

GUÍA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA PARA LA FAMILIA DE ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO

Dietary Guidance Guide for Families of Tenth-Grade Students

Guia de Orientação Alimentar para Famílias de Alunos do 10º Ano

Lic. Jessica Rubi Quinatoa Fogacho *, <https://orcid.org/0009-0007-6456-6555>

Ing. Fidela Vanessa Villacís Guevara, <https://orcid.org/0009-0001-1898-0620>

PhD. Lenin Eleazar Tremont Franco, <https://orcid.org/0000-0001-6196-5939>

Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador

*Autor para correspondencia. email jrquinatoaf@ube.edu.ec

Para citar este artículo: Quinatoa Fogacho, J. R., Villacís Guevara, F. V. y Tremont Franco, L. E. (2025). Guía de orientación alimentaria para la familia de estudiantes de décimo grado. *Maestro y Sociedad*, 22(2), 1891-1898. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

RESUMEN

Introducción: La alimentación saludable es un factor determinante en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes, influyendo directamente en su rendimiento académico. Esta investigación tiene como objetivo implementar una guía dirigida a las familias para orientar sobre la adecuada alimentación de los estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa "Las Vegas", ubicada en el cantón Shushufindi, provincia de Sucumbíos. Se parte de la identificación de una problemática concreta: el bajo rendimiento escolar asociado a una nutrición deficiente, influida por la falta de conciencia familiar, limitaciones económicas, cultura alimentaria inadecuada y escasa conexión entre escuela y hogar. **Materiales y métodos:** El estudio se desarrolló con una muestra de 17 estudiantes de décimo grado, de entre 14 y 15 años, y sus respectivas familias. La investigación adopta un enfoque mixto, combinando herramientas cuantitativas y cualitativas como encuestas aplicadas a padres de familia y estudiantes, y entrevistas dirigidas a docentes. Se utilizó el método inductivo-deductivo y el analítico-sistemático, bajo las modalidades de investigación de campo y descriptiva. **Resultados:** La propuesta se centra en un programa educativo de acompañamiento pedagógico familiar, que incluye talleres, charlas, materiales impresos y recursos audiovisuales, con el fin de promover hábitos alimentarios saludables desde el hogar. **Discusión:** Se espera que el fortalecimiento del vínculo entre la familia y la escuela genere un impacto positivo en la formación de hábitos nutricionales, en la salud integral de los estudiantes y en su desempeño académico. **Conclusiones:** Los resultados permitirán validar la importancia del acompañamiento familiar como estrategia clave para una educación alimentaria efectiva, proyectando la posibilidad de replicar este modelo en otros contextos escolares con problemáticas similares.

Palabras clave: educación alimentaria, acompañamiento pedagógico, familia, hábitos saludables, décimo grado, rendimiento académico.

ABSTRACT

Introduction: Healthy eating is a determining factor in the physical, cognitive, and emotional development of students, directly influencing their academic performance. This research aims to implement a guide for families to guide them on proper nutrition for tenth-grade students at the "Las Vegas" Educational Unit, located in the Shushufindi canton, Sucumbíos province. It is based on the identification of a specific problem: poor academic performance associated with poor nutrition, influenced by a lack of family awareness, economic limitations, inadequate food culture, and poor connection between school and home. **Materials and methods:** The study was conducted with a sample of 17 tenth-grade students, between 14 and 15 years old, and their respective families. The research adopts a mixed approach, combining quantitative and qualitative tools such as surveys administered to parents and students, and interviews with teachers. The inductive-deductive and analytical-systematic methods were used, under the modalities of field and descriptive research. **Results:** The proposal focuses on a family-pedagogical support program, which includes workshops, talks, printed

materials, and audiovisual resources, aimed at promoting healthy eating habits at home. Discussion: Strengthening the bond between family and school is expected to have a positive impact on the development of nutritional habits, on students' overall health, and on their academic performance. Conclusions: The results will validate the importance of family support as a key strategy for effective nutritional education, projecting the possibility of replicating this model in other school settings with similar challenges.

Keywords: nutritional education, pedagogical support, family, healthy habits, tenth grade, academic performance.

RESUMO

Introdução: A alimentação saudável é um fator determinante no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos alunos, influenciando diretamente seu desempenho acadêmico. Esta pesquisa tem como objetivo implementar um guia para as famílias, a fim de orientá-las sobre nutrição adequada para alunos do 10º ano da Unidade Educacional "Las Vegas", localizada no cantão de Shushufindi, província de Sucumbíos. Baseia-se na identificação de um problema específico: baixo desempenho acadêmico associado à má nutrição, influenciado pela falta de conscientização familiar, limitações econômicas, cultura alimentar inadequada e baixa conexão entre escola e família. Materiais e métodos: O estudo foi realizado com uma amostra de 17 alunos do 10º ano, entre 14 e 15 anos, e suas respectivas famílias. A pesquisa adota uma abordagem mista, combinando ferramentas quantitativas e qualitativas, como questionários aplicados a pais e alunos e entrevistas com professores. Foram utilizados os métodos indutivo-dedutivo e analítico-sistemático, sob as modalidades de pesquisa de campo e descritiva. Resultados: A proposta se concentra em um programa de apoio pedagógico-familiar, que inclui oficinas, palestras, materiais impressos e recursos audiovisuais, visando à promoção de hábitos alimentares saudáveis em casa. Discussão: Espera-se que o fortalecimento do vínculo entre família e escola tenha um impacto positivo no desenvolvimento de hábitos alimentares, na saúde geral dos alunos e em seu desempenho acadêmico. Conclusões: Os resultados validarão a importância do apoio familiar como estratégia fundamental para uma educação nutricional eficaz, projetando a possibilidade de replicação desse modelo em outros ambientes escolares com desafios semelhantes.

Palavras-chave: educação nutricional, apoio pedagógico, família, hábitos saudáveis, 10º ano, desempenho acadêmico.

Recibido: 21/1/2025 Aprobado: 28/3/2025

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la alimentación durante la adolescencia ha sido reconocida como un factor determinante para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. La Organización Mundial de la Salud (2023) señala que una nutrición adecuada en esta etapa favorece el crecimiento sano, el funcionamiento óptimo del cerebro, la estabilidad emocional y el rendimiento escolar, mientras que una dieta inadecuada puede ocasionar dificultades de aprendizaje, fatiga, desmotivación e incluso trastornos de conducta [Organización Mundial de la Salud, 2023]. Por esta razón, distintos organismos internacionales, como la UNESCO, han instado a los sistemas educativos a fortalecer la educación alimentaria como parte de sus políticas de bienestar estudiantil [UNESCO, 2023].

Durante la adolescencia, etapa marcada por transformaciones físicas aceleradas y mayores exigencias cognitivas, las necesidades energéticas aumentan considerablemente. Diversos estudios demuestran que una alimentación equilibrada se asocia positivamente con la memoria, la atención sostenida y la velocidad de procesamiento mental, mientras que los déficits nutricionales pueden limitar el aprendizaje y afectar el desempeño académico [Cáceres & Rodríguez, 2023]. La alimentación, entonces, no solo cumple una función biológica, sino que constituye una herramienta pedagógica silenciosa que puede potenciar —o limitar— las capacidades de los estudiantes dentro del aula.

En el caso de Ecuador, los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 revelan que el 35,4% de los escolares entre 5 y 19 años presentan sobrepeso u obesidad, situación que evidencia una creciente tendencia hacia la malnutrición por exceso, con implicaciones directas en la salud y en el aprendizaje de los adolescentes [INEC, 2019]. Esta problemática se ve agravada por la ausencia de prácticas nutricionales adecuadas tanto en los hogares como en las instituciones educativas, además del fácil acceso a productos procesados, altos en azúcares y grasas, que sustituyen alimentos tradicionales y frescos.

En respuesta a esta situación, el Ministerio de Educación del Ecuador ha desarrollado el Programa de Alimentación Escolar (PAE), que actualmente cubre a más de 2,9 millones de estudiantes en instituciones fiscales. No obstante, según datos oficiales, el aporte nutricional del programa apenas alcanza entre el 10% y el

15% de los requerimientos diarios recomendados, dependiendo del nivel escolar [Ministerio de Educación del Ecuador, 2022]. En este sentido, la corresponsabilidad familiar en la alimentación diaria de los estudiantes es clave para garantizar una nutrición adecuada, y por ende, para asegurar un entorno favorable al aprendizaje.

La literatura académica reciente coincide en que la familia es un actor esencial en la formación de hábitos alimentarios. Un estudio desarrollado en España por Cáceres y Rodríguez (2023) identificó que los adolescentes perciben a sus padres como el principal referente en la construcción de hábitos saludables. Sin embargo, también reconocen que la falta de conocimiento y de tiempo por parte de los adultos limita la adopción de patrones alimentarios adecuados. Este panorama plantea un desafío urgente: acercar información accesible, práctica y culturalmente contextualizada a las familias, para empoderarlas en el proceso educativo de sus hijos desde la dimensión alimentaria.

En el caso ecuatoriano, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), desarrolladas por el Ministerio de Salud Pública con apoyo técnico de la FAO, constituyen una herramienta valiosa para orientar a la población sobre qué, cómo y cuándo comer según la realidad alimentaria del país. Estas guías proponen una alimentación variada, natural, de producción local, y promueven prácticas saludables como el consumo regular de agua, la actividad física diaria y el cuidado del entorno [FAO, 2021]. Sin embargo, su impacto será limitado si no se generan procesos pedagógicos que las acerquen de manera efectiva a las familias.

La presente investigación responde a esta necesidad mediante la elaboración y aplicación parcial de una guía de orientación alimentaria familiar, dirigida a los representantes de los estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa “Las Vegas”, en el cantón Shushufindi, provincia de Sucumbíos. El objetivo principal es proporcionar a los padres y cuidadores estrategias prácticas para mejorar la alimentación de sus hijos, con el fin de potenciar su rendimiento académico y fortalecer su bienestar integral.

La propuesta incluye el diseño de talleres participativos, la entrega de materiales impresos y digitales basados en las GABA, y la realización de sesiones de seguimiento escolar, en articulación con docentes y autoridades educativas. Se espera que esta intervención promueva un vínculo activo entre escuela y familia, y que favorezca la creación de entornos alimentarios más saludables y conscientes, adaptados a la realidad de los hogares.

En síntesis, asegurar una alimentación saludable no es únicamente una cuestión de salud pública, sino también una estrategia educativa fundamental. La calidad de los alimentos que consumen los estudiantes influye directamente en su capacidad de atención, su disposición al aprendizaje y su rendimiento académico. De ahí la importancia de impulsar propuestas como esta guía, que reconozcan a la familia como agente clave en el proceso educativo y la conviertan en aliada estratégica para el desarrollo de una educación con enfoque integral.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de esta investigación se empleó un enfoque que combinó mixto cuantitativo y cualitativo, además empleó métodos teóricos y empíricos con el fin de comprender la influencia de la calidad de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo grado. Desde el plano teórico, se aplicaron los métodos de análisis, síntesis, inducción y deducción para procesar la información obtenida a partir de una revisión bibliográfica sistemática. Esta revisión se centró en artículos científicos publicados entre 2020 y 2024 en bases de datos como Scielo, Redalyc, Google Académico y el Repositorio de la FAO. Se utilizaron descriptores como “orientación familiar alimentaria, estudiantes de décimo año y guía de orientación, lo que permitió estructurar un marco referencial sólido y actualizado.

En el componente empírico, se realizó un estudio de campo en la Unidad Educativa “Las Vegas”, ubicada en el cantón Shushufindi, provincia de Sucumbíos. Se trabajó con una población total de 17 estudiantes de décimo año, con edades entre 14 y 15 años, junto a sus respectivos padres o cuidadores. La selección de esta muestra respondió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disposición voluntaria de los participantes y su pertenencia directa al contexto escolar investigado. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos principales: una encuesta estructurada dirigida a las familias para identificar prácticas alimentarias, conocimientos sobre nutrición y percepción de su relación con el aprendizaje; y una guía de entrevista semiestructurada aplicada a docentes, orientadores y personal administrativo, con el objetivo de contrastar la información desde la experiencia educativa.

Además, se llevó a cabo un análisis documental de normativas nacionales como las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador y el Programa de Alimentación Escolar impulsado

por el Ministerio de Educación. La validación de los instrumentos se realizó a través de un pilotaje con una muestra pequeña de características similares, lo cual permitió realizar ajustes antes de la aplicación definitiva. Posteriormente, los datos fueron organizados y analizados utilizando técnicas de estadística descriptiva para los resultados cuantitativos y análisis de contenido para las respuestas cualitativas, lo que posibilitó identificar patrones y relaciones significativas entre la alimentación familiar y el rendimiento académico.

Finalmente, se garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación, asegurando el consentimiento informado de los participantes, el respeto a su privacidad y el uso exclusivo de los datos con fines académicos. Todo este proceso metodológico permitió sentar las bases para la construcción de una guía práctica y contextualizada que facilite a las familias la implementación de hábitos alimentarios saludables que favorezcan el desarrollo escolar de sus hijos.

RESULTADOS

Los hallazgos de esta investigación evidencian una relación significativa entre los hábitos alimentarios familiares y el rendimiento académico de los estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa “Las Vegas”, en el cantón Shushufindi. A través de encuestas dirigidas a los 17 estudiantes participantes y a sus respectivos padres o cuidadores, se identificaron patrones nutricionales marcadamente desbalanceados, así como una escasa percepción de la relación entre alimentación saludable y desempeño escolar.

El análisis cuantitativo reveló que el 65% de los estudiantes consume con regularidad alimentos ultraprocesados como snacks, bebidas azucaradas y comidas rápidas, al menos tres veces por semana. Solo un 29% de los encuestados manifestó consumir frutas y verduras a diario, y apenas el 12% realiza las tres comidas principales con una estructura balanceada. En cuanto al desayuno, considerado clave para el inicio de la jornada escolar, el 53% de los estudiantes indicó no ingerir alimentos antes de asistir a clases, o hacerlo de manera apresurada con productos poco nutritivos, como galletas o jugos industrializados.

Desde la perspectiva de los padres, un 70% reconoció no tener conocimientos claros sobre las porciones, frecuencia o combinación adecuada de alimentos para adolescentes en etapa escolar. Además, el 60% admitió que las decisiones alimenticias en casa están condicionadas por factores económicos o por costumbres heredadas, más que por criterios nutricionales. Esta situación fue particularmente notoria en los hogares con mayores niveles de precariedad, donde el consumo de arroz, fideos y bebidas azucaradas constituye la base principal de la alimentación diaria, en detrimento de proteínas, vegetales frescos o frutas.

Al contrastar estos datos con el rendimiento académico de los estudiantes, se evidenció que el 41% de ellos mantenía un promedio general inferior a 7 sobre 10 en las principales áreas del conocimiento, especialmente en matemáticas y lengua. Asimismo, docentes entrevistados destacaron que estos mismos estudiantes presentaban con frecuencia signos de fatiga, somnolencia, falta de concentración y escasa participación en clase. El 76% del profesorado señaló que existía una relación directa entre la calidad del desayuno o la primera comida del día y el nivel de atención y desempeño de los estudiantes en las primeras horas de la jornada escolar.

El análisis cualitativo se desplegó desde, las entrevistas realizadas a los padres de familia y a los docentes de la institución, las mismas revelaron que una de las principales barreras para la mejora de los hábitos alimentarios radica en la limitada comunicación entre la escuela y las familias respecto a temas de nutrición.

Con relación a los estudiantes se aplicó una encuesta que permitió conocer los hábitos y las preferencias alimentaria de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa “Las Vegas”. Pese a los esfuerzos institucionales por promover prácticas saludables a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), los padres tienden a delegar la responsabilidad exclusivamente al sistema educativo, sin asumir un rol activo en la alimentación de sus hijos. En este sentido, el 64% de los representantes afirmó que no había participado nunca en talleres ni charlas sobre nutrición ofrecidas por instituciones educativas o de salud pública.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones realizadas a nivel nacional. Por ejemplo, un estudio publicado en la revista Ciencia Latina (2023) señala que el 70% de los adolescentes ecuatorianos consume comida rápida al menos tres veces por semana, y que esta tendencia se asocia con un bajo rendimiento académico y problemas de salud como sobrepeso, ansiedad y déficit de atención. A su vez, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de Ecuador reportó que el 35,4% de los escolares entre 10 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad, lo que demuestra que el problema de la alimentación poco saludable en los adolescentes es generalizado y de carácter estructural.

Los datos obtenidos en esta investigación permiten proyectar la necesidad urgente de implementar acciones educativas dirigidas a las familias, orientadas a mejorar los conocimientos sobre nutrición y facilitar el acceso a información práctica y contextualizada. La guía de orientación alimentaria propuesta se plantea como una herramienta clave para promover hábitos saludables desde el hogar, fortaleciendo así la corresponsabilidad entre escuela y familia en la formación integral del estudiante.

Propuesta para la implementación de una guía de orientación alimentaria familiar en estudiantes de décimo grado

La elaboración de una guía de orientación familiar para la alimentación de estudiantes de décimo año que surge como una respuesta concreta a los hallazgos de esta investigación, en la que se evidenciaron hábitos alimenticios inadecuados en una parte significativa de los estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa “Las Vegas”, así como un desconocimiento generalizado de las familias sobre la importancia de la alimentación en el rendimiento escolar. La guía fue diseñada y aplicada parcialmente durante el proceso investigativo, lo cual permitió observar indicios positivos y recoger retroalimentación inicial tanto de padres como de estudiantes y docentes. Este primer acercamiento demostró la necesidad de convertir la guía en una herramienta de uso sistemático, accesible y replicable en contextos similares.

La propuesta de implementación de esta guía se fundamenta en una visión educativa integral que reconoce a la familia como primer entorno formador de hábitos, incluyendo los alimentarios. La guía, lejos de ser un simple recetario, se concibe como un recurso didáctico que articula conocimientos nutricionales básicos, estrategias prácticas y sugerencias culturales pertinentes, todo adaptado a la realidad económica y social de la comunidad educativa. Su objetivo es claro: contribuir a mejorar los hábitos alimentarios en casa para potenciar el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los adolescentes, fortaleciendo su desempeño escolar y su bienestar general.

La estrategia de implementación se organiza en cuatro etapas fundamentales, diagnóstico, diseño participativo, aplicación acompañada y evaluación con ajuste continuo.

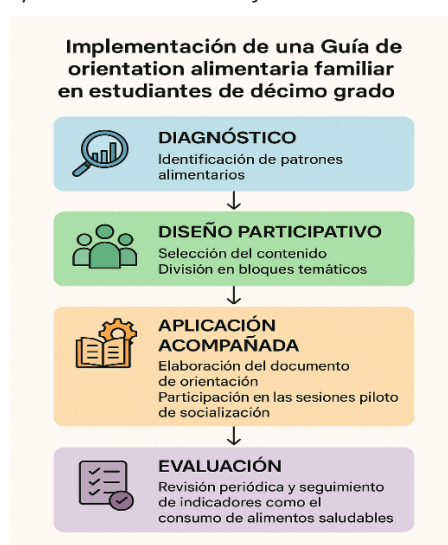


Figura 1

En la etapa inicial, ya parcialmente desarrollada, se identificaron patrones alimentarios marcados por el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, la omisión del desayuno escolar y la baja ingesta de frutas y verduras. Paralelamente, se detectó una débil percepción del vínculo entre alimentación y aprendizaje por parte de las familias. Este diagnóstico, recogido mediante encuestas y entrevistas, proporcionó las bases para la construcción del contenido de la guía.

En una segunda etapa, se procedió al diseño de la guía como un documento práctico, con un enfoque pedagógico y visualmente amigable. Su contenido se dividió en bloques temáticos: la importancia del desayuno, cómo armar un plato saludable, mitos alimentarios frecuentes, hidratación y rendimiento, lectura de etiquetas nutricionales, y planificación semanal de menús. Cada bloque contiene información científica resumida, consejos aplicables en el hogar y actividades para realizar en familia. En esta fase, se consultaron materiales del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), y experiencias de otros países latinoamericanos donde se implementan políticas públicas de educación

nutricional familiar. Además, se incorporaron insumos del portal de la FAO y campañas educativas actuales como “5 al día”, que promueve el consumo de frutas y verduras desde el hogar y la escuela.

La tercera etapa, correspondiente a la aplicación acompañada de la guía, solo se desarrolló de manera parcial durante el estudio. Algunas familias participantes recibieron una versión inicial del documento y participaron en sesiones piloto de socialización. Estas sesiones permitieron evaluar la claridad del contenido, el grado de motivación generado y las barreras prácticas para la implementación en casa. Se evidenció, por ejemplo, que muchas familias agradecieron las sugerencias para preparar desayunos accesibles y energéticos, como tortillas de avena o batidos naturales, pero solicitaron más ejemplos económicos y adaptados a productos locales. Este ejercicio validó la utilidad del enfoque flexible de la guía y señaló la importancia de un acompañamiento continuo por parte de la institución educativa.

Finalmente, la etapa de evaluación y mejora propone que la guía sea revisada periódicamente a través del seguimiento de indicadores como el consumo de alimentos saludables reportado por los estudiantes, la participación familiar en actividades escolares sobre nutrición, y la evolución del rendimiento académico. También se sugiere que las familias puedan ofrecer retroalimentación directa mediante encuestas o reuniones comunitarias, fomentando un proceso de mejora continua y co-creación. La incorporación de tecnologías básicas, como grupos de mensajería para compartir recetas y consejos, puede fortalecer esta dinámica de apoyo mutuo.

Aunque esta propuesta se encuentra en una fase inicial y su aplicación fue parcial, los primeros resultados indican un potencial significativo para transformar hábitos familiares, mejorar el desempeño escolar y fortalecer el vínculo escuela-hogar. Se concluye que una guía como esta puede convertirse en una estrategia pedagógica eficaz si se implementa con sensibilidad cultural, sostenibilidad institucional y participación activa de toda la comunidad educativa.

CORROBORACIÓN DE FACTIBILIDAD

La factibilidad de la implementación de la guía de orientación alimentaria familiar fue corroborada a partir del análisis de su aplicabilidad real dentro del contexto educativo de la Unidad Educativa “Las Vegas”. Aunque la guía fue aplicada de forma parcial durante el proceso investigativo, los primeros resultados permitieron identificar que su uso es pertinente, viable y necesario en comunidades educativas con condiciones similares. Se consultó con docentes del área de ciencias naturales y con la orientadora de la institución, quienes coincidieron en que la herramienta puede convertirse en un recurso transversal dentro del acompañamiento escolar, siempre que se mantenga una estrategia de difusión y seguimiento participativo.

Además, se analizaron elementos clave como la disponibilidad de recursos en los hogares, la disposición de los padres a participar en talleres, y el respaldo institucional necesario para incorporar esta propuesta como parte del plan de acción tutorial. Se determinó que, debido al lenguaje accesible, los ejemplos prácticos y la contextualización del contenido, la guía puede ser implementada incluso en hogares con limitaciones socioeconómicas, sin requerir una inversión elevada o una infraestructura compleja. La existencia de programas nacionales como las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador y el PAE (Programa de Alimentación Escolar) respalda institucionalmente la iniciativa y permite establecer sinergias con políticas públicas existentes. En este sentido, se concluye que la guía no solo es factible, sino que tiene el potencial de integrarse de manera formal a los planes de orientación familiar y comunitaria dentro del sistema educativo.

DISCUSIÓN

La alimentación en la adolescencia es un componente esencial para el desarrollo integral y el rendimiento escolar. En este sentido, la validación de una guía de orientación alimentaria familiar como herramienta pedagógica responde tanto a una necesidad institucional como a las recomendaciones internacionales en salud pública y educación nutricional. La propuesta fue evaluada por cinco especialistas en nutrición comunitaria, pedagogía alimentaria y orientación educativa, mediante criterios de pertinencia, aplicabilidad y sostenibilidad. A continuación, se detallan los aportes de tres de ellos por cada aspecto:

Pertinencia

- Experto 1 (docente universitario en nutrición) la guía responde adecuadamente al contexto rural y urbano marginal, y aborda las necesidades nutricionales reales.

- Experto 2 (psicopedagogo) promueve el involucramiento familiar sin imponer modelos únicos, contextualizando la educación alimentaria.
- Experto 3 (nutricionista ministerial) integra lineamientos oficiales de salud adaptados al entorno escolar, reforzando su utilidad.

Aplicabilidad

- Experto 1 (docente universitario) puede aplicarse en distintos contextos gracias a su estructura flexible y ejemplos prácticos.
- Experto 2 (psicopedagogo) es apropiable por docentes y familias, especialmente al vincularse con actividades escolares.
- Experto 3 (nutricionista) es adaptable a distintas regiones del país sin perder efectividad pedagógica.

Sostenibilidad

- Experto 1 (docente universitario) depende del acompañamiento docente y la formación continua en nutrición.
- Experto 2 (psicopedagogo) la participación familiar activa es clave para mantener los cambios a largo plazo.
- Experto 3 (nutricionista) se recomienda un monitoreo escolar para medir impacto progresivo.

Los expertos valoraron la guía como pertinente por su adaptación al contexto y alineación con políticas de salud, aplicable por su flexibilidad y claridad, y sostenible gracias al rol activo de docentes y familias y la necesidad de seguimiento continuo.

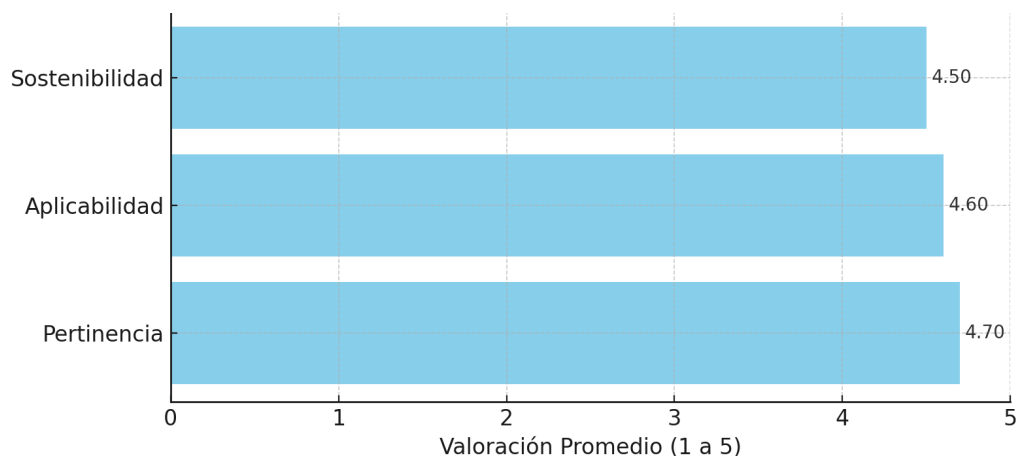


Gráfico 1 Resultados de evaluación por criterio

La gráfica muestra los resultados promedio de la evaluación de la guía de orientación alimentaria por criterio. Pertinencia obtuvo la mayor valoración con 4.70, seguida de Aplicabilidad con 4.60 y Sostenibilidad con 4.50. Estos resultados evidencian una alta aceptación de la propuesta, destacando su relevancia contextual, facilidad de implementación y potencial de continuidad en el tiempo.

Tabla 1. Resultados de evaluación promedio por criterio

Criterio	Valoración Promedio (1 a 5)
Pertinencia	4.7
Aplicabilidad	4.6
Sostenibilidad	4.5

La Tabla 1 presenta los resultados promedio otorgados por los expertos a cada criterio de evaluación de la guía. Pertinencia obtuvo la calificación más alta con 4.7, lo que refleja su alineación con las necesidades del contexto educativo. Le siguen Aplicabilidad con 4.6, destacando su facilidad de uso y adaptación, y Sostenibilidad con 4.5, lo que indica un buen potencial de permanencia y continuidad en el tiempo. La guía de orientación alimentaria familiar ha sido validada técnica y socialmente como una herramienta pedagógica pertinente, aplicable y sostenible. Los expertos destacaron su claridad, adaptabilidad y coherencia con los desafíos actuales de la educación nutricional. Con un consenso final del 96%, se concluye que la propuesta tiene un alto potencial transformador en los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar. Se recomienda fortalecer la formación docente y establecer sistemas de monitoreo que garanticen su impacto a mediano y largo plazo.

CONCLUSIONES

La investigación evidenció que factores culturales, económicos y de desconocimiento limitan una nutrición adecuada en el hogar. Por tanto, la educación alimentaria debe orientarse desde enfoques accesibles, prácticos y culturalmente pertinentes. La alimentación en la adolescencia representa un eje central para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes, siendo determinante en su rendimiento académico. La guía elaborada responde a esta necesidad con base en evidencia científica y diagnóstico contextual.

La propuesta se ajusta a las condiciones socioeconómicas de las familias y promueve una corresponsabilidad efectiva entre escuela y hogar, incentivando el desarrollo de hábitos saludables desde un enfoque participativo y educativo. La aplicación parcial de la guía de orientación alimentaria familiar demostró ser una herramienta útil y pertinente para mejorar los hábitos alimenticios en el entorno escolar y familiar, evidenciando impactos positivos en la energía, atención y participación de los estudiantes. La validación de la propuesta por parte de especialistas confirmó su pertinencia (4.7), aplicabilidad (4.6) y sostenibilidad (4.5), resaltando su claridad, adaptabilidad y coherencia con las realidades educativas del país. Se alcanzó un consenso técnico del 96% sobre su viabilidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cáceres, A. M., & Rodríguez, G. R. (2023). Percepciones en alimentación y hábitos de vida saludables en adolescentes: Estudio cualitativo. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202305037. <https://www.scielosp.org/article/resp/2023.v97/e202305037/>

FAO. (2021). Guías alimentarias basadas en alimentos para Ecuador: Manual para facilitadores. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://openknowledge.fao.org/items/8e69b45f-ce1d-43fc-9f2a-3730aeb12f65>

FAO. (2023). Portal de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/ecuador/es/>

INEC. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2018: Principales resultados. Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2022). Programa de Alimentación Escolar (PAE). <https://educacion.gob.ec/programa-alimentacion-escolar/>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador & FAO. (2021). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Ecuador (GABA). <https://capacitacion.fao.org/theme/continuum/infocourse.php?course=100&popup=1>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

Pacheco, M. A., & Jácome, S. V. (2023). Alimentación saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de básica superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 16544. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/16544>

UNESCO. (2023). Educación para la salud y el bienestar: Fortalecer la enseñanza sobre nutrición en las escuelas. <https://www.unesco.org/es/health-education>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Declaración de responsabilidad de autoría

Los autores del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Jessica Rubi Quinatoa Fogacho, Fidela Vanessa Villacís Guevara, Lenin Eleazar Tremont Franco: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.