

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

[DOI 10.35381/cm.v11i2.1633](https://doi.org/10.35381/cm.v11i2.1633)

**Análisis de los resultados del programa aplicado para
fortalecimiento de los hábitos alimenticios**

**Analysis of the results of the program implemented to
strengthen eating habits.**

Jennifer Vanessa Guerra-Valle
jennifergv16@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Ambato, Tungurahua
Ecuador
<https://orcid.org/0009-0006-3485-1972>

Aníbal Fernando Franco-Pérez
us.anibalfranco@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Ambato, Tungurahua
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-1237-4627>

Recibido: 20 de abril 2025
Revisado: 25 de mayo 2025
Aprobado: 15 de julio 2025
Publicado: 01 de agosto 2025

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue fortalecer el sistema de alimentación y nutrición en Centros de Desarrollo Infantil (CDI) del Cantón Ambato, a través del análisis nutricional de menús y la implementación de charlas educativas. Metodológicamente la investigación fue un estudio descriptivo, de corte longitudinal. Las técnicas empleadas fueron encuestas y entrevistas. Los resultados obtenidos permitieron identificar las deficiencias importantes en el conocimiento de los padres de familia sobre hábitos alimentarios saludables y manipulación higiénica de alimentos. específicamente, un porcentaje significativo de la muestra desconocía aspectos fundamentales de la cadena alimentaria, y otra proporción menor respondió afirmativamente tener conocimiento sobre estos temas. Además, un elevado porcentaje no conocía las temperaturas adecuadas para la cocción de los alimentos, representando un riesgo potencial de contaminación. En conclusión, La investigación resalta la importancia de abordar la nutrición infantil desde un enfoque integral que involucre a cuidadores, instituciones educativas y de salud.

Descriptor: Análisis causal, desarrollo, costumbres alimenticias, niño, programa social. (Tesauro UNESCO)

ABSTRACT

The objective of this research was to strengthen the food and nutrition system in Child Development Centers (CDI) in the Ambato Canton through nutritional analysis of menus and the implementation of educational talks. Methodologically, the research was a descriptive, longitudinal study. The techniques used were surveys and interviews. The results obtained identified significant deficiencies in parents' knowledge of healthy eating habits and hygienic food handling. Specifically, a significant percentage of the sample was unaware of fundamental aspects of the food chain, and another smaller proportion responded affirmatively that they had knowledge of these issues. In addition, a high percentage did not know the proper temperatures for cooking food, representing a potential risk of contamination. In conclusion, the research highlights the importance of addressing child nutrition from a comprehensive approach that involves caregivers, educational institutions, and health institutions.

Descriptors: Causal analysis, development, eating habits, child, social program. (UNESCO Thesaurus)

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, en los últimos años existe un creciente interés en promover una alimentación saludable y sostenible en los niños desde edades tempranas. La Organización Mundial de la Salud - OMS (2019) ha publicado “directrices sobre alimentación infantil, que enfatiza la importancia de una dieta balanceada y la promoción de hábitos alimenticios saludables”. La mayoría de los programas de alimentación escolar se implementan en países de ingresos bajos y medianos bajos (Neves & Carrasco, 2023). África subsahariana y Asia meridional concentran la mayor proporción de niños que reciben comidas en la escuela (Abadeano & Mosquera, 2019).

La pandemia de COVID19 provocó el cierre temporal de escuelas y la interrupción de los programas de alimentación escolar adaptado de (Espejo, 2022). Esto resaltó la importancia crítica de estos programas para la seguridad alimentaria infantil. Se requiere una mayor inversión y compromiso político para ampliar la cobertura de los programas escolares, mejorar la calidad y variedad de las comidas, e integrar la educación nutricional (Gil, 2020). A nivel internacional “se evidencia altos índices de desnutrición crónica y anemia en niños menores de 5 años. El limitado acceso a alimentos frescos y nutritivos en zonas urbanas y rurales pobres afecta significativamente en países de Latinoamérica y el Caribe”. (López, Pérez, Guzmán, & Hernández, 2017).

En Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, “la desnutrición crónica afectaba al 25,2% de los niños menores de 5 años a nivel nacional. La prevalencia de anemia en niños menores de 5 años fue de 25,5% en 2018. La anemia afecta el desarrollo cognitivo infantil”. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2018) A nivel nacional, se realizó un estudio sobre una “Propuesta para la creación de una empresa de servicio a domicilio de menús nutricionales y personalizados para niños de tres a cinco años de la ciudad de Guayaquil” publicado por (Castro, 2022), manifiesta que “Es importante promover una alimentación saludable y balanceada en una etapa crucial para su desarrollo infantil”. A través de

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

una amplia gama de alimentos nutritivos como frutas, verduras, legumbres, carnes magras y lácteos bajos en grasa. Y establecer horarios fijos para comer (Vildoso, Rodríguez, & Weisstaub, 2020).

La presente investigación tiene como objetivo: Analizar los resultados del programa aplicado para fortalecimiento de los hábitos alimenticios en los “CDI” del cantón Ambato. Y la implementación efectiva de estrategias que buscan mejorar los hábitos alimenticios desde temprana edad y lograr un impacto positivo en el crecimiento, nutrición y bienestar de los niños. La alimentación infantil se relaciona directamente con varios lineamientos de desarrollo del país, especialmente en el ámbito de salud, nutrición y bienestar integral: El Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025, en su Eje 1, establece el objetivo de “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”. Una adecuada nutrición en la primera infancia es clave para el desarrollo cognitivo y físico de los niños (Secretaría Nacional de Planificación, 2021). En base a datos proyectados en donde 23 de cada 100 niños menores de 5 años son diagnosticados con desnutrición crónica, para lo cual estas instituciones aportan en esta tarea tanto con educación inicial como también con la alimentación nutritiva (Fuentes & Estrada, 2023).

En la provincia de Tungurahua se desarrolló un plan piloto a fin de combatir la desnutrición con el apoyo de la empresa pública y privada fue posible beneficiar a 300 niños previamente seleccionados de siete parroquias rurales (Maiz & Soya por imagen & comunicación, 2022). Inicialmente Tungurahua presentaba un 41,3% de desnutrición crónica en la actualidad registra un 29,41%, cifra que representa que la alimentación de un niño es primordial para su desarrollo y crecimiento sano.

Los primeros años de vida son cruciales para un óptimo desarrollo físico y cognitivo. Una alimentación balanceada y saludable (Oviedo & Benites, 2022). Además, a través de un análisis de los resultados del programa aplicado para fortalecimiento de los hábitos alimenticios en los “CDI” del cantón Ambato, se busca educar a quienes están involucrados en la alimentación de los infantes sobre la importancia de una dieta variada y de calidad (Hernández & Páramo, 2022).

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

Es así como se pretende brindar conocimientos, herramientas y motivación para implementar menús nutritivos en los CDI. Y esto contribuye a garantizar un correcto desarrollo infantil a través de una nutrición adecuada, y promoviendo buenos hábitos alimenticios desde pequeños, se cimienta su bienestar presente y futuro (Cortés & Alix, 2017). Además, el Plan de Desarrollo Cantonal de Ambato 2020-2023 en su eje social busca “garantizar el buen vivir rural y urbano con acceso a servicios culturales, deportivos y de recreación” (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato, 2022).

La alimentación de calidad es parte integral del buen vivir desde la niñez. Bajo esa perspectiva, en la provincia de Tungurahua, los niveles de desnutrición están en un promedio nacional. Según datos del INEC, en 2022 en un 26.9% de los niños de entre 4 a 10 años en esta provincia (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2023). La investigación impacta positivamente la salud y nutrición infantil, lo cual repercute en el desempeño escolar y prosperidad futura de los niños. Dinamiza la economía local al demandar productos frescos de pequeños y medianos productores de la zona.

MÉTODOS

El presente estudio se basó en los lineamientos de Sampieri. Se trató de una investigación de tipo descriptivo. La población objeto de estudio estaba conformada por los actores vinculados a los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) del cantón Ambato. Se utilizó un muestreo no probabilístico estratificado para seleccionar una muestra representativa de cada segmento poblacional. (Gómez, Álvarez, Romero, Castro, & Vega, 2021). Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la entrevista, de igual manera se utilizó la observación no participante para registrar características relevantes sobre las prácticas alimentarias en una muestra de CDI. (Hernández et al., 2014).

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

El diseño de investigación fue preexperimental de corte longitudinal, en la que se realizó una valoración inicial del nivel de conocimiento que tenían treinta padres de familia representantes de los niños del CDI, a través de una encuesta que permitió valorar 19 ítems de interés. Con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios de los niños del CDI y el nivel de conocimiento de los aspectos inherentes a una buena alimentación, se desarrolló un programa para el fortalecimiento de conocimiento alimentario-nutricional en los CDIs del Cantón Ambato.

Posterior a la implementación del programa de fortalecimiento de los hábitos alimenticios se aplicó nuevamente la encuesta para identificar si el nivel de conocimiento de los involucrados mejoró respecto a la situación inicial (Feria, Matilla, & Mantecón, 2020). Adicionalmente se aplicaron entrevistas no estructuradas para indagar el grado de satisfacción de los padres de familia con la ejecución del programa de fortalecimiento de los hábitos alimenticios.

RESULTADOS

De acuerdo con la información reflejada por los resultados, en la situación inicial la mayor parte de los treinta participantes de la encuesta tenían conocimiento de los aspectos consultados en los ítems 1, 3, 4, 7 y 11, mientras tanto que la mayoría de los participantes desconocían los aspectos consultados en los ítems 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19, existió una equidad entre quienes conocían o desconocían los aspectos consultados en los ítems 2 y 8.

Por su parte, en la situación final la mayoría de los treinta participantes de la encuesta tenían conocimiento de los aspectos consultados en todos los ítems. Es decir, la encuesta de finalización demuestra un desarrollo de conocimiento en los participantes. Esto se puede visualizar de mejor manera expresando los resultados en forma porcentual.

Se observa que el nivel de conocimiento, expresado en porcentaje, de los participantes al inicio fue inferior al nivel de conocimiento que tenían en la situación final. Comparativamente entre los aspectos consultados, la mayor dificultad la

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

evidenciaron en los ítems 14, 13 y 18, es decir les resultó más complejo conocer que son las BPM, las enfermedades que pueden transmitirse por los alimentos y como evitar la contaminación cruzada.

Adicionalmente se aplicó la prueba Chi-Cuadrado de McNemar para dos muestras relacionadas (pareadas) con la finalidad de determinar si la variación de los resultados entre la encuesta inicial y la final es estadísticamente significativa. En este sentido, la significancia obtenida en todos los 19 casos (totalidad de los ítems del cuestionario) fue menor al 5%, es decir $p\text{-valor} < 0.05$, lo que representa que el nivel de conocimiento fue estadísticamente mejor al finalizar la intervención.

Propuesta de estrategias implementadas

Las estrategias implementadas en el programa comprendieron tres componentes principales como: educación, análisis nutricional y evaluación de impacto. Las acciones incluyeron charlas teórico-prácticas, talleres sobre manipulación e higiene de alimentos, demostraciones de preparación de menús infantiles, recolección y análisis de menús entregados en los CDI, y encuestas a los padres al inicio y final del proyecto. El propósito fue mejorar el conocimiento de los padres sobre requerimientos nutricionales infantiles, desarrollar habilidades para la manipulación higiénica y preparación de alimentos.

DISCUSIÓN

En la investigación realizada por (Arriaga, 2016), con el tema titulado "Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios" menciona que la educación nutricional de los cuidadores de los niños es una pieza fundamental para garantizar una alimentación adecuada y prevenir problemas nutricionales desde los primeros años de vida. Entre los principales resultados, se observa que el conocimiento de los padres sobre buenos hábitos alimentarios es importante, más del 80% considera que es primordial suministrar en la dieta diaria infantil la proteína, un porcentaje adecuado de

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

grasas/carbohidratos y fibra. Por tanto, se evidenció en el presente estudio que, inicialmente, los padres presentaban conocimientos deficientes en aspectos relacionados con la alimentación infantil, como el consumo adecuado de agua, la cadena alimentaria y las temperaturas de cocción.

En la investigación publicada por (Vildoso, Rodríguez, & Weisstaub, 2020) con el tema “Pandemia por COVID-19: proyección de impacto en la seguridad alimentaria infantil” sobre manipulación de alimentos un 65% tiene conocimiento regular sobre la cadena alimentaria. Tal como evidencia este estudio, construir un entendimiento cabal de las necesidades nutricionales específicas de cada etapa del crecimiento es un paso inicial fundamental.

La alimentación en los CDI juega un rol central, gran parte de lo que el niño consume proviene del entorno familiar. Por ello, resulta primordial reforzar la capacidad de los padres para orientar conductas y hábitos alimentarios saludables desde el hogar. Por tanto, se realizó una comparación con el estudio, y se evidencio que, en la situación inicial, la mayoría de los treinta participantes desconocían aspectos fundamentales relacionados con la manipulación higiénica de alimentos y la cadena alimentaria, solo el 38.9% respondieron afirmativamente que tenían conocimiento sobre estos temas.

En la investigación realizado por los autores (Cárdenas & Frías, 2021) con el tema “Nutrición clínica y metabolismo” manifiestan que, es importante enfatizarse en los conocimientos sobre higiene, conservación y procesamiento seguro de los alimentos, pues las carencias en este ámbito sostienen un alto riesgo de infecciones, daños en el metabolismo e intoxicaciones en los niños. Para potenciar un verdadero cambio conductual, se requieren programas educativos que no solo entreguen información, sino que la traduzcan en acciones concretas aplicables al contexto sociocultural de las familias.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente proyecto, inicialmente se identificaron deficiencias importantes en el conocimiento de los padres de familia sobre hábitos alimentarios saludables y manipulación higiénica de alimentos.

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

Específicamente, un 61,1%) desconocía aspectos fundamentales de la cadena alimentaria, y solo un 38,9% respondió afirmativamente tener conocimiento sobre estos temas. Además, el 72,2% no conocía las temperaturas adecuadas para la cocción de los alimentos, representando un riesgo potencial de contaminación y metabolismo de los infantes.

En la investigación realizado por (Gil, 2020) sobre el tema “Seguridad alimentaria, comedores escolares” en el que motiva a la adopción de prácticas nutricionales óptimas, al consumo de agua, Además, menciona que es necesario conocer sobre estos temas para evitar la desnutrición infantil y es necesario conocer de una adecuada educación alimentaria como estrategia preventiva. Deben dirigirse esfuerzos para identificar y cubrir focos específicos de desinformación mediante capacitaciones efectivas, con miras a activar cambios sostenibles hacia una nutrición infantil óptima.

Por tanto, en el proyecto como resultado en cuanto al consumo de agua, el 55,6% de los padres desconocía la cantidad recomendada para los niños, lo cual podría contribuir a perpetuar hábitos alimentarios inadecuados. Asimismo, el 83,3% no estaba familiarizado con las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), evidenciando la necesidad de fortalecer la educación en este aspecto clave de la inocuidad alimentaria. Los hallazgos de este estudio concuerdan con investigaciones previas que señalan la existencia de brechas importantes en el conocimiento de padres sobre requisitos nutrimentales, higiene y manipulación de alimentos de los niños.

CONCLUSIONES

La necesidad de continuar fortaleciendo la educación nutricional en los CDI, enfocándose en aspectos específicos identificados como áreas de oportunidad, como el conocimiento sobre la cadena alimentaria, la identificación de peligros en los alimentos y las temperaturas de cocción adecuadas. Esto podría lograrse mediante la implementación de estrategias de capacitación continua y la evaluación periódica del impacto de estas iniciativas en los conocimientos y prácticas de los padres.

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

Entre los principales resultados la implementación del programa educativo en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) del Cantón Ambato ha demostrado mejorar significativamente el conocimiento de los padres sobre hábitos alimentarios saludables y manipulación higiénica de alimentos. Sin embargo, aún persisten brechas en aspectos como la frecuencia adecuada de comidas, el 77,8% respondió correctamente y el consumo recomendado de agua al final de la encuesta alcanzó un 83,3% de conocimiento.

La investigación resalta la importancia de abordar la nutrición infantil desde un enfoque integral que involucre a cuidadores, instituciones educativas y de salud. El éxito de estos programas depende no solo de la entrega de información, sino también de la adaptación a las necesidades y contextos específicos de las familias para lograr cambios de comportamiento sostenibles. Ya que, inicialmente solo el 16,7% conocía las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), pero después de las capacitaciones, el 72,2% adquirió conocimientos sobre este aspecto clave de la inocuidad alimentaria.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A todos los factores sociales involucrados en el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Abadeano, C., & Mosquera, M. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Facultad de ciencias de la salud*, 13(1), 71-87. <https://n9.cl/uoy2b5>
- Arriaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61-68. <https://n9.cl/79yg8>

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

- Cárdenas, D., & Frías, E. (2021). Nutrición clínica y metabolismo. *Asociación Colombiana de Nutrición clínica*, 4(3), 1-30. <https://n9.cl/9f92t>
- Castro, Á. (2022). Propuesta para la creación de una empresa de servicio a domicilio de menús nutricionales y. *Universidad Católica*, 2(1), 2-9. Obtenido de <https://n9.cl/gk4mx>
- Cortés, M., & Alix, S. (2017). Obesidad infantil y hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de los comedores escolares. *Enfermería*, 20(3), 9-18. <https://n9.cl/3pmxu>
- Espejo Juan Pablo, Tumani María Fernanda, Aguirre Carolina, Sánchez Julieta, Parada Alejandra. Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dieto terapéutico. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2022 jun [citado 2025 ago. 29]; 49(3): 391-398. <https://n9.cl/sskn2>
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (18 de agosto de 2020). Entrevista y encuesta: Métodos y técnicas de indagación empírica. *Didasc@lia*, 1(3), 62-79. <https://n9.cl/0cwm0>
- Fuentes, Sebastián, & Estrada, Belén. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 47(1), 588-604. <https://n9.cl/kerv4>
- Gil, Kenia. (2020). Seguridad alimentaria, comedores escolares y COVID-19. Reflexiones sobre el rol del nutricionista. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(1), 80-90. Epub 04 de abril de 2021. <https://n9.cl/iao6th>
- Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato. (2022). *Plan de Desarrollo y Ordenanza Territorial del Cantón Ambato 2050*. Ambato. <https://n9.cl/t8sb11>
- Gómez, C., Álvarez, G., Romero, A., Castro, F., & Vega, V. (02 de Julio de 2021). La investigación científica y las formas de titulación. *Universidad Regional Autónoma de los Andes*, 1-257. <https://n9.cl/u3j5p>
- Hernández, S., & Páramo, P. (29 de agosto de 2022). La alimentación escolar, una aproximación desde el currículo: revisión sistemática. *nòmadas*, 1(2), 1-12. <https://n9.cl/6agtj>
- Hernández, R., Fernández, C. & Batista, P. (2014). Metodología de la investigación. (6ª ed.). México: McGraw- HILL Interamericana., S.A.

Jennifer Vanessa Gerra-Valle; Aníbal Fernando Franco-Pérez

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición- ENSANUT*. <https://n9.cl/op21y>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). Encuesta Nacional sobre Desnutrición infantil. <https://n9.cl/fpdx7>
- López, A., Pérez, C., Guzmán, C., & Hernández, R. (14 de 10 de 2017). Caracterización de las principales tendencias de la gastronomía mexicana en el marco de nuevos. *Teorías y Praxis* (21), 91-113. <https://n9.cl/7uxzq>
- Maiz & Soya por imagen & comunicación. (2022). *Tungurahua desarrolla plan piloto para combatir la desnutrición*. Tungurahua: Revista técnica maiz y soya. <https://n9.cl/wwau8>
- Neves, C., & Carrasco, N. (diciembre de 2023). Programa de alimentación escolar en Chile. *Notas Históricas y Geográficas*, 1(31), 179-195. <https://n9.cl/vyd5m>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Niños, alimentos, nutrición*. UNICEF, Estado mundial de la infancia. Chuquipamba: Fondo de las Naciones Unidas. <https://n9.cl/kwrtn6>
- Oviedo, N., & Benites, S. (14 de marzo de 2022). Hábitos alimentarios en escolares de Educación Inicial. *Universidad Privada Norbert Wiener*, 28(3). <https://n9.cl/1mg1q>
- Secretaría Nacional de Planificación. (2021). *Plan de Creación de Oportunidades 20212025*. Quito: Secretaría Nacional de Planificación. <https://n9.cl/mw2mt>
- Vildoso Fernández, Mario, Rodríguez Osiac, Lorena, & Weisstaub, Gerardo. (2020). Pandemia por COVID-19: Proyección de impacto en la seguridad alimentaria de niños, niñas y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 91(6), 857-859. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i6.3274>