la comida”, se propuso valorar la comida desde pequeños, enseñando la importancia de una buena nutrición y hábitos en la cocina y en la mesa. Concluyó que la cocina ofrece a los niños un espacio ideal para expresar sus habilidades, destacando la creatividad y la inventiva, cualidades valoradas en la vida adulta que comienzan a desarrollarse en la niñez. Por lo tanto, es fundamental fomentar el aprecio por la comida en los pequeños, animándolos a explorar y aprender sobre ella a través de actividades lúdicas.

Recrea, (2020) en el artículo “Comer es divertido”, se propuso orientar a las familias con niños menores de 3 años hacia una alimentación saludable, mediante información y actividades basadas en el Programa de Educación Inicial: Un buen comienzo. Concluyeron que los niños desean imitar a los adultos y comportarse como ellos; simplemente mencionar “¡hoy aprenderemos a usar el tenedor como los grandes!” puede hacer que se sientan más valorados, complementando esto con un aplauso o una sonrisa, su autoestima se eleva. Es preferible evitar recompensas como dulces, calcomanías o juguetes, y utilizar métodos divertidos para alimentar a los niños es fundamental en este proceso de aprendizaje.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Estrategias lúdicas

Las estrategias lúdicas son un conjunto de métodos y técnicas que utilizan el juego como medio principal para alcanzar objetivos educativos y de desarrollo. estas estrategias se fundamentan en la teoría del aprendizaje a través del juego, que sostiene que los niños aprenden mejor cuando están involucrados activamente y se divierten. Las estrategias lúdicas son especialmente efectivas en la educación infantil, donde el juego es una parte natural y esencial del desarrollo del niño.

El juego es una actividad inherente a la naturaleza humana y esencial para el desarrollo infantil. Según Jean Piaget, el juego permite a los niños explorar, descubrir y entender el mundo que les rodea. A través del juego, los niños desarrollan habilidades cognitivas, motoras, emocionales y sociales. Vygotsky, destacó la importancia del juego en el desarrollo del lenguaje y en la adquisición de habilidades sociales, argumentando que el juego es una herramienta fundamental para el aprendizaje y el desarrollo. (Díaz, 2020, p. 42)

Según lo citado se puede mencionar que las estrategias lúdicas son actividades que proporcionan alegría y satisfacción al adquirir conocimientos, ya que permiten a los alumnos participar activamente en su entorno escolar. A través de estas actividades diseñadas por el docente, los estudiantes desarrollan habilidades y destrezas, la participación generada por el docente, junto con las reglas e indicaciones de los juegos, facilita la obtención de resultados positivos.

2.2.1.1 Importancia de las estrategias lúdicas

Las estrategias lúdicas son valiosas en la enseñanza porque combinan participación, integración, socialización, creatividad y competencias para resolver problemas o dificultades en el aula. Esto abarca un conjunto de actividades que conducen a resultados positivos.

“La importancia de la estrategia lúdica porque es una metodología de enseñanza participativa y dialogante que utiliza creativamente técnicas, ejercicios y juegos didácticos. Se diseña para generar aprendizajes significativos, abarcando conocimientos, habilidades, competencias sociales e incorporación de valores” (Tipanguano, 2022, p. 35).

Las estrategias lúdicas están orientadas hacia una enseñanza dinámica y participativa, permitiendo a los docentes cumplir con los objetivos establecidos por el gobierno nacional para lograr una educación de calidad y competitiva, estas estrategias contribuyen a un aprendizaje significativo mediante la aplicación de juegos y la optimización del tiempo en las actividades planificadas. El juego y las dinámicas son

elementos clave de las estrategias lúdicas, y deben ser aprovechados adecuadamente en todos los niveles educativos para mejorar y fortalecer la enseñanza-aprendizaje.

2.2.1.2 Tipos de estrategias lúdicas

Las estrategias lúdicas abarcan una variedad de métodos y actividades diseñadas para fomentar el aprendizaje a través del juego y la interacción activa, estas estrategias son esenciales en la educación infantil y se adaptan para satisfacer diferentes objetivos educativos. Cada tipo de estrategia lúdica tiene su propio valor y contribuye de manera única al desarrollo integral de los niños, haciendo del aprendizaje una experiencia atractiva y significativa.

Ilustración 1

Tipos de estrategias lúdicas

Juego libre
• Permite a los niños explorar y utilizar su creatividad sin una estructura predefinida. Este tipo de juego fomenta la autonomía, la toma de decisiones y la resolución de problemas.
Juego dirigido
• Es estructurado y guiado por un adulto con objetivos específicos. Este tipo de juego es útil para enseñar conceptos concretos, habilidades académicas y normas sociales.
Juego simbólico
• A través del juego simbólico, los niños representan situaciones reales o imaginarias, lo que les permite desarrollar su imaginación, habilidades de comunicación y comprensión del mundo social.
Juego de reglas
• Estos juegos, que incluyen juegos de mesa y deportes, enseñan a los niños a seguir reglas, cooperar y competir de manera saludable, además de desarrollar habilidades cognitivas y motoras.
Juegos de rol
• Involucran a los niños en la actuación de roles específicos, lo que ayuda en el desarrollo de la empatía, la comprensión de diferentes perspectivas y habilidades sociales.

Nota. Se describe los diferentes tipos de estrategias lúdicas. Tomado de: (Carranza, 2021)

Como se puede evidenciar las estrategias lúdicas se encuentran el juego libre, que permite a los niños explorar y crear de manera autónoma; el juego dirigido, que sigue una estructura definida por el docente; el juego simbólico, que facilita la representación de situaciones reales o imaginarias; los juegos de reglas, que enseñan a los niños a seguir normas y cooperar; y los juegos de rol, que promueven la empatía y la comprensión de diferentes perspectivas.

2.2.1.3 Beneficios del uso de estrategias lúdicas

Las estrategias lúdicas ofrecen múltiples beneficios en el ámbito educativo, especialmente en la educación infantil. Al incorporar el juego en el proceso de enseñanza, se crea un entorno de aprendizaje atractivo y motivador que facilita la adquisición de conocimientos y habilidades. Entre los principales beneficios del uso de estrategias lúdicas se encuentran el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. Además, las actividades lúdicas fomentan la interacción social, promoviendo la cooperación, el trabajo en equipo y la empatía. (Díaz, 2020)

Tabla 1

Beneficios de las estrategias lúdicas

Beneficio	Desarrollo
Desarrollo cognitivo	Las estrategias lúdicas promueven el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.
Desarrollo social y emocional	A través del juego, los niños aprenden a interactuar con sus compañeros, a compartir, a cooperar y a manejar sus emociones. El juego también ayuda a desarrollar la autoestima y la confianza en sí mismos.
Desarrollo físico	Las actividades lúdicas que implican movimiento mejoran las habilidades motoras gruesas y finas, la coordinación y la condición física general.
Motivación y actitud positiva hacia el aprendizaje	El juego hace que el aprendizaje sea divertido y atractivo, lo que aumenta la motivación de los niños y su actitud positiva hacia la escuela y el aprendizaje en general.

Nota. Se destaca los diversos beneficios que brindan las estrategias lúdicas en el desarrollo del niño.

Tomado de: (Díaz, 2020)

Estas estrategias también contribuyen al desarrollo físico, al estimular la coordinación motora y la actividad física. En conjunto, las estrategias lúdicas no solo enriquecen el aprendizaje, sino que también crean una experiencia educativa más dinámica y positiva, ayudando a los niños a alcanzar un desarrollo integral.

2.2.1.4 Ventajas de las estrategias lúdicas

Al examinar las distintas estrategias lúdicas, la variedad disponible para las actividades propuestas es esencial, este aspecto incorpora múltiples maneras de jugar y participar, con el objetivo de promover el aprendizaje en su totalidad al igual de incluir en actividades que incentiven al niño a realizar una acción o al momento de alimentarse.; cabe mencionar que al existir este tipo de estrategias también se puede atribuir ventajas y desventajas en su aplicación. (Heredia, 2024)

Tabla 2

Ventajas y desventajas de las estrategias lúdicas

Ventajas	Desventajas
• Fomentan el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de autonomía. • A través del juego, los niños aprenden a interactuar con sus compañeros, a compartir, a cooperar y a manejar sus emociones. • También desarrollan la autoestima y la confianza en sí mismos. • Las actividades lúdicas mejoran las habilidades motoras gruesas y finas, la coordinación y la condición física. • El juego hace que el aprendizaje sea divertido y atractivo, aumentando la motivación.	• Puede ser difícil mantener el equilibrio entre el juego libre y los objetivos educativos específicos, lo que puede resultar en una falta de enfoque en el aprendizaje. • Los educadores necesitan formación específica para utilizar estas estrategias de manera efectiva, lo que puede requerir tiempo y recursos adicionales. • Medir el impacto del aprendizaje a través del juego puede ser más complejo en comparación con métodos de enseñanza más tradicionales.

Nota. Ventajas y desventajas que presentan las estrategias lúdicas en el proceso de desarrollo de los niños. Tomado de: (Heredia, 2024)

2.2.1.5 El Rol de la educadora en las estrategias lúdicas

Las estrategias lúdicas permiten que los niños se diviertan, se relajen y disfruten, estas prácticas revelan cómo surgen las emociones y son esenciales para el desarrollo cognitivo. Facilitan una mejor percepción, estimulan la memoria y favorecen el desarrollo del lenguaje, motricidad, autonomía, normas, valores, hábitos. Es importante considerar que el juego tiene su propia motivación y que busca alcanzar resultados más amplios, fomentar la competencia y dar sentido a lo que rodea a los niños.

La educadora desempeña un papel esencial en la implementación de estrategias lúdicas. Debe crear un ambiente de aprendizaje seguro y estimulante, proporcionar materiales adecuados y guiar a los niños en el juego sin interferir en su creatividad. La educadora debe observar y comprender las necesidades y preferencias individuales de cada niño, adaptando las actividades lúdicas en consecuencia, además, es responsable de integrar el juego en el currículo educativo, asegurando que las actividades lúdicas estén alineadas con los objetivos de aprendizaje, la formación continua y el desarrollo profesional son esenciales para que las educadoras puedan utilizar estrategias lúdicas de manera efectiva. (Veloz, 2022)

La educadora desempeña un papel clave en la organización del entorno para las actividades lúdicas, es fundamental que la educadora cree espacios y tiempos dedicados al juego, garantizando que los niños tengan un lugar adecuado para disfrutar de estas actividades. Para que los niños puedan centrarse en el juego, necesitan sentirse seguros, sin la preocupación de ser interrumpidos por otros niños, especialmente aquellos que están involucrados en juegos más activos, por lo tanto, el docente debe organizar el espacio de manera que los juegos tranquilos y que requieren concentración se realicen sin interrupciones causadas por juegos más enérgicos.

“El educador también debe facilitar oportunidades para juegos activos y en movimiento, asegurándose que no interfieran con los juegos de otros niños. La solución es contar con un espacio bien organizado y amplio que permita llevar a cabo diversas actividades sin causar interrupciones” (Sailema y Olmos, 2022, p. 36).

Además, la educadora debe elegir materiales apropiados para el juego, ajustados a la edad y necesidades de los niños, es importante que haya suficiente cantidad y variedad de materiales, considerando su composición, el tipo de actividad que fomentan, su atractivo y diseño. También es importante tener en cuenta si algún niño en el grupo tiene necesidades educativas especiales, para poder incluir materiales adicionales que apoyen su participación.

2.2.1.6 Teorías de las estrategias lúdicas

Las teorías sobre las estrategias lúdicas exploran cómo el juego y las actividades recreativas influyen en el desarrollo infantil, “Estas teorías destacan la importancia del juego en la formación cognitiva, social y emocional de los niños”(Mena, 2022, p. 12). A través de diversas estrategias lúdicas, se busca comprender cómo estas prácticas fomentan el aprendizaje, la creatividad y la interacción social. Al analizar las diferentes teorías, se puede apreciar cómo el juego proporciona diversión y es necesario en la evolución de habilidades fundamentales y en el bienestar general de los niños.

Ilustración 2

Teorías de las estrategias lúdicas

Teoría del Aprendizaje Constructivista (Jean Piaget)	Sostiene que los niños construyen activamente su conocimiento a través de la interacción con su entorno. El juego es una herramienta clave para el desarrollo cognitivo y la adquisición de conocimientos.
Teoría Sociocultural (Lev Vygotsky)	Argumenta que el aprendizaje se produce a través de la interacción social y el juego. Los niños aprenden de los adultos y sus compañeros mediante la imitación y el juego colaborativo.
Teoría del Juego de Brian Sutton-Smith.	Propone que el juego es una actividad flexible que permite a los niños explorar diferentes roles, reglas y realidades, facilitando el desarrollo emocional, social y cognitivo.
Teoría del Flujo (Mihaly Csikszentmihalyi)	Sugiere que el juego puede llevar a un estado de flujo, donde los niños están completamente inmersos y comprometidos en una actividad, lo que promueve el aprendizaje y la creatividad.

Nota. Se detalla las estrategias lúdicas de varios pedagogos enfocados en el desarrollo y educación del niño. Tomado de: (Sailema y Olmos, 2022)

2.2.1.7 Estrategias lúdicas para el desarrollo de hábitos alimentarios

Las estrategias lúdicas para el desarrollo de hábitos alimentarios se centran en utilizar el juego como herramienta para enseñar y promover prácticas saludables relacionadas con la alimentación. “Estas estrategias buscan involucrar a los niños de manera activa y divertida en el proceso de aprender sobre nutrición, hábitos alimenticios y la importancia de una dieta equilibrada” (Quito, 2019, p. 11). Al integrar actividades lúdicas en la rutina alimentaria, se pretende no solo educar a los niños sobre opciones alimenticias saludables, sino también motivarlos a adoptar hábitos que favorezcan su bienestar. Entre las principales estrategias se encuentran las siguientes:

Según López (2023) presenta varias estrategias para la hora de la alimentación de los niños, para lo cual se argumenta cada uno de estos.

Juegos de Imitación: Los niños pueden participar en juegos de rol que involucren la preparación de comidas saludables, imitando a chefs o a sus padres preparando alimentos.

Cuentos y pictogramas: Utilizar historias y dibujos que enseñen sobre los diferentes tipos de alimentos y sus beneficios para la salud puede hacer que los niños se interesen más en comer sano.

Actividades sensoriales: Involucrar a los niños en actividades que les permitan tocar, oler y probar diferentes alimentos puede hacer que sean más receptivos a probar nuevos alimentos.

Juegos de clasificación: Juegos que impliquen clasificar alimentos en diferentes grupos (frutas, verduras, proteínas) pueden ayudar a los niños a entender mejor los diferentes tipos de alimentos y su importancia.

Canciones y rimas: Crear canciones y rimas sobre la alimentación saludable puede hacer que el aprendizaje sea más divertido y memorable.

En tal sentido, las estrategias lúdicas son una herramienta muy importante en la educación infantil, proporcionando múltiples beneficios que abarcan el desarrollo cognitivo, social, emocional y físico de los niños y aún más en aspectos relacionados con la alimentación del infante. La integración de estas estrategias en el aula y en actividades específicas, como la promoción de hábitos alimentarios saludables, puede

tener un impacto significativo y duradero en el desarrollo y el bienestar de los niños. Es fundamental que las educadoras comprendan la importancia del juego y estén capacitados para utilizar estas estrategias de manera efectiva, creando un entorno de aprendizaje que sea tanto educativo como divertido.

2.3 Hora de comer

“La alimentación se define como el proceso de consumir los nutrientes necesarios para mantener la función y el bienestar del cuerpo” (Montaleza, 2022, p. 32). Esta actividad permite al ser humano cumplir con sus necesidades diarias y enfrentar las demandas energéticas para llevar a cabo sus tareas diarias. “La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas, ya que una depende de la otra para garantizar la salud y el rendimiento óptimo” (Carranza, 2021, p. 19). En este sentido, se consideran elementos fundamentales para la existencia y el funcionamiento del ser humano.

La hora de comer se define como el período del día en el cual se realiza una comida principal, que puede incluir desayuno, almuerzo o cena, dependiendo del contexto y de las costumbres culturales. Este momento no solo cumple una función nutricional, sino que también abarca dimensiones sociales, emocionales y educativas importantes en la vida de los niños (Zuleta, 2022).

La alimentación es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de las personas, influyendo directamente en su crecimiento físico y mental, este proceso es crucial, especialmente en la infancia, ya que una adecuada nutrición es determinante para el desarrollo saludable de los niños. “La alimentación afecta la evolución gradual de todos los sistemas del cuerpo, ya que el desarrollo físico y cognitivo de los niños está estrechamente vinculado a lo que consumen, así, la calidad y la adecuación de los alimentos juegan un papel esencial en la maduración y el bienestar general” (Contreras y Cruz, 2022, p. 11)

2.3.1.1 La decoración del comedor

La decoración del comedor es un elemento esencial para crear un ambiente positivo y acogedor para los niños durante las comidas. Un comedor bien decorado puede influir significativamente en el comportamiento y las emociones de los niños, haciéndolos sentir más cómodos y felices.

Utilizar colores vivos y alegres puede estimular el apetito y hacer que el espacio sea más atractivo. Las paredes pueden estar adornadas con murales de personajes de cuentos, dibujos animados o motivos naturales que los niños disfruten. Es útil tener temas que cambien periódicamente, como estaciones del año, festividades o personajes de libros que los niños estén leyendo. (Cendi, 2021)

El mobiliario debe ser adecuado para niños, con mesas y sillas de tamaño apropiado para su altura, permitiendo que se sienten cómodamente y alcancen sus alimentos sin dificultad. “Las mesas pueden tener manteles coloridos y accesorios como servilletas decorativas y centros de mesa sencillos que llamen la atención de los niños sin sobrecargar el espacio, la iluminación debe ser adecuada, evitando luces demasiado brillantes o demasiado tenues” (Faros, 2019, p. 11).

Se pueden incluir plantas o elementos naturales para hacer el espacio más acogedor y proporcionar un ambiente relajante. Incluir posters educativos sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables puede ser una herramienta pedagógica que refuerce lo que están aprendiendo sobre buenos hábitos alimenticios.

2.3.1.2 Música de fondo

La música de fondo durante las comidas puede crear un ambiente relajante y placentero para los niños, escuchar música suave y relajante puede ayudar a calmar a los niños, reducir el estrés y mejorar la digestión, lo que contribuye a una experiencia de comida más positiva.

“La música instrumental, especialmente piezas clásicas o melodías de ritmo lento, es ideal para este propósito, canciones con letras educativas sobre la alimentación y la salud también pueden ser útiles, ya que refuerzan los mensajes sobre hábitos saludables de manera lúdica” (Cala, 2019, p. 23).

“Es importante seleccionar música que no sea demasiado ruidosa o rápida, ya que esto podría sobre estimular a los niños y dificultar la concentración en la comida” (Calle, 2021, p. 6). La música debe ser lo suficientemente suave para permitir conversaciones tranquilas y naturales entre los niños y el personal. Además, se pueden crear listas de reproducción temáticas que cambien regularmente para mantener el interés y la variedad, evitando que la música se vuelva monótona.

2.3.1.3 Porciones adecuadas

Servir porciones adecuadas es esencial para asegurar que los niños obtengan la cantidad correcta de nutrientes sin sentirse abrumados por la cantidad de comida en sus platos. Las porciones deben ser ajustadas a la edad y tamaño del niño, ofreciendo un equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas saludables y vegetales.

Proporcionar porciones pequeñas y permitir que los niños pidan más si todavía tienen hambre puede prevenir el desperdicio de comida y fomentar una relación saludable con la alimentación. Es importante enseñar a los niños a escuchar su cuerpo y detenerse cuando se sientan satisfechos, evitando la presión de terminar todo lo que tienen en el plato. Además, la variedad en las porciones puede ayudar a los niños a probar y aceptar diferentes alimentos, ampliando su paladar y mejorando su nutrición general. Utilizar platos de tamaño adecuado para niños puede ayudar a controlar las porciones y evitar que se sientan abrumados. (Tipanguano, 2022)

También es útil servir los alimentos en recipientes separados para que los niños puedan ver y elegir lo que desean comer, fomentando la autonomía y el control sobre sus decisiones alimenticias.

2.3.1.4 Acompañamiento del personal

El acompañamiento del personal durante las comidas es crucial para proporcionar apoyo y orientación a los niños, educadoras y cuidadoras deben estar presentes para ayudar con la comida, fomentar buenos modales en la mesa y asegurar que los niños coman de manera adecuada y segura.

“El personal también puede modelar comportamientos alimenticios saludables, como comer despacio, masticar bien los alimentos y disfrutar de la conversación en la mesa” (Catalunya, 2022, p. 33). La presencia de adultos atentos, pero no intrusivos permite que los niños desarrollen su autonomía mientras se sienten apoyados. Además, “el personal puede identificar y atender cualquier necesidad especial o problema que surja durante la comida, asegurando que todos los niños tengan una experiencia positiva y nutritiva” (Rizzo y Vera, 2022, p. 16).

Es importante que el personal mantenga una actitud positiva y alentadora, utilizando elogios y refuerzos positivos para motivar a los niños a probar nuevos alimentos y comportarse de manera adecuada en la mesa. También pueden introducir juegos y actividades relacionadas con la comida para mantener el interés y hacer que la experiencia de comer sea más divertida y educativa.

2.3.1.5 Fomentar la participación

Fomentar la participación de los niños en actividades relacionadas con la comida puede aumentar su interés y compromiso con la alimentación saludable. Involucrar a los niños en la preparación de alimentos, como lavar frutas y verduras, mezclar ingredientes o incluso servir su propia comida, puede hacer que se sientan más conectados con lo que comen.

Estas actividades no solo son educativas, sino que también pueden ser divertidas y fortalecen la autoestima y las habilidades motoras de los niños. Permitir que los niños ayuden a poner la mesa, elegir entre opciones saludables y participar en conversaciones sobre los alimentos promueve un sentido de responsabilidad y una

mejor comprensión de la nutrición. (Heredia, 2024)

“La participación activa también puede reducir la resistencia a probar nuevos alimentos y hacer que la experiencia de comer sea más positiva y agradable”(Cedeño y Castro, 2022, p. 5). Organizar talleres de cocina o sesiones de preparación de alimentos donde los niños puedan aprender sobre ingredientes y técnicas de cocina básicas puede ser una excelente manera de fomentar su interés y participación. Además, crear un ambiente donde los niños puedan hacer preguntas y expresar sus opiniones sobre los alimentos y las comidas puede hacer que se sientan más valorados y comprometidos.

2.3.1.6 La variedad de elementos consumidos

Ofrecer una variedad de alimentos es clave para asegurar que los niños reciban una dieta equilibrada y diversa. Introducir diferentes sabores, texturas y colores en las comidas puede hacer la experiencia más interesante y placentera para los niños, además de proporcionar una gama completa de nutrientes esenciales.

“Es importante ofrecer nuevos alimentos junto con aquellos que los niños ya conocen y disfrutan, para que se sientan más abiertos a probar cosas nuevas. La variedad en la dieta puede prevenir el aburrimiento alimentario y fomentar hábitos alimenticios saludables a largo plazo” (Ministerio de Salud Pública, 2022, p. 16).

Además, enseñar a los niños sobre los beneficios de diferentes alimentos puede aumentar su curiosidad y disposición a experimentar con nuevas opciones. La inclusión de una amplia variedad de alimentos también asegura que los niños reciban todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo óptimo. (Andrade, 2020, p. 56)

Se pueden utilizar técnicas de presentación creativas para hacer que los alimentos sean más atractivos, como cortar frutas y verduras en formas divertidas o combinar colores vibrantes en el plato. También es útil rotar los menús y recetas regularmente para mantener la variedad y el interés en las comidas.

2.3.1.7 Disfrute de la comida

Fomentar el disfrute de la comida es fundamental para desarrollar una relación positiva con la alimentación. Crear un ambiente relajado y sin prisas durante las comidas permite a los niños saborear y apreciar los alimentos que están comiendo.

Animar a los niños a hablar sobre lo que les gusta de la comida y explorar diferentes sabores y texturas puede aumentar su disfrute, evitar la presión para comer todo en el plato y en cambio enfocar en la calidad de la experiencia puede llevar a una mayor satisfacción y una actitud saludable hacia la comida. Además, incluir elementos lúdicos como juegos relacionados con la comida o canciones puede hacer que las comidas sean momentos esperados y disfrutados por los niños. (Díaz, 2020)

Proporcionar un entorno libre de distracciones como televisores o dispositivos electrónicos puede ayudar a los niños a concentrarse en la comida y disfrutar más de la experiencia. Además, los adultos pueden modelar comportamientos positivos al mostrar entusiasmo por los alimentos saludables y participar activamente en las conversaciones durante la comida.

2.3.1.8 La finalización de la comida

La finalización de la comida debe ser un proceso tranquilo y ordenado. Enseñar a los niños a reconocer cuando están llenos y permitirles terminar de comer sin presiones es importante para desarrollar hábitos alimenticios saludables. El personal debe ayudar a los niños a limpiar sus áreas de comida y promover buenos hábitos de higiene, como lavarse las manos después de comer. “Un cierre adecuado de la comida, como una pequeña actividad de relajación o tiempo de juego tranquilo, puede ayudar a los niños a hacer una transición suave hacia la siguiente parte de su día” (Niembro y Sosa, 2019).

Además, es útil tener rutinas establecidas para la finalización de la comida, que los niños puedan anticipar y seguir, proporcionando un sentido de estructura y

seguridad. Proporcionar un tiempo suficiente para que todos los niños terminen de comer a su propio ritmo sin sentirse apresurados es crucial para evitar la sensación de ansiedad o estrés durante las comidas, también es útil tener un sistema organizado para recoger los platos y utensilios, enseñando a los niños a ser responsables y ordenados.

2.3.1.9 Alimentación básica - alimentos adecuados para el desarrollo del cerebro

Una alimentación básica y balanceada es esencial para el desarrollo cerebral de los niños. “Nutrientes clave como ácidos grasos omega-3, proteínas, vitaminas y minerales son vitales para el crecimiento y desarrollo cognitivo. Alimentos ricos en omega-3, como pescado, nueces y semillas de lino, promueven la salud cerebral y mejoran la función cognitiva” (Cendi, 2021, p. 11).

Proteínas de calidad provenientes de carnes magras, huevos y legumbres son fundamentales para la construcción y reparación de tejidos cerebrales. Frutas y verduras coloridas proporcionan vitaminas y antioxidantes que protegen las células cerebrales y mejoran la función cognitiva. Además, “una adecuada hidratación es crucial para mantener el cerebro funcionando de manera óptima” (Peñaloza y Calle, 2020, p. 29).

Enseñar a los niños sobre la importancia de estos alimentos y asegurarse de que formen parte regular de su dieta puede tener un impacto duradero en su salud y rendimiento académico. “Además, alimentos como los huevos, que contienen colina, y los productos lácteos, ricos en calcio y vitamina D, son importantes para el desarrollo y la función del cerebro” (Quito, 2019, p. 76). Es beneficioso incorporar una variedad de alimentos en la dieta diaria de los niños para asegurar que obtengan todos los nutrientes esenciales necesarios para su crecimiento y desarrollo óptimos.

2.3.1.10 Tipo de alimentación en niños de 1 a 3 años

La alimentación en niños de 1 a 3 años debe ser variada y balanceada para apoyar su rápido crecimiento y desarrollo. Esta etapa es crítica para establecer hábitos alimenticios saludables. Los niños deben consumir una mezcla de proteínas,

carbohidratos, grasas saludables, y una variedad de frutas y verduras, es importante ofrecer alimentos en pequeñas porciones y permitir que los niños coman a su propio ritmo.

Evitar alimentos procesados y altos en azúcares añadidos es crucial. En su lugar, optar por alimentos naturales y frescos, asegurando una dieta rica en nutrientes esenciales como hierro, calcio, y vitaminas A y D. “Es vital fomentar la independencia alimentaria permitiendo que los niños exploren y elijan sus alimentos dentro de opciones saludables” (Rizzo y Vera, 2022, p. 22).

La presentación de los alimentos también juega un papel importante; alimentos cortados en formas divertidas o servidos en platos coloridos pueden hacer que la hora de comer sea más atractiva. Introducir gradualmente nuevos alimentos y texturas puede ayudar a desarrollar el paladar de los niños y minimizar la selectividad alimentaria. Además, establecer horarios de comidas regulares y tener rutinas consistentes puede proporcionar una estructura que los niños necesitan para sentirse seguros y cómodos durante las comidas.

2.3.1.11 Importancia de la hora de comer

La hora de comer cumple una función vital en la satisfacción de las necesidades nutricionales de los niños. Una dieta equilibrada y adecuada a la edad de los niños asegura el aporte necesario de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Estos nutrientes son esenciales para:

Ilustración 3

Importancia de la hora de comer

Crecimiento y desarrollo físico	Función cognitiva	Prevención de enfermedades
Las proteínas son fundamentales para la construcción de tejidos y el crecimiento muscular. Los carbohidratos proporcionan energía, y las grasas saludables son importantes para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).	Los nutrientes influyen en el desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados y nueces, son cruciales para la memoria y el aprendizaje.	Una alimentación adecuada puede prevenir deficiencias nutricionales y enfermedades asociadas con una dieta inadecuada, como la anemia, la obesidad infantil y problemas gastrointestinales.

Nota. Se describe la importancia en cada uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del niño.
Tomado de: (Zuleta, 2022)

Durante la etapa de crecimiento, una dieta adecuada es fundamental para asegurar un desarrollo sano en términos de peso y altura, así como para alcanzar un estado óptimo de salud. Alimentar a los niños va más allá de simplemente proporcionarles los nutrientes necesarios. Es un aspecto clave que influye en su crecimiento y desarrollo integral, asegurando que no solo cubran sus requerimientos básicos, sino que también se desarrollen de manera saludable y equilibrada.

2.3.1.12 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios de las personas han evolucionado con el tiempo para ajustarse a los diferentes entornos en los que viven, en los primeros tiempos, el ser humano se alimentaba de lo que la naturaleza ofrecía, ya que contaba con pocas herramientas para obtener alimentos. Con el transcurso de los años, estos hábitos han cambiado, y hoy en día, la sociedad moderna tiene acceso a una amplia variedad de alimentos, tanto nutritivos como poco saludables, que varían en calidad y valor energético.

Los patrones alimentarios formados en la infancia a menudo continúan durante la adolescencia y la adultez, estos hábitos tienden a integrarse en el comportamiento habitual cuando se mantienen a lo largo del tiempo. Aunque algunos aspectos pueden cambiar con la adopción de nuevos hábitos en la adolescencia, otros tienen un impacto duradero en la salud a medida que envejecemos, deficiencias nutricionales en la infancia pueden llevar a problemas en el funcionamiento del cuerpo en etapas posteriores de la vida (Zuleta, 2022).

La manera en que se alimenta una persona durante la infancia tiene un impacto considerable en su salud en la adultez. Aunque la alimentación temprana no determina por completo el estado de salud futuro, sí juega un papel importante en su desarrollo. Si los hábitos alimenticios no se establecen firmemente, es posible implementar estrategias para mejorar y guiar la nutrición hacia mejores prácticas. Sin embargo, si persisten comportamientos alimenticios negativos durante un largo período, el cuerpo se adapta a esos patrones, lo que puede tener efectos duraderos en la salud.

2.3.1.13 El comportamiento de los niños a la hora de alimentarse

El comportamiento de los niños durante las comidas está influenciado por múltiples factores, incluyendo su desarrollo emocional, social y cognitivo, “en la primera infancia, los niños tienden a explorar los alimentos a través de los sentidos y el juego, lo cual es una parte natural del aprendizaje sobre la comida”(Hidalgo, 2020, p. 53). Es común que los niños pequeños muestren una variedad de actitudes hacia los alimentos, desde la curiosidad hasta el rechazo. Esta etapa de exploración es importante, ya que permite a los niños familiarizarse con diferentes sabores y texturas. Además, el entorno en el que se lleva a cabo la comida juega un papel importante en cómo los niños responden a los alimentos.

“Un ambiente relajado y adecuado puede fomentar la disposición del niño a probar nuevos alimentos y a disfrutar de las comidas, mientras que un entorno estresante o negativo puede llevar a comportamientos alimenticios problemáticos, como el rechazo de alimentos o el comer en exceso” (Quito, 2019, p. 11).

A medida que los niños crecen, sus comportamientos alimenticios se ven afectados por la influencia de sus compañeros y de la familia, en la etapa inicial la interacción con otros niños y las expectativas familiares comienzan a jugar un papel más significativo en sus hábitos alimenticios. Pueden empezar a imitar las elecciones alimenticias de sus amigos o a adoptar actitudes hacia ciertos alimentos basadas en lo que ven en casa, la actitud de los padres y cuidadores hacia la comida, así como la consistencia en las rutinas de alimentación, impactan directamente en cómo los niños perciben y se relacionan con los alimentos. (Rizzo y Vera, 2022)

En tal sentido, es un período en el que la educación sobre nutrición y la promoción de hábitos saludables se vuelven esenciales para guiar a los adolescentes hacia decisiones alimenticias equilibradas y para prevenir problemas como la obesidad o los trastornos de la alimentación. La intervención temprana y el apoyo continuo de los padres y educadores son clave para fomentar una actitud positiva hacia la alimentación y para ayudar a los adolescentes a desarrollar una relación saludable con la comida.

2.3.1.14 La inapetencia en los niños

Rechazar alimentos es un comportamiento común en los niños durante las primeras etapas de la infancia, entre los dos y cinco años, muchos niños comienzan a rechazar alimentos que anteriormente aceptaban con gusto. Si esta aversión no se maneja de manera adecuada, puede convertirse en un problema persistente, lo que podría llevar a deficiencias nutricionales significativas.

Es esencial fomentar hábitos alimentarios adecuados y variados desde temprana edad para evitar futuras complicaciones en el desarrollo y en el proceso educativo de los niños. Al igual de establecer rutinas alimentarias saludables y ofrecer una variedad de alimentos nutritivos puede ayudar a prevenir estas dificultades y asegurar un crecimiento equilibrado. (Veloz, 2022)

La falta de interés del niño por la comida, conocida como inapetencia, se refiere a la pérdida del apetito e incluye el rechazo de ciertos alimentos específicos. Muchos

niños que no consumen algunos alimentos básicos son considerados inapetentes. Este fenómeno es bastante común en la infancia, y con frecuencia hay alimentos que los niños deciden no comer, ya sea por rechazo o debido a influencias externas. “Las conductas alimentarias observadas en los entornos cercanos, como el familiar y el social, pueden influir en los hábitos del niño, llevándolos a rechazar ciertos alimentos a través de la repetición o la omisión” (Zuleta, 2022, p. 22).

La inapetencia en los niños durante la hora de alimentarse es una preocupación común para muchos padres y cuidadores, este problema, caracterizado por la falta de interés en la comida y el rechazo de ciertos alimentos, puede surgir por diversas razones, incluyendo factores emocionales, influencias del entorno y etapas naturales del desarrollo infantil. Los niños inapetentes pueden mostrar resistencia a probar nuevos alimentos o incluso rechazar aquellos que anteriormente disfrutaban.

Este comportamiento no solo afecta la ingesta nutricional adecuada, sino que también puede generar estrés en las rutinas familiares. Es importante abordar la inapetencia con paciencia y estrategias adecuadas, como ofrecer una variedad de alimentos saludables en un ambiente positivo y sin presiones, para fomentar hábitos alimenticios equilibrados y asegurar un crecimiento y desarrollo saludables, en especial en los Centros de Desarrollo Infantil, donde la educadora es parte importante para que los niños formen hábitos alimenticios adecuados. (Calle, 2021)

2.3.1.15 Autonomía a la hora de comer

Durante los primeros años de vida, específicamente entre los 1 y 3 años, los niños comienzan a desarrollar su autonomía, lo cual incluye la capacidad de alimentarse por sí mismos, este proceso es fundamental para su desarrollo físico y emocional, ya que les permite explorar la comida y aprender a reconocer las señales de hambre y saciedad. A esta edad, los niños disfrutaban experimentando con diferentes tipos de alimentos, texturas y sabores, utilizando sus manos para sostener y manipular los alimentos, fomentar esta autonomía a la hora promueve habilidades motoras finas, e incrementa la confianza en sí mismos y su independencia.

La hora de comer se convierte en una oportunidad ideal para que los niños practiquen y refuercen su autonomía. Es importante ofrecerles alimentos adecuados para su edad y tamaño, que puedan manejar fácilmente. El uso de utensilios infantiles, como cucharas y tenedores pequeños, así como vasos entrenadores, facilita este proceso. “Los padres y cuidadores deben proporcionar un entorno seguro y positivo donde los niños se sientan libres para explorar sin demasiadas restricciones” (Contreras y Cruz, 2022, p. 9).

Sin embargo, este camino hacia la autonomía puede estar acompañado de ciertos desafíos, los derrames, los desórdenes y el rechazo temporal de ciertos alimentos son parte del proceso de aprendizaje. “Es fundamental que los adultos muestren paciencia y comprensión durante estas etapas, evitando la sobreprotección o la intervención excesiva, elogiar los esfuerzos y los logros del niño, por pequeños que sean, refuerza positivamente su independencia” (Mena, 2022, p. 11). Así, con el apoyo adecuado, los niños pueden desarrollar una relación saludable y positiva con la comida, aprendiendo a disfrutar del acto de alimentarse de manera autónoma.

2.3.1.16 Estrategias para fomentar hábitos saludables a la hora de comer

Fomentar hábitos saludables en los niños requiere la implementación de estrategias que los motiven y guíen de manera efectiva, una de las estrategias más eficaces es el modelado de comportamiento por parte de los adultos. Los niños tienden a imitar las acciones de sus padres y educadoras, por lo que es fundamental que los adultos demuestren hábitos alimenticios saludables y un estilo de vida activo. Ofrecer comidas equilibradas, compartir la hora de la comida en familia y evitar el consumo de alimentos poco nutritivos en presencia de los niños son prácticas que pueden tener un impacto positivo.

Ambiente agradable: El entorno durante la hora de comer debe ser diseñado para:

Estimular el apetito: Un ambiente agradable y atractivo puede hacer que las comidas sean más placenteras. Esto incluye el uso de utensilios coloridos, la disposición adecuada de los alimentos y una presentación atractiva.

Promover la participación: La creación de un espacio donde los niños se sientan cómodos para expresar sus preferencias y participar en la conversación fomenta una experiencia de comida positiva y participativa.

Involucrar a los niños en la preparación: Incorporar a los niños en la preparación de alimentos puede ser beneficioso de varias maneras:

Educación nutricional: Enseñar a los niños sobre los diferentes grupos de alimentos y su importancia en una dieta equilibrada mientras participan en la cocina les proporciona conocimientos prácticos sobre nutrición.

Desarrollo de habilidades: La preparación de alimentos enseña habilidades prácticas, como el manejo de utensilios, el seguimiento de recetas y la planificación de comidas, que son valiosas para la vida diaria. (Sailema y Olmos, 2022)

Otra estrategia importante es crear un entorno que facilite la adopción de hábitos saludables, lo que incluye tener un horario regular de comidas, limitar las distracciones durante la hora de comer y ofrecer opciones de alimentos saludables de manera accesible. Además, establecer rutinas y consistencia ayuda a los niños a entender y anticipar las expectativas en torno a la alimentación y la actividad física e inclusive, la educación sobre nutrición adecuada a la edad del niño, utilizando juegos y actividades lúdicas, puede hacer que aprender sobre salud sea divertido, otro aspecto importante es premiar comportamientos saludables, no necesariamente con alimentos, sino con actividades o tiempo de calidad, también refuerza estas prácticas.

2.4 Marco Conceptual

Estrategias lúdicas: Se refieren a técnicas y métodos que utilizan el juego como herramienta para facilitar el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños” (Hidalgo, 2020, p. 5). Estas estrategias son esenciales en la educación infantil, ya que permiten a los niños aprender de manera natural y divertida, las actividades lúdicas promueven habilidades cognitivas, sociales, emocionales y físicas.

Hora de comer: “Es un momento fundamental en la rutina diaria de los niños, ya que no solo se trata de satisfacer necesidades nutricionales, sino también de promover el desarrollo social y emocional. Este momento puede convertirse en una

oportunidad para que los niños adquieran hábitos alimentarios saludables, aprendan sobre la importancia de una dieta equilibrada y desarrollen habilidades de autonomía” (Tipanguano, 2022, p. 14). Durante la hora de comer, es importante crear un ambiente positivo y relajado, donde los niños se sientan seguros para explorar nuevos alimentos y aprender a escuchar sus señales de hambre y saciedad.

Hábitos alimenticios: “Los hábitos alimenticios son patrones de comportamiento relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos, estos hábitos se desarrollan desde la infancia y tienen un impacto significativo en la salud a largo plazo” (Díaz, 2020, p. 29). Los hábitos alimenticios saludables en los primeros años de vida para prevenir problemas de salud como la obesidad, las deficiencias nutricionales y las enfermedades crónicas; incluyen la ingesta de una variedad de alimentos ricos en nutrientes, el control de las porciones, y la limitación del consumo de alimentos procesados y azucarados.

Autonomía: “Es la capacidad de actuar y tomar decisiones por sí mismos, lo cual es un aspecto fundamental del desarrollo infantil, este proceso implica permitir que los niños asuman responsabilidades apropiadas para su edad, fomentando la independencia y la confianza en sus habilidades” (Rizzo y Vera, 2022, p. 56). La autonomía se manifiesta en diversas áreas, desde la capacidad de vestirse y alimentarse solos, hasta la toma de decisiones en sus actividades diarias. Promover la autonomía en los niños les ayuda a desarrollar habilidades prácticas, y contribuye a su autoestima preparándolos para enfrentar desafíos de manera efectiva.

Desarrollo infantil: “Abarca el crecimiento y la maduración física, cognitiva, emocional y social de los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia, este proceso se caracteriza por etapas y hitos específicos que indican el progreso del niño en diversas áreas” (López, 2023, p. 19). El desarrollo infantil es influenciado por factores genéticos, ambientales y socioeconómicos, y se ve potenciado por la calidad de las interacciones y experiencias que los niños tienen en sus entornos familiares y educativos.

Salud infantil: “Comprende el estado de bienestar físico, mental y social de los niños, y no solo la ausencia de enfermedades. Es un aspecto integral del desarrollo infantil que incluye la nutrición adecuada, la prevención de enfermedades, el acceso a cuidados médicos y el fomento de hábitos saludables desde una edad temprana” (Contreras y Cruz, 2022, p. 18). La salud infantil también está estrechamente vinculada a la calidad de vida y el entorno en el que los niños crecen, incluyendo factores como la vivienda, la educación, y el acceso a espacios seguros para jugar y socializar.

Estrategia: “En el contexto de la educación y el desarrollo infantil, una estrategia se refiere a un plan o conjunto de acciones diseñadas para alcanzar objetivos específicos relacionados con el aprendizaje, el desarrollo y el bienestar de los niños” (Mena, 2022, p. 17). Las estrategias educativas pueden incluir métodos de enseñanza, actividades lúdicas, rutinas diarias, y prácticas de manejo del comportamiento, todas dirigidas a apoyar el crecimiento integral de los niños.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño metodológico.

El diseño de investigación correlacional es ideal para explorar la relación entre las estrategias lúdicas y la hora de comer en Centros de Desarrollo Infantil. Este enfoque permite identificar asociaciones significativas entre estas variables, analizando cómo las actividades lúdicas pueden influir en la actitud de los niños durante las comidas. Al no manipular las variables directamente, se obtiene una visión más naturalista y válida de su interacción, facilitando la formulación de hipótesis para estudios futuros.

La investigación correlacional, según Hernández y Sampieri, (2019) se centra en medir la relación entre dos o más variables sin manipularlas directamente, este tipo de investigación busca determinar el grado en que varían conjuntamente las variables de estudio, permitiendo identificar patrones y asociaciones. Aunque no establece causalidad, la investigación correlacional es útil para formular hipótesis y entender la posible interrelación entre diferentes fenómenos, proporcionando una base para investigaciones futuras más profundas.

3.2 Enfoque de investigación

Este proyecto de investigación adoptó un enfoque cuantitativo, centrado en la recolección y análisis de datos numéricos. La elección de este enfoque fue clave para obtener resultados objetivos, permitiendo la cuantificación precisa de las variables estudiadas. Además, al aplicar técnicas estadísticas, se logró generar conclusiones que son generalizables a una población más amplia, asegurando así la validez y fiabilidad de los hallazgos obtenidos en el estudio.

Enfoque cuantitativo: Se caracteriza por la recolección y análisis de datos numéricos para describir, explicar y predecir fenómenos, utiliza métodos estadísticos

para analizar las relaciones entre variables, busca generalizar los resultados a partir de muestras representativas y aplica técnicas estandarizadas para garantizar la objetividad y la replicabilidad de los estudios. (Hernández - Sampieri, 2019)

3.3 Técnicas o instrumentos utilizados.

La presente investigación utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado con opción múltiple.

Encuesta: es una técnica de recolección de datos que se utiliza para obtener información de una muestra representativa de individuos a través de sus respuestas a una serie de preguntas

Cuestionario: es un instrumento el cual consiste en un conjunto de preguntas predefinidas y estandarizadas, diseñadas para obtener datos específicos y comparables. (Hernández - Sampieri, 2019)

Este tipo de cuestionario facilita la recolección y el análisis de datos cuantitativos, ya que permite que las respuestas sean categorizadas y codificadas de manera uniforme, asegurando así la objetividad y la fiabilidad de la información recopilada.

3.4 Población

La población objetivo de esta investigación está constituida por 27 educadoras de varios centros de desarrollo infantil del cantón Ambato.

3.5 Muestreo

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este método es adecuado ya que permite la recolección de datos de manera rápida y eficiente cuando los recursos y el tiempo son limitados

3.6 Recursos

Los recursos utilizados en el desarrollo de la presente investigación son los que se detallan a continuación:

Tabla 3

Recursos

Recursos humanos	Recursos materiales	Técnicas e instrumentos a utilizar
• Investigador • Director • Participantes	• Computadora • Impresora • Internet • Esfero • Hojas	• Encuesta-Cuestionario

Nota. Se detalla los diversos recursos utilizados en el transcurso de la investigación

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Tabulación e interpretación de encuestas

Pregunta 1. ¿Utiliza estrategias lúdicas durante la hora de comer?

Tabla 4

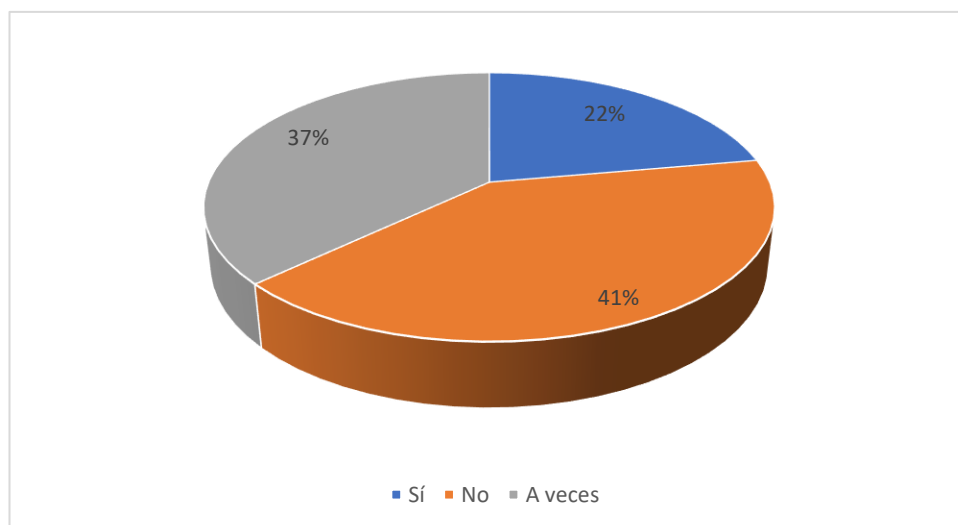
Estrategias lúdicas a la hora de comer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí	6	22%
No	11	41%
A veces	10	37%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Estrategias lúdicas a la hora de comer.

Ilustración 4

Estrategias lúdicas durante la hora de comer



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Estrategias lúdicas a la hora de comer.

Análisis e interpretación: La mayoría de las educadoras el 41% no utiliza estrategias lúdicas durante la hora de comer, mientras que un pequeño grupo del 22% si las utiliza y otro del 37% las utiliza a veces. El alto porcentaje de educadoras que no utilizan estrategias lúdicas tiene inconvenientes con los niños al momento de alimentarse, lo cual puede presentar limitaciones de tiempo o recursos.

Pregunta 2. ¿Considera que las actividades lúdicas influyen en el apetito y disposición de los niños para comer?

Tabla 5

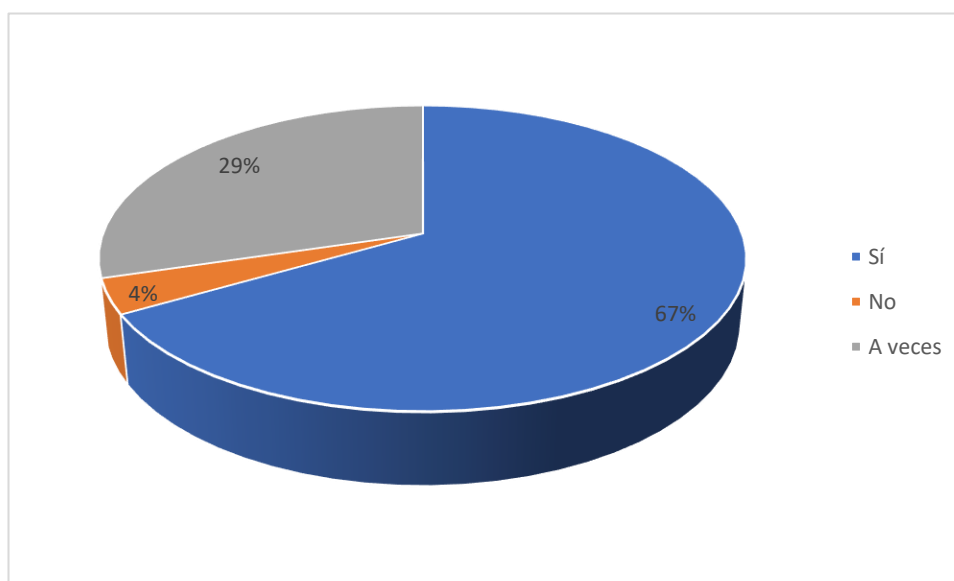
Actividades lúdicas influye en el apetito

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí	18	67%
No	1	4%
A veces	8	29%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Actividades lúdicas influye en el apetito.

Ilustración 5

Actividades lúdicas influye en el apetito



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Actividades lúdicas influye en el apetito.

Análisis e interpretación: La mayor parte de educadoras con el 67% cree que las actividades lúdicas influyen positivamente en el apetito y disposición de los niños para comer, mientras un 30% considera que la influencia es ocasional, y solo el 4% no observa influencia. Esto sugiere que las educadoras ven un impacto positivo significativo de las actividades lúdicas en la hora de comer, lo que puede alentar a la mayoría a continuar utilizando estas estrategias que son importantes para que el niño mantenga una alimentación sana y adecuada.

Pregunta 3. ¿Utiliza juegos para fomentar la alimentación saludable en los niños?

Tabla 6

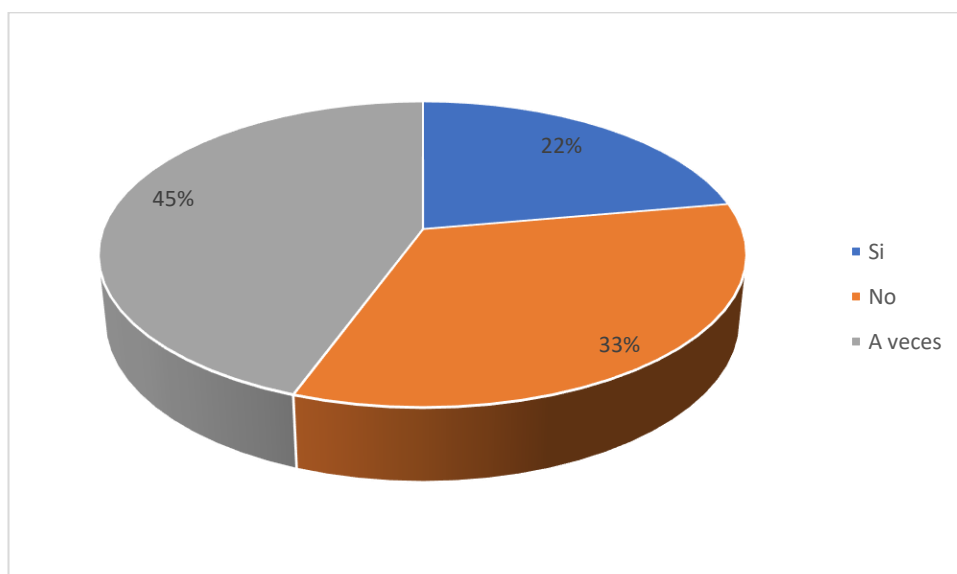
Uso de juegos para fomentar la alimentación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	6	22%
No	9	33%
A veces	12	45%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Tipo de juego para fomentar la alimentación.

Ilustración 6

Uso de juegos para fomentar la alimentación



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Tipo de juego para fomentar la alimentación.

Análisis e interpretación: en base a la pregunta un 33% no implementa juegos, lo que indica una falta de integración de estrategias lúdicas en el proceso de alimentación, solo el 22% utiliza juegos de manera consistente, lo que sugiere que, aunque existe un reconocimiento de la importancia de los juegos en la alimentación, su aplicación es limitada. Estos resultados subrayan la necesidad de reforzar y promover el uso de juegos como herramienta educativa en los Centros de Desarrollo Infantil para mejorar la disposición de los niños hacia una alimentación saludable.

Pregunta 4. ¿Cómo integra la educación sobre nutrición en sus actividades lúdicas?

Tabla 7

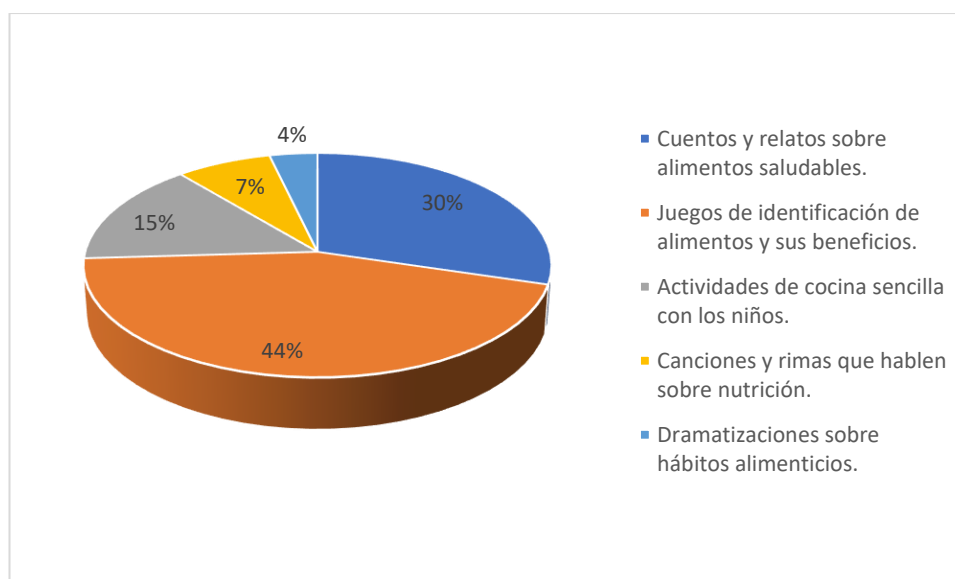
Integración de la nutrición en actividades lúdicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cuentos y relatos sobre alimentos saludables.	8	30%
Juegos de identificación de alimentos y beneficios.	12	44%
Actividades de cocina sencilla con los niños.	4	15%
Canciones y rimas que hablen sobre nutrición.	2	7%
Dramatizaciones sobre hábitos alimenticios.	1	4%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Integración de la nutrición en actividades lúdicas.

Ilustración 7

Integración de la nutrición en actividades lúdicas



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Integración de la nutrición en actividades lúdicas.

Análisis e interpretación: La mayoría de las educadoras con el 44% utiliza juegos de identificación de alimentos, mientras que los cuentos y relatos con un 30% son también una opción popular, mientras que las actividades de cocina sencilla son menos frecuentes con un 15%. Esto muestra una tendencia hacia los juegos de identificación, lo que sugiere que las educadoras prefieren métodos interactivos que permiten a los niños aprender sobre nutrición de manera visual y práctica y sobre todo que llame la atención a los niños.

Pregunta 5. ¿Ha observado cambios en el comportamiento de los niños al incorporar juegos durante la comida?

Tabla 8

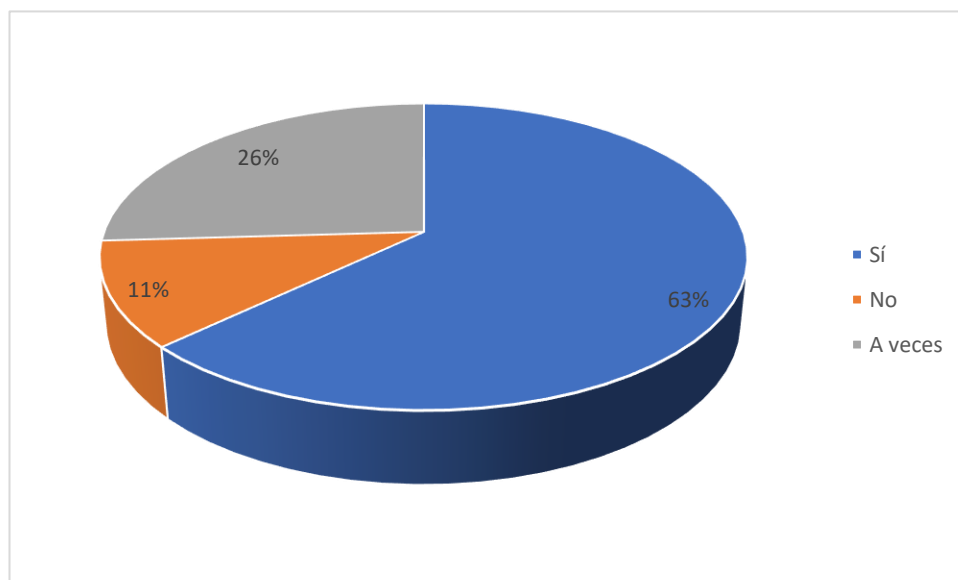
Cambios en el niño al incorpora juegos a la hora de comer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí	17	63%
No	3	11%
A veces	7	26%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Cambios en el niño al incorporar juegos a la hora de comer.

Ilustración 8

Cambios en el niño al incorporar juegos a la hora de comer



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Cambios en el niño al incorporar juegos a la hora de comer

Análisis e interpretación: La mayoría de las educadoras con un 63% ha observado cambios positivos en el comportamiento de los niños al incorporar juegos durante la comida, mientras que un 26% ha notado cambios ocasionales y solo un 11% no ha observado ningún cambio. Lo que indica que los cambios positivos en el comportamiento alimentario son ampliamente reconocidos, lo que sugiere que las estrategias lúdicas tienen un impacto significativo en cómo los niños se comportan durante las comidas, siendo indispensable utilizar este tipo de estrategias a la hora de comer.

Pregunta 6. ¿Ha notado beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer?

Tabla 9

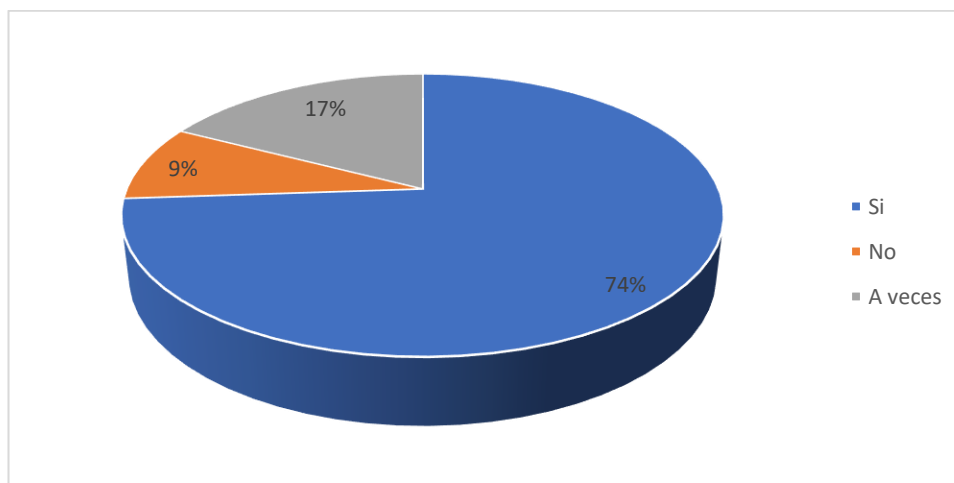
Beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	17	74%
No	2	9%
A veces	4	17%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer

Ilustración 9

Beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer

Análisis e interpretación: En la pregunta sobre si ha notado beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer, se muestra que el 74% de las encuestadas ha observado beneficios claros, lo que indica que una parte significativa reconoce la efectividad de los juegos en mejorar la experiencia alimenticia de los niños. Sin embargo, un 9% no ha notado beneficios, lo que podría estar relacionado con la forma en que estas estrategias son implementadas o con la falta de consistencia en su aplicación. Además, un 17% ha percibido beneficios solo a veces, lo que sugiere que, aunque los juegos pueden ser útiles, su impacto puede variar dependiendo del contexto y la ejecución.

Pregunta 7. ¿Existe dificultades al utilizar juegos durante la hora de comer?

Tabla 10

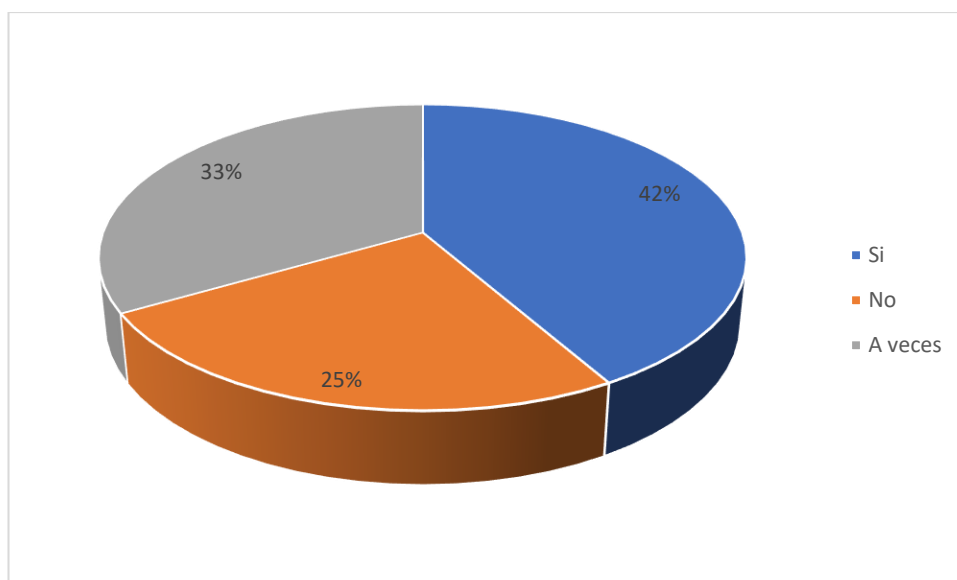
Dificultades al utilizar el juego a la hora de comer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	10	42%
No	6	25%
A veces	8	33%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Desafíos o dificultades al utilizar el juego a la hora de comer.

Ilustración 10

Dificultades al utilizar el juego a la hora de comer



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Desafíos o dificultades al utilizar el juego a la hora de comer.

Análisis e interpretación: El análisis de la pregunta sobre existen dificultades al utilizar juegos durante la hora de comer muestra que el 42% de los encuestados ha enfrentado dificultades al implementar estrategias lúdicas en este contexto, lo que sugiere que los desafíos, como la distracción de los niños o la logística, son comunes en los Centros de Desarrollo Infantil. Un 33% ha experimentado estas dificultades de manera ocasional, lo que indica que, aunque no siempre, estas barreras pueden surgir dependiendo de las circunstancias. Solo el 25% no ha reportado problemas, lo que destaca la necesidad de ofrecer mayor apoyo y recursos para que estas estrategias sean efectivas y se puedan superar las dificultades que limitan su uso.

Pregunta 8. ¿Utiliza recursos didácticos innovadores para realizar actividades lúdicas durante la comida?

Tabla 11

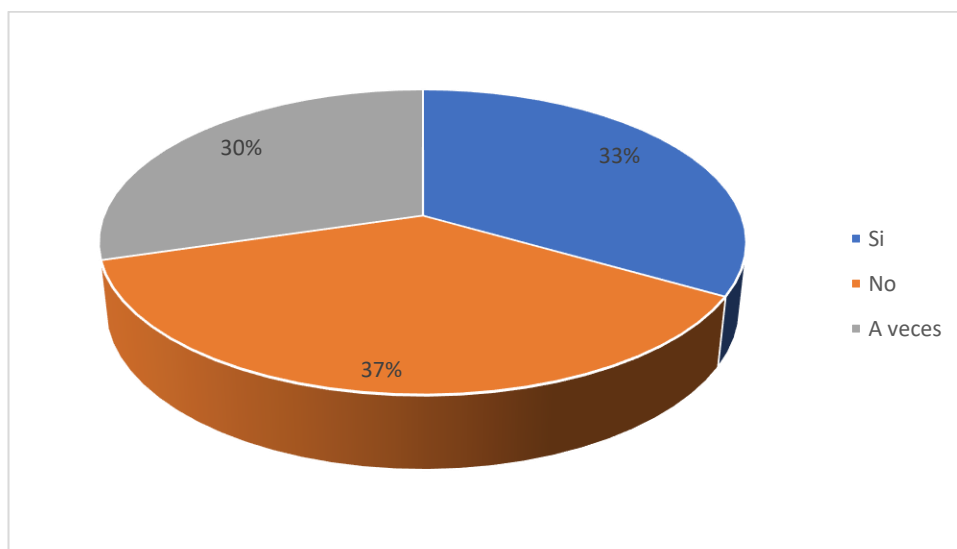
Actividades lúdicas al comer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	9	33%
No	10	37%
A veces	8	30%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Recursos o materiales para actividades lúdicas al comer.

Ilustración 11

Recursos o materiales para actividades lúdicas al comer



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Recursos o materiales para actividades lúdicas al comer

Análisis e interpretación: Se muestra que el 37% de los encuestados no utiliza estos recursos, lo que indica una posible falta de acceso o conocimiento sobre herramientas innovadoras que podrían mejorar las estrategias lúdicas en los Centros de Desarrollo Infantil. Un 33% sí emplea recursos innovadores, lo que refleja una adopción moderada de nuevas técnicas y materiales, mientras que el 30% lo hace de manera ocasional, sugiriendo que algunos educadores recurren a estos recursos según la disponibilidad o la necesidad del momento; estos resultados destacan la importancia de promover la integración de recursos didácticos para mejorar experiencias educativas durante la comida.

Pregunta 9. ¿Recibe capacitación o formación específica sobre estrategias lúdicas en la alimentación infantil?

Tabla 12

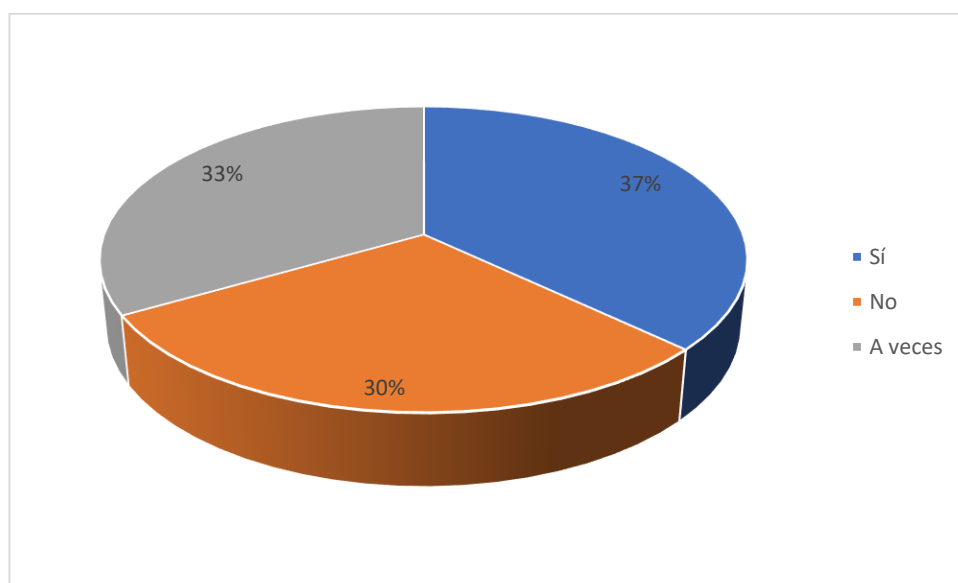
Capacitación sobre estrategias lúdicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí	10	37%
No	8	30%
A veces	9	33%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Capacitación sobre estrategias lúdicas.

Ilustración 12

Capacitación sobre estrategias lúdicas



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Capacitación sobre estrategias lúdicas.

Análisis e interpretación: Un 37% de las educadoras recibe capacitación específica sobre estrategias lúdicas, un 33% lo hace ocasionalmente, y un 30% no recibe capacitación en este ámbito. Lo que concierne que el nivel mixto de capacitación sugiere que hay oportunidades para mejorar la formación específica en estrategias lúdicas, esto podría ayudar a aumentar la eficacia y la implementación de estas estrategias en beneficios de los niños a la hora de comer.

Pregunta 10. ¿Interviene de manera positiva y motivadora en situaciones donde el niño no quiere participar en actividades lúdicas durante la comida?

Tabla 13

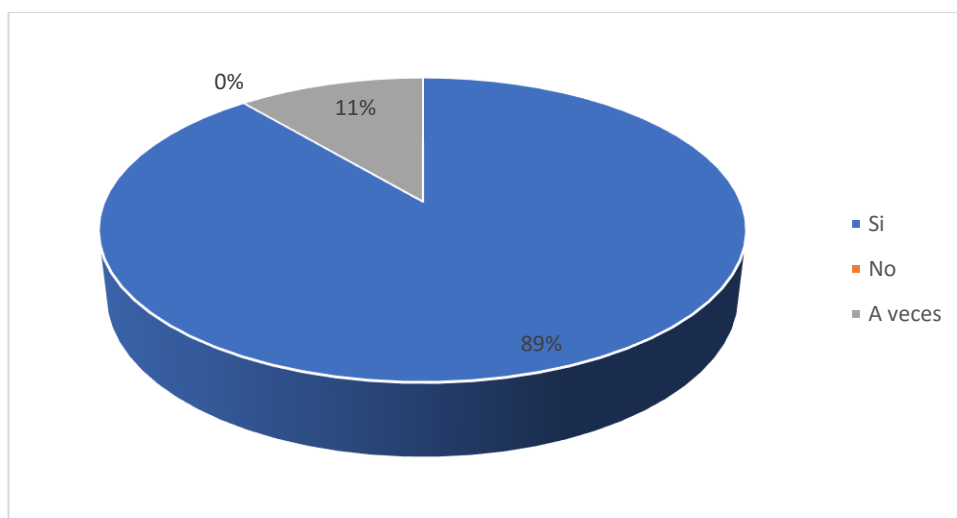
Intervención positiva y motivadora

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	24	89%
No	0	0%
A veces	3	11%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Niño no trabaja con actividades lúdicas.

Ilustración 13

Intervención positiva y motivadora



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Niño no trabaja con actividades lúdicas

Análisis e interpretación: Se destaca que una gran mayoría del 89% de los encuestados afirma intervenir de manera positiva y motivadora, lo que subraya el compromiso de los educadores con la participación activa de los niños durante las actividades lúdicas en la hora de comer. Nadie respondió No, lo que indica una práctica generalizada de apoyo y motivación. Sin embargo, el 11% interviene solo ocasionalmente, lo que sugiere que, en algunos casos, pueden existir barreras o desafíos que impiden una intervención constante, resaltando la necesidad de estrategias adicionales para garantizar una intervención uniforme y efectiva.

Pregunta 11. ¿Tiene efectividad las estrategias lúdicas que implementas durante la hora de comer?

Tabla 14

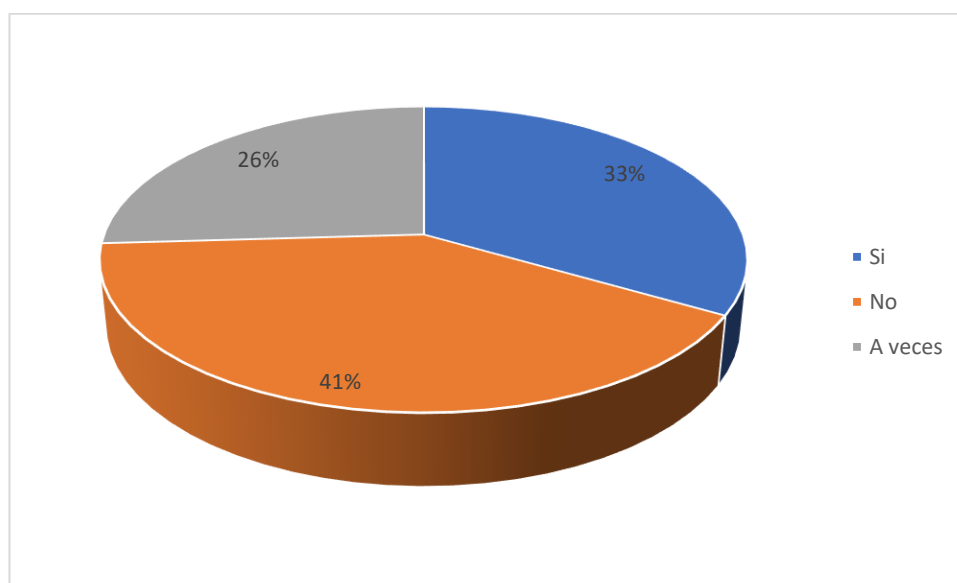
Efectividad de las estrategias lúdicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	9	33%
No	11	41%
A veces	7	26%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Evaluación de la efectividad de las estrategias lúdicas.

Ilustración 14

Efectividad de las estrategias lúdicas



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Evaluación de la efectividad de las estrategias lúdicas.

Análisis e interpretación: Se muestra que solo el 33% de los encuestados considera que estas estrategias son efectivas, mientras que un 41% opina que no lo son, y un 26% piensa que son efectivas solo a veces. Estos resultados indican que, aunque algunos educadores ven beneficios en el uso de estrategias lúdicas, una parte significativa no percibe una efectividad consistente. Esto sugiere la necesidad de revisar y ajustar las estrategias lúdicas implementadas, asegurando que sean más adecuadas y efectivas en todos los contextos de los Centros de Desarrollo Infantil.

Pregunta 12. ¿Es necesario involucrar a los niños en la planificación de los juegos didácticos para adaptarse a las necesidades de ellos?

Tabla 15

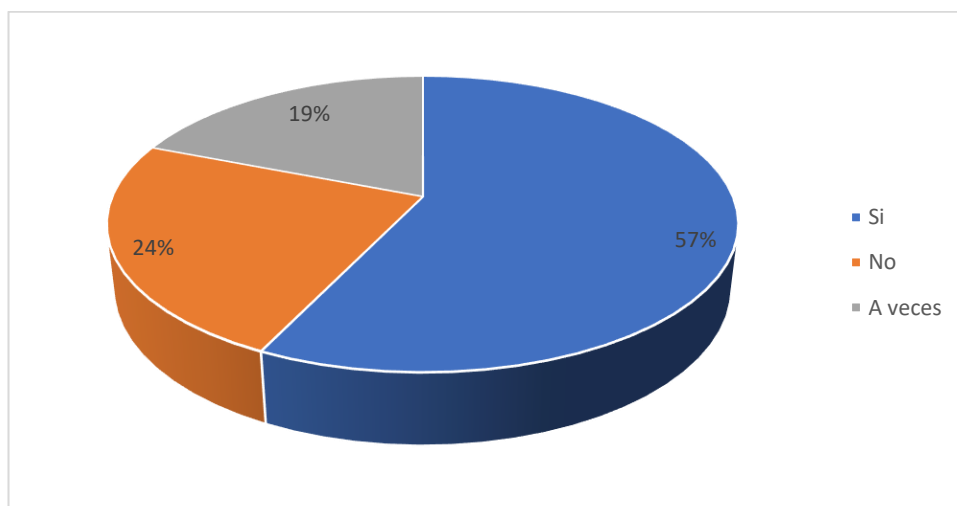
Involucrar a los niños en planificaciones

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	12	44%
No	5	19%
A veces	6	22%
Total	27	100%

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Recomendaciones a los docentes.

Ilustración 15

Involucrar a los niños en planificaciones



Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Recomendaciones a los docentes.

Análisis e interpretación: El análisis de esta pregunta "¿Es necesario involucrar a los niños en la planificación de los juegos didácticos para adaptarse a las necesidades de ellos?" revela que el 44% de los encuestados considera que sí es necesario, mientras que el 19% opina que no, y el 22% cree que solo a veces es necesario. Estos resultados indican que una mayoría de los educadores reconoce la importancia de adaptar los juegos didácticos a las necesidades individuales de los niños, lo que subraya la relevancia de su participación en la planificación. Sin embargo, la diversidad de opiniones también sugiere la necesidad de establecer criterios claros y consistentes para involucrar a los niños en este proceso.

4.2 Discusión de Resultados

El estudio reveló que una gran mayoría de las educadoras no utiliza estrategias lúdicas durante la hora de comer, con un notable 41% tomando en cuenta que al aplicar estrategias adecuadas pueden influir positivamente en el apetito y la disposición de los niños para comer. Este hallazgo es consistente con la investigación de Mena (2022), que también encontró que las actividades lúdicas pueden mejorar significativamente la disposición de los niños hacia la comida. La aceptación generalizada de las estrategias lúdicas sugiere su efectividad en crear un ambiente positivo y atractivo durante las comidas, lo que puede ser crucial para mejorar los hábitos alimenticios de los niños pequeños.

Al aplicar estrategias lúdicas las educadoras han observado beneficios como una mayor disposición de los niños para probar nuevos alimentos y la reducción de la resistencia a comer ciertos alimentos. Estos resultados coinciden con los estudios de Hidalgo (2020), que encontraron que los juegos pueden ser herramientas poderosas para mejorar la aceptación de nuevos alimentos y reducir la resistencia a comer. La variedad de actividades mencionados en nuestro estudio sugiere que las educadoras están explorando múltiples enfoques para mantener a los niños interesados y comprometidos, lo que refuerza la importancia de la creatividad y la variedad en las estrategias educativas.

A pesar de los beneficios, el principal desafío identificado es la distracción de los niños, dificultando que coman. Este hallazgo es similar a los desafíos reportados en la investigación de Veloz (2022) que también encontró que las actividades lúdicas pueden, en algunos casos, distraer a los niños del acto de comer. Las educadoras en nuestro estudio expresaron la necesidad de utilizar materiales educativos innovadores para realizar actividades lúdicas durante la comida, lo que refleja una necesidad de recursos adecuados y capacitación. La falta de formación específica en estrategias lúdicas mencionada por el 30% de las educadoras también resuena con los hallazgos de Heredia (2024), quienes destacaron la importancia de la capacitación continua para maximizar la efectividad de las intervenciones educativas en la infancia.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones del estudio

El análisis detallado de las estrategias lúdicas y su implementación durante la hora de comer reveló que estas actividades mejoran la aceptación de alimentos saludables, y también fomentan un ambiente más relajado y agradable durante las comidas. Las estrategias como juegos interactivos, canciones y actividades de imitación contribuyeron a reducir la ansiedad relacionada con la comida y aumentaron la participación activa de los niños, facilitando así la introducción de hábitos alimenticios saludables.

Se fundamentaron las estrategias lúdicas en bases teóricas y prácticas, demostrando que el uso del juego como herramienta educativa en la hora de comer es esencial para el desarrollo integral de los niños en los Centros de Desarrollo Infantil. Las evidencias recogidas indicaron que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la disposición hacia los alimentos, y al desarrollo social y emocional de los niños, ya que promueven la interacción, la comunicación y la colaboración entre los pares y con los adultos.

Finalmente, se diseñó una guía completa con estrategias lúdicas para la hora de comer dirigidas a niños de 1 a 3 años en los Centros de Desarrollo Infantil, esta guía, basada en los hallazgos del estudio, ofrece actividades específicas y recomendaciones prácticas para educadores y cuidadores, asegurando que puedan implementar estas estrategias de manera efectiva.

5.2 Recomendaciones

Para maximizar el impacto positivo de las estrategias lúdicas, es esencial crear un ambiente relajado y atractivo durante la hora de comer, se recomienda la utilización de decoración temática, música de fondo suave y una presentación visualmente atractiva de los alimentos. Estos elementos contribuyen a reducir la ansiedad y hacen que la experiencia de comer sea más placentera para los niños, lo que facilita la introducción de nuevos alimentos y mejora su aceptación.

Se aconseja que el personal de los Centros de Desarrollo Infantil reciba formación continua y específica sobre la importancia del juego en el desarrollo infantil, así como en técnicas para implementar estrategias lúdicas efectivas durante la hora de comer. Además, es esencial que el personal esté sensibilizado sobre la importancia de su rol como modelos a seguir, mostrando comportamientos alimenticios saludables y promoviendo una actitud positiva hacia la comida entre los niños.

Se recomienda la distribución y uso de la guía de estrategias lúdicas diseñada a partir de este estudio en todos los Centros de Desarrollo Infantil; esta guía debe ser utilizada como un recurso clave para educadores y cuidadores, proporcionando actividades prácticas y recomendaciones para mejorar la hora de comer. Además, se sugiere evaluar periódicamente la efectividad de estas estrategias y adaptar la guía según las necesidades y resultados observados, asegurando su relevancia y efectividad continuas.

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, S. (2020). *Guías alimentarias*.
<https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
- Azpiazu, M. V., & Mota, E. (2020). Aprender a comer es divertido: Estrategias didácticas para la Educación Alimentaria. *Dieta*, 34(157), 06-06.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1852-73372016000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Cala, M. (2019). *Música para bebés*.
<https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/16623/16623.pdf?sequence=6>
- Calle, J. (2021). *La música en la jornada escolar en un aula de educación infantil*. 79.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/18/TFG-L3003.pdf?sequence=1>
- Carranza, D. (2021). *Estrategias lúdicas para el programa 5 al día en los CDI* [Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31623/1/carranza%20freire%20diana%20maira%20%28sello%29.pdf>
- Catalunya. (2022). *Acompañar las comidas de los niños*. 12.
https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar_apats_infants_2016_cas.pdf?sequence=2
- Cedeño, J., & Castro, E. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. *MQRInvestigar*, 6(4), Article 4.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>
- Cendi. (2021). *Niños y niñas selectivos para comer. Estrategias y recomendaciones*. 9.
<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/ninios-ninias-selectivos.pdf>
- Contreras, A., & Cruz, V. (2022). *Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de I nivel del centro escolar Más vida*. 74.
<https://repositorio.unan.edu.ni/1765/1/16954.pdf>
- Díaz, M. (2020). *Estrategias lúdicas para el aprendizaje en niños y niñas*. 64.
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/322bb2fa-c564-4330-ab81-12ad8ae05950/content>
- Faros, J. (2019). *Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada*. 321.
<https://imagenysalud14.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/12/informe->

faros-10-guia-alimentacion-infantil-saludable-equilibrada1.pdf

Heredia, J. (2024). *Estrategias lúdicas para el desarrollo de nociones matemáticas en los niños de 4 a 5 años.*

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6479/1/sangucho%20heredia%20jenny%20patricia.pdf>

Hernández - Sampieri, R. (2019). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* 744.

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Hidalgo, M. (2020). *Los hábitos alimenticios y su relación con el aprendizaje de los niños y niñas.* 209.

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22966/1/tesis%20%20maria%20esther%20cd%20%20listo.pdf>

Liévano, M., García, G., Leclercq, M., Liévano, G., & Solano, K. (2020). Validación del material lúdico de la estrategia educativa basada en juegos para la promoción de estilos de vida saludable en niños de cuatro a cinco años de edad.

Universitas Scientiarum, 14(1), 79-85.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0122lng=en&nrm=iso&tlng=es

López, M. (2023). *Estrategias lúdicas con material del medio para desarrollar la motricidad fina en niños de preparatoria.* 143.

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6833/1/LOPEZ%20LOPEZ%20MARIA%20ELENA.pdf>

Mena, B. (2022). *Las actividades de la educadora familiar y la orientación en hábitos alimenticios a padres de familia en niños de 0 a 2 años del CNH Santa Lucía La Libertad el provenir del cantón Tisaleo provincia de Tungurahua.*

[Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22543/1/tesis%20final%20blanquita%20mena%202.pdf>

Ministerio de Salud Pública. (2022). *Normas y protocolos de alimentación para niños y niñas de 2 a 4 años.* 50.

https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/4_alimentacion_ni%C3%B1o_menor_2a%C3%B1os.pdf

- Montaleza, D. (2022). *Educación alimentaria y nutricional en infantes de 4 a 5 años paralelo A del CEI* [Universidad Nacional de Educación]. <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/27560del%20CEI%20Rita%20Ch%C3%A1vez%20de%20Mu%C3%B1oz%20Cuenca%20-Ecuador.pdf>
- Niembro, C., & Sosa, N. (2019). *Juego y comida dan salud a tu vida. Evaluación de un programa escolar para la formación de hábitos alimentarios saludables*. <https://www.redalyc.org/pdf/270/27028898005.pdf>
- Peñaloza, M., & Calle, C. (2020). *Comportamiento en la alimentación y actividad física de los niños al finalizar un proyecto de promoción de hábitos saludables*. 77. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/handle/123456789/25077/1/M%C3%B3nica%20Magdalena%20Quito%20Chicaiza%201803547023.pdf>
- Quito, M. (2019). *Las estrategias lúdicas como proceso de integración de los niños y niñas*. 134. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25077/1/M%C3%B3nica%20Magdalena%20Quito%20Chicaiza%201803547023.pdf>
- Recrea, F. (2020). *Comer es divertido*. 20. <https://portalsej.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Ficha-3.-%C2%A1Comer-es-divertido.pdf>
- Rizzo, T., & Vera, I. (2022). *La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial ii de la unidad educativa*. 127. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/887/1/T-ULVR-0930.pdf>
- Sailema, E., & Olmos, C. (2022). *Estrategias lúdicas para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas*. 88. <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/4461/1/PI-000611.pdf>
- Tipanguano, S. (2022). *Las estrategias lúdicas en el desarrollo del aprendizaje del niño*. 114. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25970/1/Silvia%20Alexandra%20Tipanguano%20Quinatoa%200503625394.pdf>
- Veloz, V. (2022). *Estrategias lúdicas para optimizar la comprensión en los niños y niñas*. 114. about:blank
- Zuleta, D. (2022). *Hábitos alimenticios saludables en niños y niñas de tres a cinco años de edad en el Hogar Infantil Cri- Cri*. 51. <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/na%20Zuleta%20Agudelo.pdf>

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Introducción:

La alimentación durante la primera infancia es fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI), la hora de comer representa un momento importante para la nutrición, al igual de una oportunidad educativa y social significativa. Sin embargo, a través de la observación se ha identificado que muchos niños de 1 a 3 años presentan resistencia a probar nuevos alimentos y establecer hábitos alimenticios saludables. “Esta resistencia puede estar influenciada por factores como la ansiedad, la falta de familiaridad con ciertos alimentos y la ausencia de un entorno atractivo y motivador durante las comidas” (Faros, 2019, p. 45). Además, la nutrición inadecuada en esta etapa crítica puede llevar a problemas de salud a corto y largo plazo, incluyendo deficiencias nutricionales y el desarrollo de hábitos alimenticios poco saludables que pueden persistir en la vida adulta.

En tal sentido, los Centros de Desarrollo Infantil enfrentan el desafío de transformar la hora de comer en una experiencia adecuada y efectiva que fomente la disposición de los niños hacia una alimentación saludable. La integración de estrategias lúdicas en las actividades diarias de los niños puede tener un impacto positivo en su comportamiento y actitud hacia la comida. “El juego, como herramienta educativa, fortalece la disposición de los niños a probar nuevos alimentos, e inclusive contribuye al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas” (Veloz, 2022, p. 11).

La propuesta de diseñar una guía con estrategias lúdicas para la hora de comer en niños de 1 a 3 años en los Centros de Desarrollo Infantil surge de la necesidad de abordar los desafíos mencionados anteriormente. “La integración de estrategias lúdicas durante la hora de comer tiene el potencial de transformar esta experiencia en un momento educativo y placentero, donde los niños no solo satisfacen sus necesidades nutricionales, sino que también desarrollan hábitos alimenticios saludables y habilidades sociales esenciales” (Rizzo y Vera, 2022, p. 34).

“El juego es una actividad natural y esencial en la vida de los niños, a través del cual exploran el mundo, aprenden nuevas habilidades y expresan sus emociones. Incorporar elementos lúdicos en la rutina alimentaria puede reducir la ansiedad asociada con la comida, aumentar la motivación de los niños para participar activamente en las comidas y fomentar una actitud positiva hacia los alimentos saludables” (Peñaloza y Calle, 2020, p. 33). Además, esta propuesta está fundamentada en teorías pedagógicas que resaltan la importancia del aprendizaje a través del juego, lo cual respalda su implementación en los CDI.

Objetivos de la propuesta

Objetivo General:

Diseñar una guía con estrategias lúdicas para la hora de comer en niños de 1 a 3 años de los Centros de Desarrollo Infantil, que promueva la disposición de los niños hacia la comida y fomente hábitos alimenticios saludables.

Objetivos específicos

- Investigar y seleccionar las estrategias lúdicas más efectivas para ser utilizadas durante la hora de comer.
- Desarrollar y estructurar una guía práctica y accesible, que incluya una variedad de actividades lúdicas, recomendaciones y pautas claras para su implementación por parte de los educadores y cuidadores durante las comidas.
- Socializar la guía didáctica de estrategias lúdicas.

Metodología de la intervención:

Descripción detallada de las actividades y estrategias a implementar

Implementar estrategias lúdicas durante la hora de comer en niños de 1 a 3 años en Centros de Desarrollo Infantil puede transformar una rutina diaria en una experiencia educativa y divertida.

Actividades como “Fiesta de Colores” y “Cuentos Comestibles” enseñan a los

niños sobre los colores y la narrativa, y promueven la exploración de nuevos alimentos; en la “Fiesta de Colores”, los niños identifican y prueban alimentos de diferentes colores, mientras que en “Cuentos Comestibles”, los alimentos se convierten en personajes de una historia interactiva, estas actividades fomentan la curiosidad y la disposición a probar nuevos alimentos, haciendo que la hora de comer sea más atractiva y educativa, los indicadores a evaluar incluyen la cantidad de nuevos alimentos probados y la participación activa en las narrativas.

La estrategia “Picnic Mágico” simula un picnic en el aula, creando un ambiente diferente y emocionante para comer; los niños se sientan en una manta y disfrutan de alimentos dispuestos en canastas, participando en una dinámica de “Caza del Tesoro” para encontrar pequeñas frutas o bocados escondidos. Esta actividad fomenta la interacción social y la exploración de nuevos entornos, haciendo que la hora de comer sea una experiencia compartida y divertida, “El Zoológico de la Comida” convierte los alimentos en animales, estimulando la creatividad y el interés por la comida; los niños crean animales con los alimentos y luego describen y comen sus creaciones, incentivando la participación y la exploración de alimentos de manera lúdica.

La “Carrera de las Zanahorias” y “Los Sabores del Arcoíris” son actividades que combinan la competencia amigable y la exploración de sabores. En la “Carrera de las Zanahorias”, los niños compiten en parejas para comer trozos de zanahoria, mientras que en “Los Sabores del Arcoíris”, prueban alimentos de diferentes colores y describen su sabor y textura. Estas estrategias promueven el consumo de vegetales y la diversidad alimentaria de manera entretenida. El “Abecedario de la Comida” relaciona los alimentos con las letras del abecedario, haciendo la comida educativa y divertida. Los niños eligen un alimento y dicen la letra con la que empieza antes de probarlo, ayudándoles a aprender el abecedario mientras comen.

Mientras que las actividades como “El Tren de la Comida”, “Los Exploradores de Sabores” y “La Comida de los Superhéroes” incentivan el interés por la comida saludable mediante juegos temáticos. En “El Tren de la Comida”, los alimentos se presentan en platos organizados como vagones de un tren. “Los Exploradores de Sabores” fomenta la curiosidad probando nuevos alimentos presentados como tesoros.

“La Comida de los Superhéroes” presenta alimentos saludables como la comida de los superhéroes favoritos de los niños, explicando sus beneficios de manera simple y atractiva. La “Cocina de Juguete” y “El Teatro de la Comida” utilizan el juego y el teatro para hacer la comida más entretenida, permitiendo a los niños “cocinar” con juguetes y participar en obras de teatro de marionetas antes de comer. Supervisar de cerca y hacer que la transición del juego a la comida real sea suave son claves para el éxito de estas actividades.

Cronograma y plan de ejecución de las actividades.

Tabla 16 Cronograma de actividades

Mes	Semana	Actividades
Planificación y preparación		
Mes 1	Semana 1 -2	Reunión con el equipo educativo para presentar la propuesta y discutir los objetivos y estrategias. Preparación de materiales educativos, marionetas, juguetes de cocina, y alimentos.
	Semana 3-4	Organización del espacio físico en el comedor, incluyendo la decoración para la 2Fiesta de Colores” y el “Picnic Mágico”. Capacitación del personal en la metodología de las actividades lúdicas.
Implementación Inicial		
Mes 2	Semana 1	Día 1: Implementación de “Fiesta de Colores”.
		Día 2: Implementación de “Cuentos Comestibles”.
		Día 3: Observación y evaluación inicial de las actividades.
	Semana 2	Día 4: Implementación de “Picnic Mágico”.
		Día 5: Implementación de “El Zoológico de la Comida”.
		Día 6: Observación y evaluación inicial de las actividades.
	Semana 3	Día 7: Implementación de “La Carrera de las

		Zanahorias”.
		Día 8: Implementación de “Los Sabores del Arcoíris”.
		Día 9: Observación y evaluación inicial de las actividades.
	Semana 4	Día 10: Implementación de “El Abecedario de la Comida”.
		Día 11: Implementación de “El Tren de la Comida”.
		Día 12: Observación y evaluación inicial de las actividades.
Ajustes y continuación		
Mes 3	Semana 1	Día 1: Implementación de “Los Exploradores de Sabores”.
		Día 2: Implementación de “La Comida de los Superhéroes”.
		Día 3: Observación y evaluación inicial de las actividades.
	Semana 2	Día 1: Implementación de “La Cocina de Juguete”.
		Día 2: Implementación de “El Teatro de la Comida”.
		Día 3: Observación y evaluación inicial de las actividades.
	Semana 3-4	Revisión y análisis de las observaciones y evaluaciones. Reunión con el equipo educativo para ajustar las estrategias según los resultados y retroalimentación.
Evaluación		
Mes 4	Semana 1	Aplicación de evaluaciones a través de los indicadores

Nota: Elaboración propia: Cargua, J. 2024. Cronograma de actividades.

Recursos humanos, materiales y financieros necesarios.

Los recursos utilizados en el desarrollo de la propuesta son los siguientes:

Recursos humanos

- Educadoras
- Niños y niñas

Plan de intervención evaluación y seguimiento:

Indicadores y herramientas de monitoreo y evaluación.

Tabla 17 Indicadores de evaluación[illegible]

Nota: Elaboración propia: Carga, J. 2024. Indicadores de evaluación.



“Fiesta de Colores”



Objetivo:	Explorar los colores de los alimentos para hacer la comida más divertida. Tiempo: 30 minutos
Tiempo	30 minutos
Recursos:	Bandejas, alimentos de diferentes colores.
Metodología:	Presentar una variedad de alimentos de diferentes colores. Pedir a los niños que identifiquen y nombren que alimento. Animar a los niños a probar un alimento de cada color.
Recomendaciones	Utilizar alimentos naturales para representar los colores. Asegurarse de que los niños prueben al menos un nuevo alimento.
Indicador	Número de colores identificados correctamente por cada niño. Cantidad de nuevos alimentos probados por los niños.

“Cuentos Comestibles”



Objetivo:	Explorar los colores de los alimentos para hacer la comida más divertida.
Tiempo	20 minutos
Recursos:	Alimentos variados, tarjetas de personajes
Dinámica	“El Viaje del Tomatito”: Un cuento donde un tomate va de aventura y conoce otros alimentos
Metodología:	Seleccionar varios alimentos y colocarlos en la mesa. Inventar una historia en la que los alimentos sean los personajes. Incentivar a los niños a participar y continuar la historia mientras comen.
Recomendaciones	Escoger alimentos que sean fáciles de manipular y comer. Mantener las historias simples y relacionadas con la vida diaria de los niños.
Indicador	Participación de los niños en la narración de la historia. Cantidad de alimentos consumidos durante la actividad.

“Picnic Mágico”



Objetivo:	Simular un picnic para hacer la hora de comer más atractiva y divertida
Tiempo	30 minutos
Recursos:	Manta, canastas, frutas y bocados
Dinámica	“Caza del Tesoro”: Buscar pequeñas frutas o bocados escondidos alrededor del picnic.
Metodología:	Preparar una manta y colocarla en el suelo. Disponer los alimentos en canastas como si fuera un picnic. Invitar a los niños a sentarse en la manta y comer juntos.
Recomendaciones	Elegir un área segura y limpia para el picnic. Incluir una variedad de alimentos saludables y fáciles de comer.
Indicador	Elegir un área segura y limpia para el picnic. Incluir una variedad de alimentos saludables y fáciles de comer.

“El Zoológico de la Comida”



Objetivo:	Transformar los alimentos en animales para estimular la creatividad y el interés por la comida
Tiempo	30 minutos
Recursos:	Alimentos de diferentes formas y colores.
Dinámica	“Animalito Comestible”: Cada niño presenta su animal hecho de comida y cuenta una pequeña historia sobre él.
Metodología:	Presentar los alimentos y explicar que los vamos a transformar en animales. Guiar a los niños a crear diferentes animales con los alimentos. Invitar a los niños a describir sus animales y luego comerlos.
Recomendaciones	Utilizar alimentos de diferentes formas y colores para mayor variedad. Supervisar y ayudar a los niños a manipular los alimentos de manera segura.
Indicador	Creatividad en la creación de los animales. Participación y consumo de los alimentos.

“La Carrera de las Zanahorias”



Objetivo:	Incentivar el consumo de vegetales a través de una competencia amigable
Tiempo	20 minutos
Recursos:	Zanahorias, platos.
Dinámica	“¡A Comer Zanahorias!”: Cada niño come una zanahoria y luego pasa a la siguiente hasta que todas estén comidas.
Metodología:	Colocar zanahorias o trozos de zanahoria en una fila. Organizar a los niños en parejas y explicarles que deben comer las zanahorias como si fuera una carrera. Animar a los niños durante la carrera y celebrar su participación
Recomendación	Los trozos de zanahoria sean seguros para comer. Mantener la actividad amigable y no competitiva
Indicador	Cantidad de zanahorias consumidas por los niños. Nivel de entusiasmo y participación en la actividad.

“Los Sabores del Arcoíris”



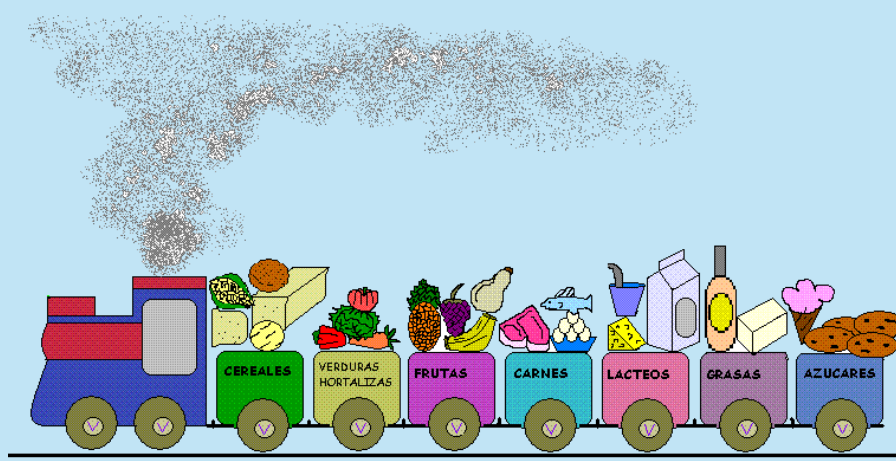
Objetivo:	Fomentar la exploración de sabores diversos a través de los colores de los alimentos
Tiempo	25 minutos
Recursos:	Alimentos variados, tarjetas de sabores.
Dinámica	"Sabores Misteriosos": Cada niño cierra los ojos y prueba un alimento, luego describe su sabor.
Metodología:	Presentar una bandeja con alimentos de colores variados. Pedir a los niños que prueben un alimento de cada color y describan su sabor. Incentivar a compartir sus preferencias y descubrimientos.
Recomendación	Incluir una amplia gama de colores y sabores. Asegurarse de que los alimentos sean apropiados y seguros para la edad de los niños.
Indicador	Cantidad de alimentos diferentes probados por cada niño. Descripción y reconocimiento de los sabores por parte de los niños.

“El Abecedario de la Comida”



Objetivo:	Relacionar los alimentos con las letras del abecedario para hacer la comida más educativa y divertida
Tiempo	20 minutos
Recursos:	Alimentos, tarjetas de letras.
Dinámica	"La Letra Sorpresa": Cada niño saca una tarjeta con una letra y busca un alimento que empiece con esa letra.
Metodología:	Colocar una variedad de alimentos que empiecen con diferentes letras del abecedario. Pedir a los niños que elijan un alimento y digan la letra con la que empieza. Incentivar a los niños a probar el alimento elegido.
Recomendación	Asegurarse de tener alimentos suficientes para varias letras. Adaptar la actividad a las habilidades lingüísticas de los niños.
Indicador	Número de letras y alimentos correctamente identificados. Cantidad de alimentos probados por los niños.

“El Tren de la Comida”



Objetivo:	Hacer que la hora de comer sea divertida utilizando la idea de un tren para entregar los alimentos
Tiempo	25 minutos
Recursos:	Platos, alimentos variados
Dinámica	"El Tren Chuchu": Cada niño hace el sonido del tren mientras recoge su plato y luego se sienta a comer.
Metodología:	Preparar una serie de platos con diferentes alimentos y organizarlos como vagones de un tren. Explicar a los niños que el tren de la comida está llegando y deben recoger su vagón (plato). Animar a los niños a comer el contenido de su vagón y luego devolverlo para recibir el siguiente.
Recomendación	Mantener la cantidad de alimentos en cada plato moderada
Indicador	Participación en la actividad del tren. Cantidad de alimentos consumidos de cada vagón.

“Los Exploradores de Sabores”



Objetivo:	Fomentar la curiosidad y la exploración de nuevos alimentos.
Tiempo	30 minutos
Recursos:	Alimentos variados, disfraces de explorador.
Dinámica	Exploradores Valientes": Cada niño se pone un sombrero de explorador y prueba un nuevo alimento, luego comparte su experiencia.
Metodología:	Preparar una bandeja con una variedad de alimentos que los niños tal vez no hayan probado antes. Presentar los alimentos como si fueran tesoros de un explorador. Pedir a los niños que prueben los alimentos y describan su sabor y textura
Recomendación	Incluir alimentos que sean seguros y apropiados para la edad. Asegurarse de que haya una buena variedad de sabores y texturas.
Indicador	Cantidad de nuevos alimentos probados por los niños. Descripción y reacción de los niños ante los nuevos sabores.

“La Comida de los Superhéroes”



Objetivo:	Incentivar el consumo de alimentos saludables presentándolos como la comida de los superhéroes
Tiempo	20 minutos
Recursos:	Alimentos saludables, imágenes de superhéroes.
Dinámica	"¡Al Rescate!": Cada niño elige un alimento y hace una pose de superhéroe antes de comerlo.
Metodología:	Seleccionar alimentos saludables y presentarlos como la comida que los superhéroes comen para ser fuertes. Explicar a los niños los beneficios de cada alimento. Animar a los niños a comer estos alimentos para ser fuertes como sus superhéroes favoritos.
Recomendación	Utilizar imágenes o disfraces de superhéroes para hacer la actividad más atractiva. Explicar los beneficios de los alimentos de manera
Indicador	Participación y entusiasmo de los niños en la actividad.

“La Cocina de Juguetes”



Objetivo:	Promover el interés por la comida permitiendo a los niños "cocinar" con juguetes antes de comer
Tiempo	40 minutos
Recursos:	Juguetes de cocina, alimentos reales.
Dinámica	"Mini Chefs": Cada niño usa los utensilios de juguete para preparar un platillo imaginario antes de comer.
Metodología:	Preparar una cocina de juguete con utensilios y alimentos de juguete. Permitir a los niños jugar a cocinar con los juguetes. Después, invitar a los niños a comer los alimentos reales.
Recomendación	Supervisar de cerca para evitar accidentes con los juguetes. Hacer que la transición del juego a la comida real sea suave y atractiva.
Indicador	Participación y creatividad en el juego de cocina. Disposición de los niños a comer después de jugar.

“El Teatro de la Comida”



Objetivo:	Utilizar el teatro de marionetas para hacer la comida más entretenida
Tiempo	30 minutos
Recursos:	Marionetas, alimentos.
Dinámica	"El Show de Marionetas": Cada niño puede manejar una marioneta y participar en la obra.
Metodología:	Crear marionetas simples con palitos y papel que representen diferentes alimentos. Realizar una pequeña obra de teatro en la que las marionetas hablan sobre la importancia de comer bien. Invitar a los niños a comer después de la obra.
Recomendación	Asegurarse de que las marionetas sean seguras y fáciles de manejar. Mantener la obra de teatro corta y divertida.
Indicador	Participación en la actividad teatral. Interés y consumo de alimentos después de la obra.

5.2.1 ANEXOS

Anexo A. Encuesta a educadoras

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

Tema: Estrategias lúdicas a la hora de comer en centros de desarrollo infantil.

Objetivo: Investigar información sobre las estrategias lúdicas a la hora de comer en los Centros de Desarrollo Infantil

CUESTIONARIO

1. ¿Utiliza estrategias lúdicas durante la hora de comer?

Si

No

A veces

2. ¿Considera que las actividades lúdicas influyen en el apetito y disposición de los niños para comer?

Si

No

A veces

3. ¿Juegos utiliza para fomentar la alimentación saludable en los niños?

Si

No

A veces

4. ¿Integra la educación sobre nutrición en sus actividades lúdicas?

Si

No

A veces

5. ¿Ha observado cambios en el comportamiento de los niños al incorporar juegos durante la comida?

Si

No

A veces

6. ¿Ha notado beneficios al implementar estrategias lúdicas a la hora de comer?

Si

No

A veces

7. ¿Existen desafíos o dificultades al utilizar juegos durante la hora de comer?

Si

No

A veces.

8. ¿Utiliza recursos didácticos innovadores para realizar actividades lúdicas durante la comida?

Si

No

A veces

9. ¿Recibe capacitación o formación específica sobre estrategias lúdicas en la alimentación infantil?

Si

No

A veces

10. ¿Interviene de manera positiva y motivadora en situaciones en las que un niño no quiere participar en las actividades lúdicas durante la comida?

Si

No

A veces

11. ¿Tiene efectividad las estrategias lúdicas que implementas durante la hora de comer?

Si

No

A veces

12. ¿Es necesario involucrar a los niños en la planificación de los juegos didácticos para adaptarse a las necesidades de ellos?

Si

No

A veces