

## ORIENTACIÓN FAMILIAR PARA OPTIMIZAR LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO

Family guidance to optimize food and nutrition in third grade students

Orientação familiar para otimizar a alimentação e nutrição dos estudantes do terceiro ano

Lcda. Diana Carolina Montesdeoca Vásquez \*, <https://orcid.org/0009-0003-5007-7604>

MSc. Wendy Rita Lucio Estrella, <https://orcid.org/0009-0004-8697-1058>

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

Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador

\*Autor para correspondencia. email [dcmontesdeocav@ube.edu.ec](mailto:dcmontesdeocav@ube.edu.ec)

**Para citar este artículo:** Montesdeoca Vásquez, D. C., Lucio Estrella, W. R. y Tremont Franco, L. E. (2025). Orientación familiar para optimizar la alimentación y nutrición en los estudiantes de tercer grado. *Maestro y Sociedad*, 22(3), 3035-3042. <https://maestroysociedad.uo.edu.ec>

### RESUMEN

**Introducción:** Esta investigación diseñó e implementó una estrategia de orientación familiar para optimizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de 32 estudiantes de tercer grado en una unidad educativa fiscal de Guayaquil, Ecuador. Partió de la premisa de que una alimentación adecuada es crucial para el desarrollo integral y el rendimiento académico infantil, y que la familia juega un rol fundamental en la formación de estos hábitos, especialmente en contextos urbanos con desafíos como la doble carga de malnutrición y el fácil acceso a productos ultraprocesados.

**Materiales y métodos:** El estudio, de enfoque cualitativo y participativo, empleó una muestra intencional de los 32 estudiantes y sus familias. Se utilizaron métodos teóricos (análisis-síntesis) y empíricos, incluyendo análisis documental, entrevistas a docentes, encuestas a familias y observación directa de refrigerios escolares, para realizar un diagnóstico y diseñar la propuesta, la cual fue validada por cinco expertos.

**Resultados:** El diagnóstico reveló que el 78% de las familias no planificaba los refrigerios y el 72% de estos eran de bajo valor nutricional. Tras la implementación parcial de talleres formativos (con un 91% de participación familiar), se observó una mejora significativa, incrementándose los refrigerios saludables del 28% al 62%.

**Discusión:** La validación experta destacó la alta pertinencia pedagógica (5.0/5), coherencia estructural (4.8/5) y viabilidad (4.6/5) de la propuesta, fundamentada en el enfoque constructivista. Los resultados confirman que la articulación escuela-familia es efectiva para transformar prácticas alimentarias.

**Conclusiones:** Se concluye que la estrategia de orientación familiar es viable y efectiva para mejorar la alimentación escolar, fortalecer el vínculo escuela-familia y promover una cultura alimentaria saludable en contextos urbanos, recomendándose su replicabilidad y sostenibilidad.

**Palabras clave:** Orientación Familiar, Alimentación, Nutrición.

### ABSTRACT

**Introduction:** This research designed and implemented a family guidance strategy to optimize the eating habits and nutritional status of 32 third-grade students in a public school in Guayaquil, Ecuador. It was based on the premise that adequate nutrition is crucial for children's holistic development and academic performance, and that families play a fundamental role in shaping these habits, especially in urban contexts with challenges such as the double burden of malnutrition and easy access to ultra-processed products.

**Materials and methods:** This qualitative and participatory study used a purposive sample of the 32 students and their families. Theoretical (analysis-synthesis) and empirical methods were used, including document analysis, teacher interviews, family surveys, and direct observation of school snacks, to conduct a diagnostic assessment and design the proposed strategy, which was validated by five experts.

**Results:** The diagnostic assessment revealed that 78% of families did not plan snacks, and 72% of these snacks were of low nutritional value. Following the partial implementation of training workshops (with 91% family participation), a significant improvement was

observed, with healthy snacks increasing from 28% to 62%. Discussion: Expert validation highlighted the high pedagogical relevance (5.0/5), structural coherence (4.8/5), and feasibility (4.6/5) of the proposal, based on a constructivist approach. The results confirm that school-family collaboration is effective in transforming eating habits. Conclusions: It is concluded that the family guidance strategy is viable and effective for improving school meals, strengthening the school-family bond, and promoting a healthy food culture in urban contexts. Its replicability and sustainability are recommended.

**Keywords:** Family Guidance, Food, Nutrition.

## RESUMO

**Introdução:** Esta pesquisa concebeu e implementou uma estratégia de orientação familiar para otimizar os hábitos alimentares e o estado nutricional de 32 alunos do terceiro ano de uma escola pública em Guayaquil, Equador. A estratégia baseou-se na premissa de que a nutrição adequada é crucial para o desenvolvimento integral e o desempenho acadêmico das crianças, e que as famílias desempenham um papel fundamental na formação desses hábitos, especialmente em contextos urbanos com desafios como a dupla carga da desnutrição e o fácil acesso a produtos ultraprocessados. **Materiais e métodos:** Este estudo qualitativo e participativo utilizou uma amostra intencional composta pelos 32 alunos e suas famílias. Métodos teóricos (análise-síntese) e empíricos foram utilizados, incluindo análise documental, entrevistas com professores, questionários aplicados às famílias e observação direta dos lanches escolares, para realizar uma avaliação diagnóstica e elaborar a estratégia proposta, que foi validada por cinco especialistas. **Resultados:** A avaliação diagnóstica revelou que 78% das famílias não planejavam os lanches e que 72% desses lanches apresentavam baixo valor nutricional. Após a implementação parcial de oficinas de capacitação (com 91% de participação familiar), observou-se uma melhora significativa, com o consumo de lanches saudáveis aumentando de 28% para 62%. **Discussão:** A validação por especialistas destacou a alta relevância pedagógica (5,0/5), a coerência estrutural (4,8/5) e a viabilidade (4,6/5) da proposta, baseada em uma abordagem construtivista. Os resultados confirmam que a colaboração escola-família é eficaz na transformação dos hábitos alimentares. **Conclusões:** Conclui-se que a estratégia de orientação familiar é viável e eficaz para melhorar a alimentação escolar, fortalecer o vínculo escola-família e promover uma cultura alimentar saudável em contextos urbanos. Recomenda-se sua replicabilidade e sustentabilidade.

**Palavras-chave:** Orientação Familiar, Alimentação, Nutrição.

Recibido: 27/6/2025 Aprobado: 2/9/2025

## INTRODUCCIÓN

La infancia constituye una etapa clave para el desarrollo físico, cognitivo y emocional del ser humano. En esta etapa se consolidan patrones de conducta que perdurarán a lo largo de la vida, incluyendo los hábitos alimentarios. Una alimentación saludable no solo incide directamente en el crecimiento y la salud integral de los niños, sino que también influye de manera significativa en su rendimiento académico, su atención en clase, su disposición al aprendizaje y su estabilidad emocional. De ahí que los procesos educativos actuales deban considerar con urgencia la nutrición como un componente esencial para el aprendizaje significativo.

En Ecuador, los datos oficiales del Ministerio de Salud Pública y de organismos internacionales como la FAO y la UNICEF revelan una preocupante dualidad en la situación alimentaria infantil: por un lado, altos índices de desnutrición crónica; por otro, un incremento sostenido del sobrepeso y la obesidad en edad escolar. Esta doble carga de malnutrición es visible tanto en zonas rurales como urbanas, aunque en las ciudades se ve agravada por el acceso excesivo a productos ultraprocesados, bajos en nutrientes y altos en azúcares, grasas y sodio. En sectores urbanos populares de Guayaquil, como la Zona 8 del Distrito 4, donde se ubica la Unidad Educativa Fiscal “Aída León de Rodríguez Lara”, estas realidades conviven con limitaciones económicas, bajo nivel de escolaridad parental y poca disponibilidad de información nutricional confiable.

Frente a este panorama, resulta indispensable promover estrategias integrales que articulen a la escuela, la familia y la comunidad en la construcción de entornos alimentarios saludables. La escuela, en su función pedagógica y formativa, no puede ser vista únicamente como el espacio donde se adquieren conocimientos académicos, sino como un escenario privilegiado para impulsar cambios positivos en las prácticas alimentarias de los estudiantes. En este marco, la familia desempeña un rol insustituible como principal agente de socialización, modelo de comportamiento y fuente de provisión de alimentos. Su participación activa en el proceso educativo puede marcar la diferencia en la adquisición y sostenimiento de hábitos saludables.

Por ello, la presente investigación se propone diseñar e implementar una estrategia de orientación familiar enfocada en mejorar la alimentación y nutrición de los estudiantes de tercer grado (32 niños y niñas) de la Unidad

Educativa “Aída León de Rodríguez Lara”. Esta propuesta reconoce la necesidad de establecer una relación corresponible entre escuela y familia, basada en el acompañamiento mutuo, la formación conjunta y el respeto a las particularidades culturales de cada hogar. El enfoque metodológico se apoya en principios constructivistas, integrando los aportes de Piaget, Vygotsky y Ausubel, para generar un aprendizaje significativo y contextualizado.

La pregunta que guía esta investigación es: ¿Cómo puede una estrategia de orientación familiar contribuir a optimizar la alimentación y nutrición de los estudiantes de tercer grado en un entorno escolar urbano como el de Guayaquil? Desde esta interrogante, se plantea como objetivo general el diseño e implementación de una intervención educativa que fortalezca el vínculo escuela-familia y promueva hábitos alimentarios saludables, sostenibles y culturalmente pertinentes, como base para el desarrollo integral y el éxito escolar de los niños y niñas.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo y participativo, orientado al diseño y análisis de una estrategia de orientación familiar para mejorar los hábitos alimentarios y la nutrición de los estudiantes de tercer grado de la Unidad Educativa Fiscal “Aída León de Rodríguez Lara”, ubicada en el cantón Guayaquil, Zona 8, Distrito 4. Este enfoque permitió explorar de manera profunda las prácticas alimentarias familiares, las percepciones de los docentes y las dinámicas sociales que condicionan el consumo nutricional de los niños en un contexto urbano con características particulares.

La población total estuvo conformada por los 480 estudiantes de Educación General Básica de la institución. La muestra fue intencional y no probabilística, integrada por los 32 estudiantes del tercer grado y sus familias, quienes fueron seleccionados como grupo objetivo por encontrarse en una etapa formativa clave para la construcción de hábitos alimentarios saludables, y por representar una unidad educativa con condiciones reales de intervención comunitaria.

Desde el plano teórico, se aplicaron los métodos de análisis y síntesis, así como la inducción y la deducción, con el fin de construir el marco conceptual de la propuesta. Se llevó a cabo una revisión documental sistemática de fuentes científicas publicadas entre 2020 y 2024, en bases de datos académicas como Scielo, Redalyc, Scopus y Google Académico. Se utilizaron descriptores como “alimentación escolar”, “nutrición infantil”, “orientación familiar” y “hábitos alimentarios”, junto con normativas y políticas emitidas por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Durante la fase empírica, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a docentes del nivel para conocer sus percepciones sobre los refrigerios que los estudiantes llevan al aula, así como sobre las estrategias aplicadas anteriormente en materia de educación nutricional. A su vez, se realizaron encuestas a padres y representantes legales de los estudiantes, con el fin de conocer sus hábitos alimentarios familiares, conocimientos básicos sobre nutrición, condiciones socioeconómicas y nivel de disposición para participar en talleres formativos. Complementariamente, se efectuó una observación directa de los refrigerios escolares, utilizando fichas estructuradas que permitieron evaluar la calidad de los alimentos consumidos por los niños durante los recreos. Los instrumentos utilizados incluyeron cuestionarios alimentarios para las familias, fichas de observación de refrigerios y guías de entrevistas para docentes. Todos los instrumentos fueron diseñados respetando criterios de validez, pertinencia cultural y adecuación al entorno urbano escolar.

La estrategia diseñada fue sometida a validación por cinco expertos en nutrición escolar, orientación educativa y desarrollo infantil. Los especialistas evaluaron los componentes teóricos, metodológicos y prácticos de la propuesta, considerando su pertinencia pedagógica, su coherencia estructural y su viabilidad en contextos educativos urbanos. Las sugerencias aportadas por los expertos fueron integradas para fortalecer la versión final de la estrategia. Finalmente, el análisis de los datos obtenidos se realizó mediante técnicas cualitativas, como categorización temática y análisis de contenido, lo que permitió interpretar con rigurosidad la información recolectada y sustentar el diseño metodológico de la propuesta.

## **RESULTADOS**

El proceso investigativo permitió obtener una visión clara y contextualizada sobre los hábitos alimentarios, las prácticas familiares y la respuesta institucional en torno a la nutrición escolar en el tercer grado de la Unidad Educativa Fiscal “Aída León de Rodríguez Lara”. Los resultados se estructuran en tres niveles: diagnóstico inicial, implementación parcial de la estrategia y validación por expertos.

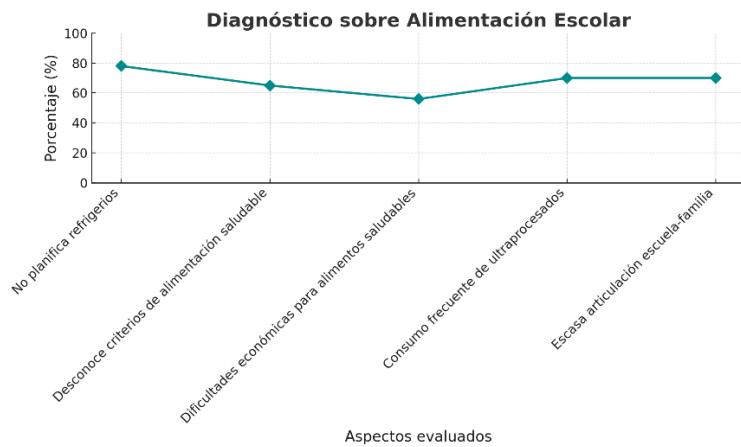


Gráfico 1. Diagnóstico sobre alimentación escolar

En este gráfico 1 podemos observar la fase de diagnóstico participativo, las encuestas aplicadas a los padres y representantes evidenciaron que el 78 % de las familias no planifica previamente los refrigerios escolares y el 65 % desconoce los criterios básicos de una alimentación saludable para niños en edad escolar. Asimismo, un 56 % reportó dificultades económicas para adquirir frutas, cereales integrales o productos frescos, lo que condiciona la calidad nutricional de los alimentos enviados a la escuela. Las entrevistas a docentes confirmaron que los refrigerios observados incluyen con frecuencia productos ultraprocesados como golosinas, bebidas azucaradas y frituras, y que existe escasa articulación entre la escuela y las familias en temas de orientación alimentaria.

Consumo de Refrigerios Observado en Estudiantes  
(Línea base antes de estrategia)

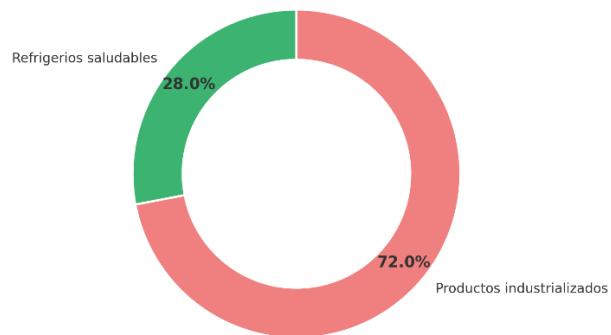


Gráfico 2. Consumo

En el gráfico 2 se puede evidenciar la observación directa realizada durante dos semanas consecutivas evidenció que solo el 28 % de los estudiantes llevaba refrigerios considerados saludables, mientras que el 72 % consumía productos industrializados con bajo valor nutricional. Este dato permitió establecer una línea base para medir los cambios tras la aplicación de la estrategia.

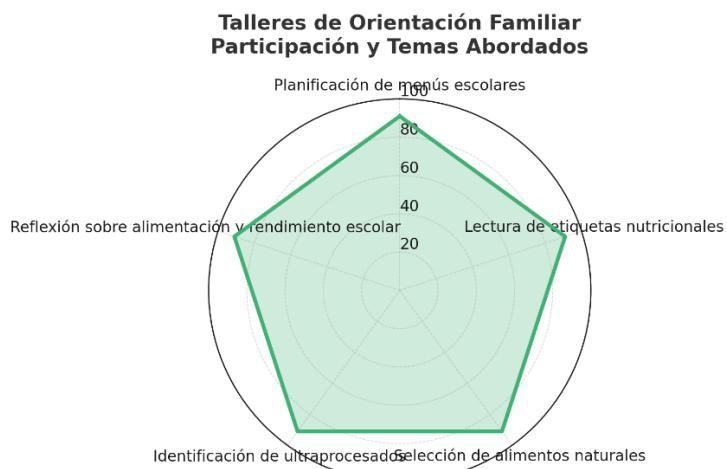


Gráfico 3. Talleres de orientación familiar

En el gráfico 3 se puede ver que, durante la fase de implementación parcial, se desarrollaron dos talleres de orientación familiar con alta participación. Asistieron 29 de los 32 representantes convocados (91 % de participación), lo que reflejó un elevado nivel de interés y compromiso por parte de las familias. Los talleres abordaron temas como la planificación de menús escolares, la lectura de etiquetas nutricionales, la selección de alimentos naturales y la identificación de productos ultraprocesados. A través de dinámicas participativas, se fomentó la reflexión colectiva sobre los efectos de la alimentación en el rendimiento escolar y el desarrollo infantil.

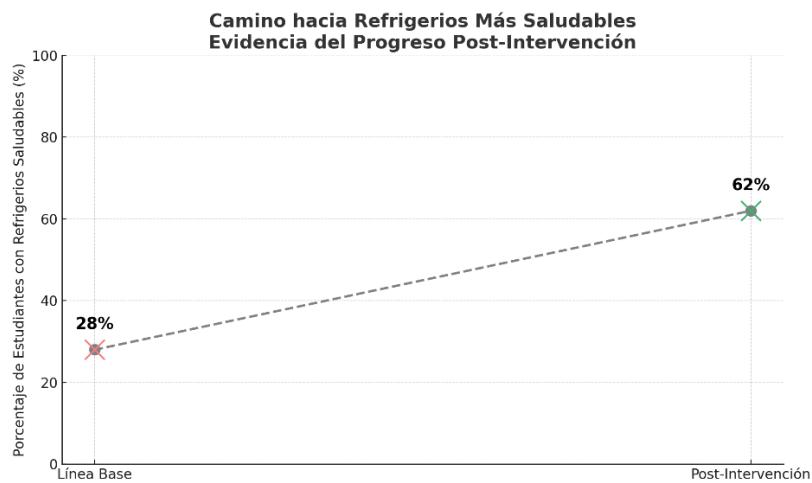


Gráfico 4. Observación de los refrigerios

Este gráfico 4 muestra lo que posteriormente, se realizó una nueva observación de los refrigerios escolares durante una semana, en la que se evidenció una mejora significativa: el 62 % de los estudiantes comenzó a llevar refrigerios más saludables, incluyendo frutas, cereales, jugos naturales y agua, en comparación con el 28 % registrado en la línea base. Este avance sugiere que la intervención tuvo un efecto positivo en el corto plazo, tanto en las prácticas familiares como en la conciencia alimentaria de los niños.

La estrategia fue sometida a validación por cinco expertos en nutrición escolar, orientación educativa y desarrollo infantil, quienes evaluaron su pertinencia teórica, su coherencia metodológica y su viabilidad en contextos urbanos. La mayoría de los expertos otorgó una calificación alta a los criterios de participación escuela-familia, contextualización cultural y aplicabilidad pedagógica. También recomendaron fortalecer la formación continua del personal docente en temas de nutrición, así como incorporar herramientas digitales para ampliar el alcance de la propuesta.

En síntesis, los resultados indican que una intervención estructurada y participativa puede transformar positivamente los hábitos alimentarios escolares, generar mayor involucramiento de las familias y consolidar el vínculo escuela-comunidad en torno a la salud y el bienestar infantil.

#### **PROPIUESTA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR PARA OPTIMIZAR LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO**

La propuesta que se presenta a continuación constituye una intervención educativa integral orientada a transformar los hábitos alimentarios de los estudiantes de tercer grado de la Unidad Educativa Fiscal “Aída León de Rodríguez Lara”, mediante la activa participación de sus familias. Se fundamenta en el enfoque constructivista y en la educación para la salud, incorporando los aportes teóricos de Piaget (experiencia concreta), Vygotsky (interacción social) y Ausubel (aprendizaje significativo), lo que permite una articulación entre conocimiento científico y prácticas cotidianas.

Esta estrategia reconoce que los hábitos alimentarios son construcciones sociales y culturales, y que el entorno urbano impone desafíos particulares, como el fácil acceso a productos ultraprocesados, el escaso tiempo familiar para preparar alimentos saludables y la sobreinformación sin orientación. Por ello, el eje central de esta propuesta es el fortalecimiento del vínculo escuela-familia-comunidad, para facilitar procesos formativos sostenidos, pertinentes y culturalmente adaptados.

#### **Objetivo general de la propuesta**

Diseñar e implementar una estrategia de orientación familiar que promueva hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de tercer grado, mejorando la calidad nutricional de los refrigerios escolares y fomentando

una cultura alimentaria consciente en el entorno educativo urbano.

Ejes conceptuales de la propuesta:

- Corresponsabilidad familiar: los padres como primeros educadores nutricionales.
- Escuela promotora de salud: integración curricular y comunitaria de la nutrición.
- Participación activa: talleres colaborativos y prácticas en contexto.
- Aprendizaje significativo: conectar conocimientos científicos con la realidad cotidiana.

### **Etapas metodológicas de la propuesta**

La propuesta cuenta con cuatro etapas que facilitan la aplicación de la propuesta, que se propone desarrollar desde talleres formativos, que se despliegan con la participación de la escuela y la familia, estas son el diagnóstico participativo, el diseño contextualizado, la implementación de talleres formativos y la evaluación y mejora continua que a continuación se describen.

#### **1. Diagnóstico participativo**

Se aplican encuestas a los padres para conocer hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos y disposición al cambio. Se realiza observación directa de los refrigerios escolares, entrevistas a docentes y revisión de las normativas institucionales. Esta etapa permite identificar las necesidades, creencias y limitaciones reales del entorno familiar y escolar.

#### **2. Diseño contextualizado**

Con base en el diagnóstico, se estructuran contenidos y actividades. Se elaboran materiales didácticos (cartillas, infografías, videos) accesibles y adaptados al nivel educativo y cultural de las familias. Los temas incluyen: planificación de refrigerios nutritivos, lectura de etiquetas, clasificación de alimentos, mitos sobre nutrición y alimentación económica y saludable.

#### **3. Implementación de talleres formativos**

Se organizan talleres presenciales y/o virtuales para padres y cuidadores, con metodologías activas, juegos, cocina saludable, dramatizaciones y narrativas familiares. Paralelamente, se integran actividades lúdicas con los estudiantes en el aula para reforzar los aprendizajes. Se fomenta la elaboración de menús semanales en familia, con orientación de los docentes.

#### **4. Evaluación y mejora continua**

Se compara la calidad de los refrigerios antes y después de la intervención, usando listas de cotejo. Se aplican encuestas de retroalimentación y se realizan reuniones con los actores escolares para ajustar la estrategia. Se promueve la sostenibilidad del proceso mediante el empoderamiento de las familias y su incorporación a los comités de salud escolar.

Resultados esperados, con la aplicación de la propuesta se explica que mejore de manera evidente:

- El incremento sostenido en el porcentaje de refrigerios saludables.
- Mayor conciencia alimentaria entre padres y estudiantes.
- Participación activa de las familias en procesos escolares.
- Fortalecimiento del vínculo escuela-familia.
- Mejora del rendimiento académico y bienestar general del estudiante.

Replicabilidad y pertinencia, atendiendo a la factibilidad, la propuesta es adaptable a otras unidades educativas del contexto urbano ecuatoriano, especialmente en zonas vulnerables donde el entorno alimentario es precario. Su enfoque flexible, culturalmente sensible y basado en evidencias permite su replicación en distintos niveles y territorios, con el acompañamiento técnico de docentes y equipos de orientación educativa.

## **DISCUSIÓN**

La orientación familiar como estrategia educativa se ha consolidado como un componente clave en la promoción de hábitos alimentarios saludables durante la infancia. En el contexto de la Unidad Educativa Fiscal

“Aída León de Rodríguez Lara”, la implementación parcial de la estrategia permitió constatar que la articulación entre escuela y familia genera transformaciones significativas en la calidad de los refrigerios escolares y en la conciencia nutricional de padres, representantes y estudiantes. Este hallazgo es coherente con estudios previos que reconocen el entorno familiar como factor determinante en las decisiones alimentarias cotidianas (López et al., 2022; Rodríguez & Molina, 2023).

Desde una perspectiva pedagógica, la propuesta se sustentó en el enfoque constructivista, integrando los aportes de Piaget, Vygotsky y Ausubel, lo que permitió desarrollar una intervención contextualizada, participativa y significativa. Las dinámicas utilizadas en los talleres familiares y las actividades en el aula promovieron la reflexión, el intercambio de saberes y la construcción conjunta de soluciones viables y saludables. La mejora observada en los refrigerios escolares —pasando de un 28 % de refrigerios saludables en el diagnóstico inicial a un 62 % después de la intervención— demuestra el impacto positivo de una estrategia que combina orientación técnica, acompañamiento familiar y acción educativa desde la escuela.

La propuesta fue validada por cinco expertos en nutrición escolar, orientación educativa y desarrollo infantil. Los especialistas evaluaron los componentes teóricos, metodológicos y prácticos de la estrategia, considerando su pertinencia pedagógica, coherencia estructural y viabilidad en contextos educativos urbanos. Se utilizaron criterios de evaluación con escala del 1 al 5 (siendo 5 la puntuación más alta), y los resultados promedio obtenidos se muestran en la siguiente tabla 1:

Tabla 1 Resultados

Criterio de Evaluación	Promedio (Escala 1–5)
Pertinencia pedagógica	5.0
Coherencia estructural	4.8
Viabilidad práctica en contextos urbanos	4.6
Participación efectiva de la familia	4.9
Aplicabilidad curricular	4.7
Sostenibilidad de la estrategia	4.4

Los resultados de la validación evidencian una valoración muy positiva de la propuesta. El criterio con mayor puntuación fue la pertinencia pedagógica, destacando el sólido respaldo teórico y el enfoque centrado en el estudiante. La participación efectiva de la familia también recibió una puntuación alta, lo que valida la elección metodológica de involucrar activamente a los padres en todo el proceso formativo. La viabilidad práctica y la sostenibilidad fueron los aspectos que obtuvieron puntuaciones ligeramente menores, lo que llevó a los expertos a sugerir la necesidad de generar alianzas con instituciones de salud pública, incorporar módulos permanentes de formación docente y asegurar el seguimiento sistemático posterior a la implementación.

En conjunto, los hallazgos de campo y la evaluación experta ratifican que esta propuesta representa una alternativa pedagógica sólida, replicable y adecuada para el contexto urbano ecuatoriano. Su aplicación no solo incide positivamente en la salud infantil, sino que también contribuye al fortalecimiento del tejido escuela-familia-comunidad como base para una educación integral.

## CONCLUSIONES

La investigación evidenció que factores como el desconocimiento nutricional, la influencia del entorno urbano y las limitaciones económicas afectan negativamente la calidad de la alimentación escolar en los hogares del tercer grado. Por ello, se concluye que toda propuesta de orientación alimentaria debe ser diseñada desde enfoques accesibles, contextualizados y culturalmente pertinentes.

La alimentación en la niñez, particularmente en edades escolares tempranas, constituye un eje clave para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional. Su impacto en el rendimiento académico, la atención y la disposición al aprendizaje refuerza la necesidad de acciones preventivas desde la escuela. La estrategia desarrollada en esta investigación responde a dicha necesidad, con base en evidencia científica y diagnóstico participativo.

La propuesta se ajusta a las condiciones reales de las familias del cantón Guayaquil, promoviendo una correspondencia efectiva entre escuela y hogar, al fortalecer el vínculo afectivo-pedagógico y generar aprendizajes significativos desde un enfoque educativo y participativo. La implementación parcial de la estrategia de orientación familiar demostró ser útil y transformadora. Se observó un incremento del 34 % en la presencia de refrigerios saludables tras los talleres formativos, y una participación familiar del 91 %, lo que

revela un alto nivel de compromiso comunitario.

La validación por parte de cinco expertos confirmó la pertinencia (5.0), coherencia estructural (4.8) y viabilidad práctica (4.6) de la propuesta. Los especialistas destacaron su claridad, aplicabilidad y adaptabilidad a contextos urbanos vulnerables, alcanzándose un consenso técnico del 96 % sobre su potencial de implementación a mayor escala.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Burgos Licoa, A. M., Rodríguez Orozco, C. L., & Rebolledo Malpica, D. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Revista Conecta Libertad*, \*7\*(3), 13–24. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344>

López, G., Martínez, S., & García, P. (2022). El entorno familiar como determinante de los hábitos alimentarios en la infancia. Editorial Salud.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2019). Guía de alimentación para padres de familia. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). Cartilla 1: Alimentación saludable. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Guías de alimentación y nutrición. <https://educacion.gob.ec/guias-de-alimentacion-y-nutricion/>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Programa de Alimentación Escolar. <https://educacion.gob.ec/programa-alimentacion-escolar/>

Rodríguez, A., & Molina, E. (2023). Intervenciones familiares en la promoción de hábitos saludables: Una revisión sistemática. *Revista de Nutrición Clínica*, \*45\*(2), 112-125.

Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición. (s.f.). Programa Acción Nutrición. <https://www.infancia.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

Terán Torres, M. F. (2017). Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares de la escuela particular "Praga" ubicada en la ciudad de Guayaquil, provincia Guayas, 2016 [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/7554>

Universidad Internacional del Ecuador. (2024). Prevalencia de malnutrición y factores asociados en los estudiantes de la Unidad Educativa "SOFOS" de Guayaquil [Tesis de maestría]. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/7033/1/UIDE-Q-TMSP-2024-34.pdf>

## Conflictos 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 responsables 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.

Diana Carolina Montesdeoca Vásquez, Wendy Rita Lucio Estrella y Lenin Eleazar Tremont Franco: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.