



Esta obra está bajo una  
[Licencia Creative Commons  
Atribución - 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)  
Vea una copia de esta licencia en  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>





**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

Tesis

**Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021**

Para optar el título profesional de Licenciado en Educación Inicial

**Autora:**

Sheily Diamilec Chinchay Chamba

<https://orcid.org/0009-0009-4431-163X>

**Asesor:**

Dr. Carlos Alberto Flores Cruz

<https://orcid.org/0000-0003-0321-4349>

Rioja, Perú

2025



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

Tesis

**Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021**

Para optar el título profesional de Licenciado en Educación Inicial

**Autora:**

Sheily Diamilec Chinchay Chamba

Sustentado y aprobado el 24 de setiembre del 2025, ante el honorable jurado

\_\_\_\_\_  
Presidente de Jurado  
Mg. Laura Epifania Vera Azurín

\_\_\_\_\_  
Secretario de Jurado  
Dra. Rossana Rocio Salvatierra  
Juro

\_\_\_\_\_  
Vocal de Jurado  
Dr. Edgard Martín Esquén Perales

Rioja, Perú

2025



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN MARTÍN**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y  
HUMANIDADES - RIOJA**

## **ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

En la ciudad de Rioja, en sala de profesores de **la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de San Martín**, a las *6:00 p.m.* del día *Miércoles 24* de *Setiembre* del 2025, se reunió el Jurado de Sustentación de la Tesis: **"TALLER DE VIDA SALUDABLE PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA I.E.I. N°205, RIOJA, 2021"**; presentado por la Bachiller: **SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA**, modalidad sustentación de tesis, según Resolución N° 409-2025-UNSM/FEH-CF de fecha 23 de junio del 2025, para la obtención del Título Profesional de Licenciado en EDUCACIÓN INICIAL, estando conformado de la siguiente manera:

**Mg. LAURA EPIFANIA VERA AZURÍN**  
**Dra. ROSSANA ROCIO SALVATIERRA JURO**  
**Dr. EDGARD MARTÍN ESQUEN PERALES**

**PRESIDENTE**  
**SECRETARIO**  
**MIEMBRO**

Para evaluar la Tesis denominada **"TALLER DE VIDA SALUDABLE PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA I.E.I. N°205, RIOJA, 2021"**; presentado por la Bachiller: **SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA** teniendo como Asesor al **Dr. CARLOS ALBERTO FLORES CRUZ**, después de haber observado la sustentación, las respuestas a las preguntas formuladas y terminadas las réplicas; luego de debatir entre sí, reservada y libremente lo declaran *aprobado* por *unanimidad* con el calificativo de *Buena (76)*, en fe de la cual se firmó la presente acta, siendo las *7:30 pm* del mismo día, con lo que se dio por culminado el acto de sustentación.

**Mg. LAURA EPIFANIA VERA AZURÍN**  
**PRESIDENTE**

**Dra. ROSSANA ROCIO SALVATIERRA JURO**  
**SECRETARIO**

**Dr. EDGARD MARTÍN ESQUEN PERALES**  
**MIEMBRO**

## Constancia de asesoramiento

El que suscribe el presente documento, Dr. Carlos Alberto Flotrs Cruz

Hace constar:

Que, he revisado la tesis titulada: **Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021**, en fechas del cronograma a fin de optimizar y agilizar la investigación, elaborada por los tesistas:

Bachiller en Educación Inicial: **Sheily Diamilec Chinchay Chamba**

Lo que encuentro conforme en estructura y en contenido. Por lo que doy conformidad para los fines que estime conveniente, y para que conste, firmo en la ciudad de Rioja.

Rioja, 24 de septiembre del 2025

  
.....  
**Dr. Carlos Alberto Flores Cruz**

Asesor

## Declaratoria de autenticidad

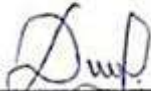
**Sheily Diamilec Chinchay Chamba** con DNI N° 72662689; bachiller de la Escuela Profesional de Educación Inicial, Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de San Martín, autora de la tesis titulada: **Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021**


Declaro que:

1. La tesis presentada son de nuestra autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencia de las fuentes bibliográficas consultadas
3. Toda información que contiene la tesis no ha sido plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumimos bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de nuestro accionar, sometiéndonos a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Rioja, 24 de setiembre de 2025.

  
Bach. Sheily Diamilec Chinchay Chamba  
DNI N° 72662689



## Ficha de identificación

<p><b>Título:</b> Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021</p>	<p><b>Área de investigación:</b> Ciencia de la Educación (5.03.00 código OCDE)  <b>Línea de investigación:</b> Pedagogía  <b>Sublínea de investigación:</b> Didáctica  <b>Grupo de investigación</b> (Resolución N°1279-2024-UNSM/CU-R): Desarrollo e Innovación Educativa (GRUDIE)  <b>Tipo de investigación:</b>          Básica <input type="checkbox"/>, Aplicada <input checked="" type="checkbox"/>, Desarrollo experimental <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Autor:</b> Sheily Diamilec Chinchay Chamba</p>	<p>Facultad de Educación y Humanidades          Escuela Profesional de Educación Inicial  <a href="https://orcid.org/0009-0009-4431-163X">https://orcid.org/0009-0009-4431-163X</a></p>
<p><b>Asesor:</b> Dr. Carlos Alberto Flores Cruz</p>	<p><b>Dependencia local de soporte:</b>          Facultad de Educación y Humanidades          Escuela Profesional de Educación Inicial, Primaria y Secundaria          Unidad o Laboratorio Educación Inicial, Primaria y Secundaria  <a href="https://orcid.org/0000-0003-0321-4349">https://orcid.org/0000-0003-0321-4349</a></p>

## **Dedicatoria**

Este proyecto está dedicado, en primer lugar, a Dios por ser mi guía y mi protector, por todo lo que me ha permitido alcanzar, por todas las bendiciones que ha permitido que lleguen a mi vida brindándome fuerza, sabiduría e inteligencia y resiliencia en cada paso de este camino de aprendizaje. A mi familia por apoyarme en todo momento, en especial a mi mamá por enseñarme que todo se puede lograr, a pesar de las dificultades siempre con esfuerzo y dedicación se logran realizarlas. Todo esfuerzo tiene una recompensa y siempre estaré agradecida con ellos.

Sheily Diamilec

## Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por ser mi guía y mi fortaleza en cada paso de este viaje académico, su gracia y misericordia han sido mi refugio en los momentos de incertidumbre y mi motivación para perseverar. Con gratitud, reconozco su infinito amor y su papel fundamental en cada logro alcanzado.

A mis padres, por su amor y apoyo constante, ya que han sido los pilares que han sostenido cada paso de mi camino académico y personal. Gracias por inspirarme a perseguir mis metas con determinación y nunca dejar de creer en mí, incluso en los momentos más desafiantes.

Toda mi gratitud a mis maestros de la Facultad de Educación y Humanidades, quienes me guiaron siempre en este camino, sus enseñanzas han sido fundamentales en este crecimiento académico y profesional. Así mismo a mi asesor de tesis, quiero expresar mi profundo agradecimiento por su dedicación y orientación durante este proceso académico, su paciencia y apoyo han sido fundamental para transformar los desafíos en oportunidades de aprendizaje. Su compromiso con mi crecimiento ha dejado una marca indeleble en mi formación profesional.

Sheily Diamilec

## Índice general

Ficha de identificación.....	6
Dedicatoria.....	7
Agradecimientos .....	8
Índice general.....	9
Indice de tablas .....	11
Índice de figuras.....	12
RESUMEN .....	13
ABSTRACT .....	14
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN .....	15
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	18
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.1.1. A nivel internacional.....	18
2.1.2. A nivel nacional .....	20
2.2. Fundamentos teóricos.....	21
2.2.1. Taller de vida saludable.....	21
2.2.2. Hábitos alimenticios.....	25
CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS .....	33
3.1. Ámbito y condiciones de la investigación .....	33
3.1.1. Contexto de la investigación .....	33
3.1.2. Periodo de ejecución .....	33
3.1.3. Autorizaciones y permisos.....	33
3.1.4. Control ambiental y protocolos de bioseguridad .....	33
3.1.5. Aplicación de principios éticos internacionales .....	33
3.2. Sistema de variables.....	33
3.2.1. Variables principales.....	33
3.2.2. Variables secundarias .....	35
3.3. Procedimientos de la investigación .....	35

	10
3.3.1. Diseño de la investigación .....	35
3.3.2. Objetivo específico 1 .....	36
3.3.3. Objetivo específico 2 .....	36
3.3.4. Objetivo específico 3 .....	38
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
4.1. Resultado específico 1: Sistematizar el taller de vida saludable basado en la teoría del conocimiento y la teoría del aprendizaje significativo.....	40
4.2. Resultado específico 2: Aplicar el taller de vida saludable estructurado en base a las dimensiones diagnóstico, organización, ejecución y evaluación en los niños de 5 años .....	41
4.3. Resultado específico 3.....	43
4.4. Resultado general.....	44
4.4.1. Comprobación de la Hipótesis.....	45
CONCLUSIONES .....	47
RECOMENDACIONES .....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49
ANEXOS .....	54
Anexo 1. Matriz de consistencia .....	55
Anexo 2. Operacionalización de variables .....	56
Anexo 3. Instrumento de medición .....	58
Anexo 4. Evaluación de los instrumentos de medición .....	63
Anexo 5. Constancia de aplicación.....	67
Anexo 6. Propuesta del taller de vida saludable .....	68
Anexo 7. Sesiones de clase .....	72

## Indice de tablas

Tabla 1	<i>Descripción de variables por objetivo específico</i> .....	34
Tabla 2	<i>Evaluación de los hábitos alimenticios según dimensiones</i> .....	43
Tabla 3	<i>Evaluación de los hábitos alimenticios, según pretest y posttest</i> .....	44
Tabla 4	<i>Prueba de normalidad según Shapiro-Wilk</i> .....	45
Tabla 5	<i>Prueba de Hipótesis mediante W de Wilcoxon</i> .....	45

## Índice de figuras

Figura 1 Sistematización del taller de vida saludable .....	40
Figura 2 Proceso de aplicación del taller de vida saludable .....	41

## RESUMEN

Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I.

N°205, Rioja, 2021

Durante los primeros años de vida, la alimentación desempeña un papel fundamental en el adecuado crecimiento físico, desarrollo cognitivo y bienestar general de los niños. Sin embargo, en la actualidad, se ha evidenciado un incremento en los problemas de malnutrición infantil, tanto por deficiencias alimentarias como por el consumo excesivo de productos ultraprocesados. Ante esta problemática, resulta esencial diseñar e implementar estrategias educativas que promuevan hábitos alimenticios saludables desde la primera infancia. Bajo este contexto surge la necesidad de determinar que el taller de vida saludable promueve los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la institución educativa 205 de Rioja en el año 2021. Para ello, el diseño fue preexperimental, con un solo grupo de estudio, aplicando un enfoque cuantitativo con medición de variables antes y después de la intervención. El taller de vida saludable se estructuró en 13 talleres pedagógicos, donde se utilizaron estrategias lúdicas y metodológicas interactivas como cuentos, simulaciones, juegos de clasificación de alimentos y simulaciones de selección de alimentos saludables. Se evaluaron los avances mediante un cuestionario de imágenes, que permitió registrar, cuánto conocen y la adopción de hábitos saludables en el hogar y la lonchera. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en todas las dimensiones evaluadas. En la dimensión de conocimiento, el porcentaje de niños con información adecuada sobre alimentación saludable aumentó de 78.3% en el pretest a 95.7% en el postest. En la dimensión de consumo en casa, el porcentaje de niños con hábitos adecuados pasó del 69.6% en el pretest a 100% en el postest, reflejando un impacto positivo en el entorno familiar. En la dimensión de elección en la lonchera, el porcentaje de niños que seleccionaban opciones saludables se incrementó del 69.6% en el pretest al 95.7% en el postest. Mediante el análisis de la prueba de Wilcoxon, confirmó que los cambios observados fueron estadísticamente significativos ( $p = 0.000$ ), llegando a rechazar la hipótesis nula y a aceptar la hipótesis alterna. En conclusión, se comprobó que el taller de vida saludable promovió significativamente la mejora de los hábitos alimenticios en los niños, consolidándose como una efectiva estrategia pedagógica para la educación nutricional en la infancia. Se recomienda su implementación en otras instituciones educativas y su inclusión en el currículo de educación inicial para fomentar un impacto sostenido en la salud infantil.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, taller de vida saludable, educación nutricional, alimentación infantil, enseñanza en la primera infancia.

## ABSTRACT

Healthy living workshop to promote healthy eating habits in 5 year old children of I.E.I.  
N°205, Rioja, 2021

During the first years of life, nutrition plays a fundamental role in the adequate physical growth, cognitive development and general well-being of children. However, at present, there is evidence of an increase in child malnutrition problems, both due to dietary deficiencies and excessive consumption of ultra-processed products. Faced with this problem, it is essential to design and implement educational strategies that promote healthy eating habits from early childhood. Under this context, the need arises to determine that the healthy life workshop promotes eating habits in 5-year-old children of the educational institution 205 of Rioja in the year 2021. For this purpose, the design was pre-experimental, with a single study group, applying a quantitative approach with measurement of variables before and after the intervention. The healthy life workshop was structured in 13 pedagogical workshops, where playful and interactive methodological strategies were used, such as stories, simulations, food classification games and healthy food selection simulations. Progress was evaluated by means of an image questionnaire, which made it possible to record how much they know and the adoption of healthy habits at home and in the lunchbox. The results showed significant improvements in all the dimensions evaluated. In the knowledge dimension, the percentage of children with adequate information on healthy eating increased from 78.3% in the pretest to 95.7% in the posttest. In the home consumption dimension, the percentage of children with adequate habits increased from 69.6% in the pretest to 100% in the posttest, reflecting a positive impact on the family environment. In the lunchbox choice dimension, the percentage of children selecting healthy options increased from 69.6% in the pretest to 95.7% in the posttest. The Wilcoxon test analysis confirmed that the observed changes were statistically significant ( $p = 0.000$ ), leading to rejection of the null hypothesis and acceptance of the alternative hypothesis. In conclusion, it was found that the healthy life workshop significantly promoted the improvement of children's eating habits, consolidating itself as an effective pedagogical strategy for nutrition education in infancy. We recommend its implementation in other educational institutions and its inclusion in the early education curriculum to promote a sustained impact on children's health.

**Keywords:** Eating habits, healthy living workshop, nutrition education, infant feeding, early childhood education, early childhood education.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

A menudo, cuando se suele preguntar a un niño o niña sobre lo que le gustaría comer en un recreo, en el paseo, en llevar en la lonchera, ellos rápidamente mencionan papas fritas, pollo frito, papitas lays, chizitos, galletas, chocolate, gaseosa, entre otros. Son muy pocos niños o niñas en quien esperamos respondan, un plátano, una naranja, yogur, etc. El tener hábitos alimenticios desde temprana edad, enseña al niño o niña a tener una práctica habitual de consumir alimentos saludables todos los días y a saber controlar la forma de alimentarse, ya que, la familia es el espacio primordial donde se adquiere y conoce sobre el alimento saludable y no saludable.

“Los hábitos alimentarios se refieren a las prácticas repetitivas y patrones de conducta que influyen en la manera en que una persona selecciona, consume y se relaciona con los alimentos en su vida diaria” (Cutipa, 2017, p. 18). En la infancia temprana son determinantes en el desarrollo emocional, cognitivo y físico, de los niños. La etapa preescolar, a 5 años específicamente, es fundamental para la formación de patrones de alimentos saludables, pues en esta edad los niños comienzan a consolidar preferencias y costumbres que pueden perdurar a lo largo de la vida. Sin embargo, la literatura reciente señala que en diversos contextos nacionales e internacionales estos hábitos están influenciados por factores socioeconómicos, culturales y educativos, lo que lleva a problemáticas como la desnutrición y la obesidad infantil.

Según la OMS (2020) señala que uno de cada nueve personas en el mundo pasa hambre y uno de cada tres padece de sobrepeso y 8 de 194 países a nivel mundial están en vías de alcanzar las metas nutricionales. Asimismo, afirma que la mala alimentación y la malnutrición son una consecuencia no solo de la elección de los alimentos a ingerir, sino también que todos no tienen el acceso a una alimentación saludable. Además, el estudio de Gaete et al. (2021) sobre los hábitos de alimentos y rendimiento en discentes chilenos reveló que el 89.2% de los niños de entre 6 y 13 años desayunaban regularmente, lo que influía positivamente en su rendimiento académico. Sin embargo, existe una gran disparidad en el acceso a alimentos saludables.

Estudios internacionales revelan que, los hábitos alimenticios inadecuados encontrados en los niños de Valledupar deben ser corregidos para prevenir el bajo rendimiento académico y enfermedades crónicas en la adultez. Entre ellos, más de la mitad de los niños estudiados consumen las vísceras, la morcilla, las verduras y hortalizas, pero por lo general lo hacen una vez al mes. Asimismo, se encontró el poco consumo de carnes

rojas, pollo, atún, sardina, pescado, mariscos y huevos. Siendo más frecuente el consumo diario de gaseosas, dulces y alimentos de paquetes en un 60%, embutidos 70% y comidas rápidas 50% (Mosquera, et al. 2016, p.42). En la provincia de Corrientes, Argentina, una investigación llevada a cabo por Cinat et al. (2022) reveló que los patrones alimentarios en niños menores de cinco años presentan un desequilibrio marcado, caracterizado por un consumo elevado de productos industrializados y una ingesta insuficiente de frutas y verduras. De igual manera, en España, el estudio de Miranda y Martínez (2021) examinó la alimentación en niños con trastorno del espectro autista (TEA), concluyendo que sus dietas eran aún más limitadas y pobres en nutrientes esenciales.

Entre los estudios nacionales señalan que, el consumo de la papa sancochada y el arroz es el de todos los días en el plato de los niños del jardín inicial en Chachapoyas, así también se encontró en la mayoría el consumo de café con leche (González, et al., 2016, p. 702). En la investigación de Torres y Velásquez (2023) encontró que en Chiclayo el 60% de los infantes de 1 a 5 años sufrían de anemia ferropénica debido a una alimentación deficiente en hierro. Además, Jara y Fulment (2021) encontrando que el 70% de los niños presentaban caries debido a un alto consumo de azúcares y una higiene oral deficiente. En Cajamarca, Llanos y Tatiana (2024) evidenciaron que el 30% de los menores de 5 años de un Centro de Salud “Baños del Inca” presentaban sobrepeso debido a hábitos alimenticios inadecuados y una actividad física en bajo nivel.

A nivel regional, existe una escasa identificación de los alimentos nutritivos por parte de los niños de 5 años; asimismo, los padres no planifican una lonchera saludable para los niños, por ende, no realizan una selección adecuada de alimentos orgánicos, naturales y de calidad (Carcamo, 2019, p.12).

Bajo este contexto, no está lejos la realidad de la Institución Educativa Inicial N°205 de la ciudad de Rioja, en el que se puede observar mediante vídeos, fotos e imágenes a niños cuando se les pregunta sobre el alimento que consumen, o que compras cuando sales con mamá o papá de paseo, en su mayoría tiene malos hábitos alimenticios, siendo el motor para la realización de esta investigación, por lo que se formula la siguiente interrogante: ¿De qué manera el taller de vida saludable promueve a la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021? También se establece la Hipótesis: El taller de vida saludable promueve significativamente la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.

El estudio es conveniente, dado que el diseño de los talleres de vida saludable permite lograr que los hábitos alimenticios en los niños de 5 años, sean más sólidos en el hogar,

en la escuela y en el espacio social. Es relevante, ya que los resultados del desarrollo de los talleres de vida saludable, beneficiarán a otros niños y niñas, como también a los padres de familia y a los docentes. Sus implicancias prácticas, radica en el diseño de los talleres de vida saludable, la cual puede ser utilizada por otros docentes de educación inicial. Su valor teórico, es conocer cómo es que los niños logren un aprendizaje de conocimiento, de consumo y de elección de una comida saludable que fortalezca su crecimiento y desarrollo. Por último, su utilidad metodológica es la aplicación de un instrumento, cuyos hábitos de alimentos son evaluados.

El objetivo general es: Determinar que el taller de vida saludable promueve los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021. Los objetivos específicos son: (1) Sistematizar el taller de vida saludable basado en la teoría del conocimiento y la teoría del aprendizaje significativo. (2) Aplicar el taller de vida saludable estructurado en base a las dimensiones diagnóstico, organización, ejecución y evaluación en los niños de 5 años. (3) Evaluar la mejora de los hábitos alimenticios a nivel global y en base a las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.

La tesis se detalla en cuatro capítulos, el primero se presenta la realidad problemática los objetivos, la Hipótesis. El capítulo II desarrolla los antecedentes del tema investigado, así como los fundamentos teóricos que, van desde las definiciones hasta las teorías que fundamentan las variables. En el tercer capítulo describen los materiales y métodos utilizados, incluyendo la ubicación geográfica del estudio, los permisos institucionales obtenidos, los procedimientos aplicados, así como el tipo, nivel, método, y diseño metodológico que guían la investigación y el capítulo IV presenta los resultados organizados en función de cada objetivo específico, acompañados de su respectiva discusión e interpretación teórica y empírica. Finalmente, se incluyen las conclusiones, las recomendaciones, la lista de referencias bibliográficas utilizadas y los anexos complementarios que respaldan la investigación.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **2.1.1. A nivel internacional**

Gemade et al. (2020), en su estudio “Implementación de la estrategia CuidArte del Ministerio de Educación Nacional, sobre hábitos de vida saludables en el jardín infantil pintando sueños de la localidad de Kennedy, Bogotá D.C”. Investigación realizada en una Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia. El fin fue presentar una propuesta orientada a los hábitos alimenticios de los infantes de 1 a 4 años. Fue un estudio de tipo aplicado, la población estuvo conformada por 81 personas del Jardín de Niños. Entre los principales resultados se logró la socialización del programa CuidArte tanto en los infantes como los padres de familia. Se concluyó que la aplicación de mejora el estilo de vida en la familia, logrando una alimentación saludable de la mano con buenos hábitos de higiene y ejercicio físico.

Díaz y Echeverría (2020) en su investigación titulada “Implementación de herramientas pedagógicas para favorecer la enseñanza de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la primera infancia de la Institución Educativa Distrital Rodrigo de Bastidas, sede 17 de diciembre de Municipio de Santa Marta”. Este estudio fue realizado en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia. Tuvo como objetivo analizar cuán importante es implementar con herramientas pedagógicas para enseñar los hábitos de alimentos en la primera infancia. La investigación, de tipo aplicado, incluyó una población conformada por edades de 0 y 6 años. Los principales resultados evidenciaron que los niños reaccionaron de manera positiva ante el uso de recursos pedagógicos, mostrando participación activa, y familiaridad con las actividades realizadas en todas sus fases. Se concluyó que la incorporación de herramientas didácticas favorece significativamente el aprendizaje de los hábitos alimenticios, ya que los niños en etapa de transición manifestaron entusiasmo, motivación y confianza para comprender la relevancia de una alimentación saludable.

Granada (2021) en su investigación titulada “Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga de Popayán”. Presentada en la Universidad Autónoma del Cauca, Colombia. Tuvo como propósito promover los hábitos saludables a través de estrategias pedagógicas de nutrición como: el juego, el arte y la literatura en estudiantes de grado transición. Fue un estudio de investigación acción, cualitativa, descriptiva, con población conformada por 22 estudiantes de 5 a 7 años. Los

principales resultados evidenciaron la existencia de malas prácticas alimenticias en los niños y la no información oportuna de los padres de familia ante riesgos y prevención de la problemática. Se concluyó que los hábitos adecuados ayudan a prevenir la mala nutrición en los niños; los estudiantes comprenden la información sobre los buenos hábitos alimenticios; el compartir la información mediante el juego, el arte o la literatura fueron estrategias receptoras y las familias, sobre todo las madres comprendieron la importancia de la nutrición en sus hijos.

Cinat et al. (2022) en su artículo “Hábitos saludables y alimentarios de niños menores de 5 años de edad, con sobrepeso y obesidad que concurren a centros de desarrollo infantil de la ciudad de Corrientes, durante el periodo abril-julio de 2021”. Tuvo el propósito analizar los hábitos alimentarios y los estilos de vida en los menores de cinco años en Argentina, con el fin de identificar patrones de alimentación y factores asociados a estos problemas nutricionales. La investigación descriptiva y transversal, en el cual se aplicaron encuestas a padres y cuidadores de menores de cinco años que asistían a centros de salud en Corrientes. La recolección de datos incluyó variables como el tipo de alimentación, el consumo frecuente de ciertos alimentos, la actividad física y los antecedentes familiares de obesidad o sobrepeso. Se utilizó un cuestionario estructurado con preguntas sobre hábitos de alimentos y nivel de actividad física de los niños, además de mediciones antropométricas para determinar el estado nutricional. Los hallazgos indicaron que una gran proporción de los niños estudiados tenía un consumo excesivo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y alimentos ricos en grasas saturadas, mientras que la ingesta de verduras y frutas era insuficiente. Entre sus hallazgos, el 65% de los niños estudiados tenían una alimentación basada en productos industrializados, y solo el 20% consumía frutas y verduras diariamente. Además, se observó una baja participación en actividades físicas, con el 70% de los niños pasando más de dos horas al día frente a pantallas (televisión, celulares y tablets). También se identificó que la influencia familiar tenía un papel determinante en la configuración de estos hábitos, ya que muchos padres mostraban patrones de alimentación poco saludables. El estudio concluyó que los hábitos alimentarios en infantes con edades por debajo de cinco años con sobrepeso y obesidad en Corrientes son inadecuados, caracterizados por un elevado consumo de alimentos procesados y un bajo consumo de productos naturales. Además, la escasa actividad física agrava la situación, aumentando de enfermedades metabólicas en riesgo a futuro. Se enfatiza la necesidad de implementar estrategias de educación nutricional dirigidas a las madres, padres y cuidadores, así como, la promoción de hábitos saludables en la primera infancia para prevenir el aumento de casos de obesidad infantil en la región.

### 2.1.2. A nivel nacional

Lazo y Marquina (2020) en su investigación titulada “Hábitos alimenticios y desarrollo cognitivo en niños de 3 – 5 años en la I.E.I N°1560 ‘Jesús Nazareno’ del Distrito de la Esperanza- 2019”, realizado en la Universidad Católica de Trujillo, Perú. El propósito del estudio fue analizar la posible relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo en niños de educación inicial. Fue un estudio de tipo aplicado, la población fueron los papás de 70 infantes matriculados en la institución en mención. Entre los principales hallazgos, se observó una tendencia negativa en el desarrollo cognitivo cuando los hábitos alimenticios eran deficientes. Específicamente, se encontró que a medida que disminuía la calidad de la alimentación, aumentaba el número de niños con niveles cognitivos medios o bajos. Se llegó a la conclusión que, existe una correlación directa entre los hábitos alimentarios y el desarrollo cognitivo infantil, resaltando la importancia de una nutrición adecuada como base para el aprendizaje y el rendimiento intelectual.

Corazón (2020) en su tesis titulada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo Alto, Chincha 2020”, como parte de sus estudios en la Universidad Autónoma de Ica. El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en pequeños. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo, y la muestra estuvo conformada por 100 madres de familia con hijos en dicho grupo etario. Los resultados mostraron que el 95% de los niños tenían hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 5% presentaban hábitos inadecuados. En cuanto al estado nutricional, el 84% se encontraba dentro de parámetros adecuados y el 16% mostró indicadores inadecuados. La investigación concluyó que existe una relación directa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional infantil, reafirmando que una alimentación adecuada es un factor determinante para el desarrollo saludable en la primera infancia.

Sánchez y Segura (2021) en su tesis titulada “Taller de hábitos alimentarios para promover estilos de vida saludables en niños de 4 años del Jardín N° 2015, 2019”. Tuvo como objetivo demostrar la efectividad de un taller educativo en la promoción de estilos de vida saludables en infantes. La investigación mostró resultados significativos: antes de la aplicación, el 88.9% de los niños presentaban un bajo nivel de estilo de vida saludable; sin embargo, después de la aplicación del taller, esta cifra se redujo, logrando que el 92.6% de los niños alcanzaran un nivel alto. Además, en la dimensión específica de alimentación, se evidenció una mejora notable, ya que inicialmente el 92.6% tenía un nivel bajo, y luego del taller, el 88.9% alcanzó un nivel alto. Estos cambios fueron respaldados con análisis estadísticos, reportando un valor t calculado de -16.39, significativamente inferior al t calculado de -16.39, lo que indica una diferencia estadísticamente significativa. La

investigación concluyó que el taller fue eficaz para fomentar hábitos alimenticios saludables y un estilo de vida sano desde la primera infancia.

Martel et al. (2022) en su tesis “Canticuentos para la formación de hábitos alimenticios en niños de la Institución Educativa Inicial N° 514 Huancapata, Ambo, Huánuco 2021” propusieron evaluar la efectividad del uso de canticuentos como estrategia didáctica para fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi-experimental, en el cual se aplicó una estrategia basada en canticuentos a un grupo de niños de educación inicial. La muestra fueron infantes de 4 y 5 años, divididos en dos grupos experimental y control. Durante un periodo determinado, el grupo experimental recibió sesiones con canticuentos enfocados en alimentación saludable, mientras que, el grupo de control continuó con la enseñanza tradicional. Se recolectaron datos antes y después de la aplicación, mediante una lista de cotejo que evaluaba hábitos como la elección de alimentos, el consumo de verduras y frutas, y la disposición a probar nuevos alimentos. Los hallazgos indicaron que los infantes que participaron en el programa de canticuentos mostraron mejoras significativas en sus hábitos alimenticios en comparación con el grupo de control (Pretest, 88% nunca seleccionaron sus alimentos, 84% nunca los prepararon comidas saludables, y 92% nunca consumieron alimentos saludables. Postest, siempre 52%, 88%, y 84% respectivamente). Se observó una mejora significativa en el aumento del consumo de verduras y frutas, así como una mayor disposición a probar alimentos saludables. Además, los docentes y padres reportaron un cambio positivo en la actitud de los niños hacia la alimentación, evidenciando que la metodología lúdica favorece la interiorización de conocimientos sobre nutrición. La investigación concluyó que el uso de canticuentos es una estrategia efectiva para promover la educación nutricional en infantes de educación inicial. Se demostró que esta metodología fomenta la adopción de hábitos alimenticios saludables de manera lúdica y atractiva, facilitando la asimilación del conocimiento. Los resultados sugieren que la implementación de este tipo de estrategias en el aula puede contribuir significativamente a la formación de hábitos saludables desde la infancia, promoviendo una mejor alimentación y bienestar en los niños.

## **2.2. Fundamentos teóricos**

### **2.2.1. Taller de vida saludable**

#### **2.2.1.1. Definiciones**

Según Reyes (2000) el taller es integrador, complejo, reflexivo, en el que la teoría y la práctica se unen en el proceso pedagógico; asimismo, el taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se involucran los participantes (p.24).

Siguiendo al mismo autor, indica que un taller puede ser de integración y formativo: el primero es aquel que orienta hacia una temática integradora, motivando hacia la búsqueda de conocimiento y reflexionando acerca de cómo se realiza el aprendizaje y la segunda se refiere a que es un componente organizado del plan de estudios orientado hacia el desarrollo del estudiante (p.27). En el estudio, el taller será utilizado como técnica didáctica para el fortalecimiento de los hábitos alimenticios.

Según la Organización Mundial de la Salud, considera a salud como el estado completo de la persona en lo físico, mental y social. Un niño y niña con buena salud tiene una estatura regular y un crecimiento normal (Palacios, 2014, p.28)

El concepto de vida saludable se entiende como un estilo de vida en el que la persona procura mantener un equilibrio armónico entre la alimentación, corporal, intelectual, recreación, higiene y espíritu (RAE, 2014), muy cercana también está la definición de Restrepo y Málaga (2002) en la que indica, que vida saludable implica la incorporación diaria de hábitos que armonicen la alimentación, el tiempo libre y el ejercicio físico, promoviendo así una rutina equilibrada. En esencia, mantener una vida saludable equivale a llevar una vida sana en todos los aspectos (p.25).

Por otro lado, autores como Herazo et al. (2017) y Palomares (2014) amplían esta visión al considerar que una vida saludable está constituida por un conjunto de conductas, costumbres, factores sociales y comportamientos que permiten a las personas alcanzar una sensación de plenitud, bienestar y calidad de vida.

El taller de vida saludable es una junta de trabajos donde se integran los niños y niñas en pequeños equipos o conjuntos con el fin de desarrollar aprendizajes prácticos y motivadores conforme las metas que se tracen y el tipo de curso que los organice; en consecuencia, este taller contendrá actividades para desarrollar aprendizajes de alimentos saludables y prácticas en la vida cotidiana (Reyes, 2000).

#### **2.2.1.2. Importancia**

De acuerdo a Herazo et al. (2017) el taller de vida saludable será importante, ya que los niños y niñas a temprana edad, conocerán que la alimentación saludable ayudará a crecer sanos y fuertes, y a tener una vida saludable con bienestar y prevención de enfermedades. Así también señala que, cuando el niño o niña se sienta a comer en compañía de sus padres, ellos serán los que transmitan a que los infantes aprendan hábitos alimenticios saludables, se sienten amados e importantes, se sienten comprendidos y respetados, confían en que los demás se preocupan por él y se sientan bien con su cuerpo (p.30).

### **2.2.1.3. Objetivo de la aplicación**

El objetivo de la aplicación del taller de vida saludable será promover los hábitos alimenticios a temprana edad en los niños, desde la enseñanza en el aula de clase, ya sea presencial o virtual; el cual ayudará a consolidar los conocimientos sobre los tipos de alimentos que existen, así también, el consumo que realiza en casa y la elección de los alimentos en la lonchera. De manera que el niño o niña sea autónomo tanto en conocimiento, práctica y elección.

### **2.2.1.4. Metodología del taller**

El taller de vida saludable se desarrollará en el área personal social (MINEDU, 2016, p.79), “competencia: *Construye su identidad, capacidad, se valora así mismo*”, que por medio de un conjunto de actividades como el juego vivencial, imágenes visuales, vídeos, dramatizaciones, dibujo, pintura, el niño y niña pueda lograr los desempeños esperados en cuanto al cuidado de su persona en la alimentación, asimismo conozca, consuma y maneje la autonomía en la toma de decisiones en la elección de los alimentos saludables.

La metodología comprende las acciones de Inicio, Desarrollo y Cierre:

Inicio. – Con una bienvenida, se invita a los preescolares a ubicarse en los espacios que se tiene preparado, se menciona el propósito, se fijan los acuerdos de responsabilidad y respeto con los compañeros y maestra en el ambiente de clase. Se hace un conjunto de preguntas de manera que el niño y niña logre el conflicto cognitivo y entienda lo que se realiza.

Desarrollo. – Se inicia con un canto de acuerdo al tema de la clase saludándose de manera cordial y amena mostrando seguridad al dar un abrazo. Luego se explora en el sector respectivo los materiales a utilizar, para el desarrollo del taller, el cual esta compuesto por un conjunto de actividades indicadas arriba, como el juego, pintura, dramatizaciones de manera grupal en el que se le involucre el conocimiento, la práctica y la elección.

Cierre. – Muy efusivamente, se invita a los preescolares a expresar lo aprendido y a reflexionar sobre las acciones que se realizaron en aula para practicarlo en casa.

### **2.2.1.5. Dimensiones del taller**

Las dimensiones del taller de vida saludable se desarrollarán en cuatro fases:

**Fase I: *Diagnóstico*.** – Se identificará los hábitos alimenticios en que se encuentran las niñas y niños de 5 años, mediante la aplicación del pre test.

**Fase II: Organización.** – Se diseñarán los talleres de vida saludable contemplado en la teoría de Piaget “teoría del conocimiento” y Ausubel “teoría del aprendizaje significativo”, se organizan los materiales y ambiente respectivo.

**Fase III: Ejecución.** – Se ejecuta la sistematización de 15 talleres de vida saludable, basadas en la teoría de Piaget y Ausubel: 1. La baquita me alimenta. 2. Los árboles frutales. 3. La granja de mi abuelo. 4. La gallinita ponedora. 5. El conejito verdulero. 6. Conociendo las hortalizas. 7. ¿Qué son las vísceras? 8. ¿Qué desayunaremos hoy? 9. ¿Qué almorzaremos hoy? 10. ¿Qué cenaremos hoy? 11. ¿Cuáles son los alimentos de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales? 12. ¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera? 13. ¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera? 14. ¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera? 15. Elaborando mi lonchera nutritiva.

**Fase IV: Evaluación.** – Es el tiempo de observación y monitoreo, registro, reflexión y retroalimentación.

### 2.2.1.6. Teorías que sustentan el taller

#### a) Teoría del conocimiento

Según Piaget citado por Villarroel (2012) identificó y explicó las estructuras mentales del ser humano, afirmando que la acción es la base de la experiencia y es la fuente de las operaciones mentales. En la composición de la estructura mental, la inteligencia humana se desarrolla desde la lógica sensorial hasta la lógica conceptual. El desarrollo psicológico del niño pasa de una estructura refleja innata a una estructura lógica psicológica. El conocimiento es integral y resulta de la relación sujeto-objeto. Los conceptos básicos son: la asimilación, acomodación, adaptación, equilibrio y estructuras (p.78):

- Asimilación. - Es un proceso en el que los infantes utilizan elementos del entorno y los van asimilando y modificando de acuerdo a sus necesidades, creencias e ideas.
- Acomodación. - Es un proceso por el cual se modifica la estructura orgánica de los elementos involucrados para incluirlos.
- Adaptación. - Es un tipo de encontrar un equilibrio entre la asimilación y la adaptación, la transición al equilibrio mental y el crecimiento espiritual.
- Equilibrio. - Es una parte que ajusta constantemente las funciones cognitivas en cada etapa del desarrollo para comprender y relacionarse con el entorno, el sujeto y el objeto.
- Estructuras. - Son modelos organizativos de las actividades psíquicas motrices, intelectuales y afectivas, considerando dos aspectos: individual y social.

Los niños buscan activamente el conocimiento a través de la interacción con el entorno, utilizando lo que ya conocen e interpretando nuevos hechos y objetos; adquiriendo de manera activa conocimientos, y el entorno refuerza al fortalecimiento; además, recibe y acumula conocimiento a la presencia de estímulos y refuerzos externos que le rodea a través de los procesos de asimilación y acomodación.

Los niños de 5 años son unos exploradores de su cuerpo y el mundo, lee imágenes y expresa una historia con ellas, se interesa por las letras, se imagina y propone juegos, reconoce el sonido de diferentes objetos, manipula objetos para descubrir, hace distinciones entre ayer, hoy, mañana tarde, noche, día.

### **b) Teoría del aprendizaje significativo**

Según Ausubel citado por Guzmán (2012) señala que el aprendizaje es “la adquisición permanente de un cuerpo de conocimiento”, el niño combina completamente la nueva información con su conocimiento y experiencia previos. Si se logra un aprendizaje significativo, va más allá de la memorización (p.62). Reflexionando en el aprendizaje de los niños, estos aprenden a cada instante, y este nuevo aprendizaje la maestra afianza con un nuevo conocimiento, el cual permite llegar a un aprendizaje significativo.

En el proceso de orientación del aprendizaje, es importante comprender la estructura cognitiva del niño para que el docente conozca los conceptos y proposiciones con los que se enfrenta el niño y cuán estable es. De manera similar, dice que es probable que el material que está estudiando sea significativo para él, es decir, relativo a su estructura de conocimiento, no arbitrario (p.63).

## **2.2.2. Hábitos alimenticios**

### **2.2.2.1. Definiciones**

Un hábito es la repetición consecutiva de una acción y cuando ésta se ha practicado varias veces, se ejecuta la conducta de manera automática (RAE, 2014). Entonces una persona puede adquirir buenos y malos hábitos alimenticios.

Entre las definiciones encontramos que los hábitos alimenticios son el comportamiento colectivo y repetitivo en un grupo humano, el cual conduce a la preparación y consumo de un determinado alimento, según los patrones y costumbres sociales, culturales y religiosas. Muchas veces estos hábitos son adquiridos para toda la vida (Culqui y Romero, 2021, p.12).

Según Elguera (2013) señala que los hábitos alimenticios son conductas que se van adquiriendo a lo largo de la vida; en el cual influyen la familia, la escuela, el trabajo, la zona geográfica de vivienda, las costumbres, etc. Los niños al asimilar correctos hábitos

alimentarios a temprana edad, ayudará a potenciar el equilibrio nutricional que el cerebro necesita para un óptimo desarrollo, el cual propiciará un buen estado de salud (p.43).

Los hábitos alimenticios son conductas responsables, globales y que tienden a repetirse una y otra vez. Estos hábitos guían al individuo a ser selectivo en su consumo de cierta clase de alimentos e incluso planificar dietas; todo esto como una respuesta al fenómeno social y cultural (FEN, 2014).

Así también lo refiere Barriguete et al. (2017) que “los hábitos alimenticios son un conjunto de conductas adquiridas por una persona, por la repetición de acciones en la selección, preparación y consumo de alimentos” (p.2). Y que están influenciados por factores socioeconómicos, culturales y geográficos (Velasco, 2019, p.10).

#### **2.2.2.2. Importancia**

Los hábitos alimenticios son importantes en el desarrollo integral del niño; empiezan desde su nacimiento y se va formando durante la infancia. En la primera infancia la alimentación está determinada por los alimentos preparados por la familia y esta continua en la etapa escolar; en esta etapa interviene el ofrecimiento de los alimentos por parte de la escuela y fuera de ella, en el que el niño convive todos los días desarrollando el proceso de socialización y aprendizaje diario, decidiendo los alimentos que ingiere (Velasco, 2019, p.13). Mantener un conocimiento adecuado de estado nutricional en los preescolares, logrará crear hábitos y enseñanzas que les ayuda en su vida adulta a la elección para una buena salud futura (Tutillo, 2021, p.2).

La misma autora señala que la alimentación del preescolar es importante, ya que es un grupo de mayor riesgo nutricional y que necesita del valor energético y proteico para su edad considerando la capacidad del estómago, por eso es necesario que se realice más de 4 tiempos de comida al día. Asimismo, a la edad de 5 años, los infantes van incorporando alimentos nuevos a su dieta alimenticia, por lo que, implica se descubra nuevos sabores, olores, texturas, y colores (Tutillo, 2021, p.28).

#### **2.2.2.3. Beneficios**

La alimentación es una de las primeras necesidades que aparecen en el ser humano (Palacios, 2014, p.38). Los hábitos alimenticios son beneficiosos en cuanto generan en el niño la creación de nuevos hábitos como el de la higiene y los buenos modales. Los padres de familia deben inculcar a sus hijos una cultura de alimentación saludable en cuanto eso les va a permitir desarrollarse libremente en lo físico y mental al ser personas que gocen de buena salud. Del mismo modo, el poder ser una persona sana implica menor riesgo de padecer enfermedades.

#### **2.2.2.4. Pirámide de alimentos para niños de 2 a 6 años**

De acuerdo con Palacios (2014), las pirámides alimenticias presentan una estructura general común, diferenciándose únicamente en función de la edad del niño, así como en la cantidad y el número de porciones recomendadas (p.37). En el caso de los niños y niñas entre 2 y 6 años, se establecen las siguientes equivalencias por grupo alimenticio, entre ellas tenemos:

- El grupo de cereales considera como porción 30 gramos de cereal en copos para el desayuno, una rebanada de pan o una taza de arroz o pastas cocida.
- En el grupo de verduras, una porción equivale a una taza de vegetales crudos (como ensaladas) o media taza si están cocidos.
- Para el grupo de frutas, se cuenta como porción una tajada de fruta fresca (manzana, pera o naranja), un vaso de jugo natural o una taza de fruta picada (macedonia).
- En cuanto al grupo de proteínas, cada porción puede consistir en 50 gramos de carne magra cocida (pollo, pescado o carnero), media taza de legumbres cocidas, y un huevo entero equivale a media porción.
- En el caso de los lácteos, una porción está compuesta por 250 ml de leche entera o yogur natural, o bien 60 gramos de queso.
- Por último, el grupo de grasas y azúcares debe consumirse con moderación, ya que el aceite vegetal se encuentra incorporado en la preparación habitual de los alimentos, y su exceso puede perjudicar la salud.

Para asegurar una alimentación equilibrada y acorde al desarrollo infantil, los infantes de 4 a 6 años, deben consumir diariamente:

- 6 porciones de cereales,
- 3 porciones de verduras y 2 de frutas,
- 2 porciones de productos lácteos, y
- 2 porciones de proteínas.

#### **2.2.2.5. Composición del plato saludable**

De acuerdo con Guzmán (2012), la estructura del “plato del buen comer” está organizada en tres grupos de alimenticios principales, cada uno representado por un color que facilita identificación y comprensión. Esta clasificación visual promueve una alimentación balanceada, adecuada a las necesidades nutricionales, especialmente en la infancia (p.33).

- El color verde representa el grupo de verduras y frutas, alimentos que deben ser consumidos en mayor proporción, ya que aportan una gran variedad de vitaminas, minerales y fibra. Este grupo se subdivide en frutas y verduras, recomendándose su consumo en estado crudo y fresco siempre que sea posible, y dando prioridad a los productos locales y de temporada.
- El color naranja identifica los cereales y tubérculos, fuente principal de hidratos de carbono complejos y, por tanto, de energía. En este grupo se incluyen alimentos como el arroz, la avena, la cebada, el maíz, la quinua, la harina de plátano, entre otros. Estos alimentos deben consumirse en cantidades suficientes, ya que constituyen la base energética de la dieta infantil.
- Por su parte, el color rojo agrupa a las leguminosas y alimentos de origen animal, que son ricos en proteínas necesarias para la formación y reparación de tejidos. Entre las leguminosas se encuentran los frijoles, garbanzos, arvejas y soya; mientras que los alimentos de origen animal comprenden las carnes, pescados, huevos y lácteos. Este grupo debe ingerirse en porciones moderadas, dado su alto contenido proteico y, en algunos casos, de grasas saturadas.

#### **2.2.2.6. Dimensiones**

Según FEN (2014) y Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (2009).

**Dimensión 1. De conocimiento.** – Es el conocimiento que el niño tiene sobre los alimentos nutritivos como los lácteos, las frutas, las carnes, los huevos, las verduras, las hortalizas y las vísceras.

- Lácteos. – Se derivan de la leche, un alimento esencial para los lactantes, que consiste en una mezcla diversa y compleja de muchos ingredientes diferentes con un alto valor nutricional como la proteína de la leche y las vitaminas (A, D y D), B1, principalmente B2 y B12)
- Frutas. – Son percibidas como un alimento agradable y costoso, sin embargo, son nutritivas y aportan vitaminas, siendo de baja densidad calórica, entre ellas las frutas más comestibles en la zona son el plátano, aguaje, manzana, pomarrosa, caimito, cocona, granadilla, zapote, mango verde, anona, papaya, piña, camu camu, mandarina, guanábana, guaraná, marañón, uvilla, almendro, arazá, entre otros.
- Carnes. – Son una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, aportando una mayor proporción de vitaminas B6, B12 y A, además tienen un bajo porcentaje de vitamina E, son fuente natural de hierro y zinc. La carne roja es ternera, cerdo, cordero, jabalí y la carne blanca es ave, pollo, pavo o pavo. El valor nutricional del pescado es

similar al de la carne, aportando un 18%-20% de proteínas de alto valor biológico, ricas en minerales, fósforo, yodo y calcio, tiamina y riboflavina (sardinas, caballa, atún), atún, tilapia, carachama).

- Huevos. – Es un alimento rico en proteínas, contiene vitaminas A, B6, B12, D y E, y es rico en ácido fólico, magnesio, calcio y fósforo.
- Verduras. - Las verduras se constituyen como la principal fuente de fibra para nuestro cuerpo. Contienen potasio, calcio, sodio, magnesio; algunas como el tomate, las espinacas y acelgas son ricas en hierro
- Hortalizas. – Son alimentos con baja densidad calórica, tomate, cebolla, ajo, zanahoria, repollo, sachaculantro. Estos alimentos contienen altos niveles de agua, vitaminas, minerales y fibra. Además, posee un compuesto bioactivo que permite reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica.
- Vísceras. - Las vísceras rojas como son el hígado, corazón y riñón contienen un alto nivel de hierro, colesterol y vitaminas A y D. Este alimento debe consumirse muy esporádicamente dado que algunas contienen un alto nivel de grasas saturadas y colesterol, como por ejemplo los sesos y las criadillas.

**Dimensión 2. De consumo en casa.** – Son los alimentos que el niño o niña consume en casa en el desayuno, entre horas de la mañana, el almuerzo, entre horas de la tarde y la cena.

- El desayuno. - Debe estar compuesto por los alimentos representativos de la región Selva, por ejemplo, la panetela de harina de plátano, chapo de plátano, quinua, kiwicha, lácteos, pan, pescado, carne, huevos, cereales y diversidad de frutas.
- El almuerzo. – Debe estar compuesto por alimentos a base de pescado, carne roja y blanca, los cereales, arroz y las ensaladas, (patarashca de pescado, el inchicapi, la ensalada de chonta, lentejitas)
- La cena. – Debe estar compuesto por alimentos ligeros a base de verduras, hortalizas y carnes.

**Dimensión 3. De elección en la lonchera.** – Son los alimentos que el niño o niña transporta en la lonchera o es de elección en el kiosko de la institución educativa.

- Bebida: Esta debe consistir en jugos hervidos a base de frutas naturales.
- Frutas: Estas pueden ser ácidas (manzana, naranja, uva), semiácidas (fresa, mandarina, mango, ciruela) o dulces (plátano, sandía, granada).

- Comida: Este consistirá en comidas a base de huevos tal como tortillas o croquetas de atún.

### **2.2.2.7. Teorías que sustentan los hábitos alimenticios**

#### **a) Teoría del modelo de promoción de la salud**

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS), propuesto por Pender (1982), se fundamenta en la idea de que la salud se fortalece no solo con la prevención de enfermedades, sino también a través de la educación sobre el autocuidado, los estilos de vida saludables y la motivación personal orientada al bienestar y la autorrealización. Este enfoque considera que los individuos actúan no solo para evitar riesgos, sino para alcanzar su máximo potencial físico, emocional y social.

El modelo está influenciado por dos bases teóricas fundamentales:

- La teoría de aprendizaje social. Esta teoría sostiene que los procesos cognitivos desempeñan un papel central en la modificación del comportamiento, y que el aprendizaje ocurre a través de la observación, la imitación y la experiencia directa. Bandura (1977) identificó cuatro elementos esenciales para el aprendizaje conductual:

Atención: capacidad del individuo para concentrarse en la conducta observada.

Retención: habilidad para recordar la información aprendida.

Reproducción: habilidad para imitar la conducta observada.

Motivación: razones personales que impulsan a adoptar o rechazar un comportamiento.

Este modelo reconoce que los factores psicológicos y sociales influyen directamente en las decisiones conductuales, lo que permite comprender por qué algunas personas adoptan prácticas saludables y otras no (Aristizábal, 2011, p.17).

- El modelo de valoración de expectativas de la motivación humana (Vroom, 1964). Desde este enfoque, se considera que el componente motivacional clave es la intención, es decir, el compromiso consciente hacia una meta concreta. Cuando una persona tiene una intención clara y definida, se incrementa la probabilidad de lograr el comportamiento deseado. La intencionalidad se entiende como un factor decisivo en la autorregulación del comportamiento y está relacionada con la motivación interna y la percepción de eficacia personal.

En este estudio, los niños de cinco años aprenderán sobre hábitos alimentarios, comenzando por comprender sus características y expectativas personales (factores personales y de comportamiento previos: biológicos, psicológicos y culturales, sociales), luego conocerán e influirán en el comportamiento (cognitivo), barreras y autoeficacia que culminan en el aprendizaje conductual (compromiso); adquirirán conocimientos específicos e influirán en los comportamientos que hacen que los niños participen o no en comportamientos saludables.

### **b) Teoría del aprendizaje social**

Bandura (1977), sostiene que los individuos adquieren nuevas conductas y hábitos a partir de la observación e imitación de modelos en su entorno. Este enfoque difiere de las teorías conductistas tradicionales, que enfatizan el aprendizaje basado exclusivamente en el estímulo-respuesta, ya que Bandura incorpora el papel de los factores cognitivos y sociales en el desarrollo del comportamiento humano.

Uno de los principales postulados de esta teoría es que los niños no solo aprenden por experiencia directa, sino también mediante la observación de otras personas, a quienes toman como modelos de referencia. Estos modelos pueden ser padres, cuidadores, docentes, compañeros o incluso personajes en los medios de comunicación. El aprendizaje se fortalece cuando los niños perciben que las conductas observadas generan refuerzos positivos o consecuencias deseables.

El proceso de aprendizaje social consta de cuatro fases fundamentales:

- Atención. Para que el aprendizaje ocurra, el niño debe enfocarse en el modelo y en la conducta que este manifiesta. Factores como la novedad, la frecuencia y la relevancia de la acción pueden influir en el nivel de atención.
- Retención. Una vez que la conducta ha sido observada, es almacenada en la memoria a través de imágenes mentales y representaciones verbales. Esto permite que el comportamiento pueda ser reproducido en el futuro.
- Reproducción. El niño intenta replicar la conducta observada. La capacidad de imitar con precisión depende de factores como el desarrollo motor y la práctica repetida.
- Motivación. La probabilidad de que un niño continúe con la conducta aprendida depende de los refuerzos que reciba. Si la conducta es recompensada, es más probable que se repita, mientras que, si es castigada, se desincentivará.

En el contexto de los hábitos alimenticios, la teoría de Bandura explica cómo los niños adquieren patrones de alimentación al observar a sus padres y cuidadores. Por ejemplo,

si un niño ve que sus padres consumen frutas y verduras con regularidad y expresan satisfacción al hacerlo, es más probable que adopte una actitud positiva hacia estos alimentos. Por el contrario, si los adultos en su entorno tienen hábitos poco saludables, el niño podría desarrollar una preferencia por alimentos procesados y azucarados.

Además, la teoría del aprendizaje social resalta la influencia del entorno escolar y de los medios de comunicación en la formación de hábitos alimentarios. Campañas de promoción de la alimentación saludable pueden influir en las percepciones de los niños sobre ciertos alimentos, especialmente cuando se presentan de manera atractiva y asociadas con modelos a los que admiran.

## **CAPÍTULO III**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **3.1. Ámbito y condiciones de la investigación**

##### **3.1.1. Contexto de la investigación**

La indagación fue realizada en la institución educativa 205 de nombre Rosario Del Águila De Rojas, ubicado en la ciudad de Rioja, San Martín. Su misión es una enseñanza integral con el involucramiento de la familia (padres) y comunidad.

##### **3.1.2. Periodo de ejecución**

La ejecución de la investigación se realizó durante el mes de julio del año 2025. Para ello se consideró los tiempos según el cronograma del proyecto de investigación.

##### **3.1.3. Autorizaciones y permisos**

Se contó con la autorización de la directora del jardín inicial 205. Además con la resolución de aprobación del asesor y título de la investigación. Asimismo, se contó con la resolución de aprobación del proyecto y finalmente con la aprobación de aplicación de 15 talleres en la institución educativa 205.

##### **3.1.4. Control ambiental y protocolos de bioseguridad**

Los materiales de escritorio y materiales para la ejecución de los 15 talleres no fueron inflamables ni mucho menos peligros que atente con accidentes en el aula de clase.

##### **3.1.5. Aplicación de principios éticos internacionales**

Esta investigación ha sido desarrollada con un estricto cumplimiento de los principios éticos fundamentales que rigen la práctica investigativa. Entre ellos, se destacan la integridad científica, el respeto por la dignidad humana, la consideración hacia el entorno natural y social, así como los principios de beneficencia y equidad. Asimismo, todas las fuentes utilizadas a lo largo del trabajo han sido debidamente citadas y se encuentran correctamente referenciadas en la sección de bibliografía, garantizando la transparencia y el reconocimiento intelectual de los autores consultados.

#### **3.2. Sistema de variables**

##### **3.2.1. Variables principales**

**Variable independiente.** Taller de vida saludable

**Definición conceptual.** El taller de vida saludable es una junta de trabajos donde se integran los niños y niñas en pequeños equipos o conjuntos con el fin de desarrollar

aprendizajes prácticos y motivadores conforme las metas que se tracen y el tipo de asignatura que los organice; en consecuencia, este taller contendrá actividades para desarrollar aprendizajes de alimentos saludables y prácticas en la vida cotidiana (Reyes, 2000).

**Definición operacional.** El taller de vida saludable estará cimentado en la teoría de Piaget y Ausubel y se aplicará en base a las dimensiones: diagnóstico, organización, ejecución y evaluación.

**Variable dependiente.** Hábitos alimenticios

**Definición conceptual.** Los hábitos alimenticios son conductas responsables, globales y que tienden a repetirse una y otra vez. Estos hábitos guían al individuo a ser selectivo en su consumo de cierta clase de alimentos e incluso planificar dietas; todo esto como una respuesta al fenómeno social y cultural (FEN, 2014).

**Definición operacional.** Los hábitos alimenticios se expresan en nivel de inicio, proceso, logro y logro destacado en base a los indicadores de las dimensiones: de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera; para lo cual se elaborará un cuestionario de imágenes validado por expertos, antes de ser aplicado.

**Tabla 1**

*Descripción de variables por objetivo específico*

**Objetivo específico № 1:** Sistematizar el taller de vida saludable basado en la teoría del conocimiento y la teoría del aprendizaje significativo.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Taller de vida saludable.	Revisión de la teoría del conocimiento y la teoría del aprendizaje significativo para la inserción en el manejo del taller de vida saludable: Taller juegos vivenciales, imágenes visuales, vídeos, dibujo, pintura, dramatizaciones.	Flujograma de funcionalidad del taller.	Nominal

**Objetivo específico № 2:** Aplicar el taller de vida saludable estructurado en base a las dimensiones diagnóstico, organización, ejecución y evaluación en los niños de 5 años.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
--------------------	-------------------	-------------------	------------------

Aplicación del taller de vida saludable.	Diagnóstico. Organización. Ejecución. Evaluación.	Sesiones de aprendizaje. Cuaderno de campo.	Nominal. 15 talleres
--	--	--	-------------------------

**Objetivo específico № 3:** Evaluar la mejora de los hábitos alimenticios a nivel global y en base a las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Hábitos alimenticios	De conocimiento.	Pretest y postest	Ordinal:
	De consumo en casa.	mediante un	En inicio
	De elección en la lonchera.	cuestionario de imágenes.	En proceso
			Logrado

### 3.2.2. Variables secundarias

Ausencia a las clases programadas.

## 3.3. Procedimientos de la investigación

### 3.3.1. Diseño de la investigación

El tipo de investigación fue la aplicada, dado que el objetivo es utilizar los conocimientos teóricos para solucionar un problema concreto (Gómez, 2006, p.4) en nuestro caso es la utilización de un marco teórico del taller de vida saludable para mejorar los hábitos alimenticios en los niños.

El nivel de investigación fue el explicativo que va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos, son aquellos que encuentran las causas y la explican (Gómez, 2006, p.37), en nuestra investigación se explica el efecto que produce el taller de vida saludable en el fortalecimiento de los hábitos alimenticios en los niños de 5 años.

El diseño de investigación es el preexperimental con mediciones antes y después de aplicar el taller de vida saludable, son aquellos cuyo grado de control es el mínimo y tiene la ausencia de un grupo control con el que se puedan contrastar los resultados, pero son aplicados como un ensayo previo para que el investigador se enfrente con los problemas que encuentra al realizar un experimento puro o cuasiexperimento (Gómez, 2006, p.44).

El esquema es el siguiente:

**Ge: O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

Donde:

Ge = Grupo de estudio

$O_1 - O_2$  = Mediciones  $O_1$  antes del experimento,  $O_2$  después del experimento.  
X = Es el experimento: Taller de vida saludable.

La población es el universo total (Gómez, 2006, p.49) que estuvo conformada por todos los niños y niñas de 3 a 5 años de la institución educativa inicial N°205, Rioja, 2021, cuyo número es de 67 niños y niñas.

La muestra es una parte de la población a estudiar (Gómez, 2006, p.49) que estuvo conformada por el grupo de niños y niñas de 5 años, el cual lo conformaron en número de 23 unidades de análisis, siendo ésta no probabilístico, es decir, tomará el grupo intacto.

### **3.3.2. Objetivo específico 1**

Sistematizar el taller de vida saludable basado en la teoría del conocimiento y la teoría del aprendizaje significativo

#### **a) Actividades y tareas**

Actividad 1. Revisar la teoría científica del conocimiento y del aprendizaje significativo.

Actividad 2. Sistematizar el taller de vida saludable.

#### **b) Descripción de procedimientos**

Se revisó la teoría científica del conocimiento de Piaget, la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel y el manejo del taller de vida saludable.

Se sistematizó teóricamente el flujograma de funcionalidad con trece talleres de vida saludable.

#### **c) Técnicas de procesamiento**

Se utilizó la técnica bibliográfica, cuyo análisis fue mediante una tabla teórica de doble entrada.

Se utilizó una ficha de validez que midieron los procesos del flujograma de funcionalidad de los trece talleres de vida saludable.

### **3.3.3. Objetivo específico 2**

Aplicar el taller de vida saludable estructurado en base a las dimensiones diagnóstico, organización, ejecución y evaluación en los niños de 5 años.

#### **a) Actividades y tareas**

Actividad 1. Diagnosticar la realidad del estado de los hábitos alimenticios.

Actividad 2. Organizar los materiales que se utilizaron en los propósitos y evidencias de aprendizaje: área, competencias/capacidades, desempeño y criterios de evaluación.

Actividad 3. Ejecutar trece talleres de vida saludable.

Actividad 4. Evaluar los instrumentos de medición mediante la validez y la confiabilidad.

### **b) Descripción de procedimientos**

En la etapa diagnóstica, se aplicó y evaluó el pretest, para identificar el nivel de hábitos alimenticios en que se encuentra los niños en el contexto.

En la organización, se revisó los materiales que se utilizaron en los propósitos y evidencias de aprendizaje: área, competencias/capacidades, desempeño y criterios de evaluación.

Durante la ejecución, se elaboró y llevaron a cabo trece talleres de vida saludable, cuyos títulos de clase fueron: La baquita me alimenta. Los árboles frutales, La granja de mi abuelo, La gallinita ponedora, El conejito verdulero, ¿Qué desayunaremos hoy?, ¿Qué almorzaremos hoy?, ¿Qué cenaremos hoy?, ¿Cuáles son los alimentos con proteínas, vitaminas, lípidos y minerales?, ¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera?, ¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera?, ¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera?, Elaborando mi lonchera nutritiva.

La metodología en cada taller de clase fue creativa, libre y activa, con tres momentos de aprendizaje, inicio, desarrollo y cierre.

Los instrumentos pasaron por la evaluación de validez por tres expertos, cuyo resultado fue de 4.6 puntos, la cual se evaluó como excelente. Así como también se calculó la confiabilidad que obtuvo un valor de 0.809 evaluada como aceptable.

### **c) Técnicas de procesamiento**

Para el diagnóstico, se eligió la técnica que responde a la pregunta ¿cómo hacer? Es la forma de caminar y permitirá la aplicación del método en el ámbito donde se va aplicar el taller de vida saludable (Baena, 2017, p.68). Para esta investigación, la técnica fue la encuesta, cuyo instrumento fue el cuestionario de imágenes, el cual permitió el recojo de los datos (p.69). Se preparó el cuestionario de imágenes, el cual es un instrumento de apoyo que se tiene para que la técnica cumpla su propósito (Baena, 2017, p.68). Consistió en un conjunto de preguntas que planteó la investigadora cuyas opciones de respuestas son visuales para que el niño o niña al responder pueda elegir la respuesta precisa a su caso o con la que más se relaciona. Está formado por 13 ítems: 5 de conocimiento, 4 de consumo en casa y 4 de elección en la lonchera; la valoración fue 1=si el niño lo identifica en más de un intento, 2=si lo identifica después de un intento, 3=si lo identifica

autónomamente sin titubear. Las categorías de medición son: Inicio [13-21], Proceso [22-30] y Logrado [31-39].

Para la organización, se planificó la estructura del taller, los materiales, las competencias, capacidades, recursos didácticos, implementación de aula y el tiempo.

Durante la ejecución, se analizó el propósito de cada taller de clase y verificaron la relación entre teoría y práctica.

Para evaluar la validez del instrumento de medición, se empleó el método de juicio de expertos, contrastando sus valoraciones con una tabla de criterios interpretativos que permitió determinar el nivel de validez del contenido. En cuanto a la confiabilidad, esta fue determinada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, cuyos resultados fueron igualmente interpretados con base en una escala estandarizada de valoración, lo que permitió establecer el grado de consistencia interna del instrumento aplicado.

### **3.3.4. Objetivo específico 3**

Evaluar la mejora de los hábitos alimenticios a nivel global y en base a las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.

#### **a) Actividades y tareas**

Actividad 1. Aplicar el pretest antes de utilizar el taller de vida saludable para medir las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.

Actividad 2. Aplicar el postest después de usar el taller de vida saludable para medir las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.

Actividad 3. Analizar los datos del pre y postest.

Actividad 4. Presentar en tablas de frecuencias absolutas simples y relativas simples.

Actividad 5. Calcular las mediciones estadísticas descriptivas

Actividad 6. Comprobar la Hipótesis.

#### **b) Descripción de procedimientos**

La aplicación del pretest y postest fue una medición de uno a uno, en la que, la maestra investigadora aplicó un cuestionario con imágenes para que el niño identifique la imagen con la que más se relaciona y responda.

Respecto a las escalas de las dimensiones se construyeron las siguientes categorías, tales como en la primera: En inicio [5-7], en proceso [8-11], en logrado [12-15], en la segunda y tercera fue en inicio [4-6], en proceso [7-9], en logrado [10-12].

Se creó la base de datos en el software SPSS, luego se analizaron los datos mediante la prueba de normalidad, tanto en el pretest y posttest.

Luego, mediante el software SPSS se construyeron la base de datos y en excel se presentó las tablas.

Mediante el software SPSS se realizaron los cálculos estadísticos y se comprobó la Hipótesis.

### **c) Técnicas de procesamiento**

Los materiales a utilizar en toda investigación fueron bibliográficos extraídos de libros de primera mano, así también, tesis, revistas científicas, y sistemas de información computarizada como los obtenidos del internet (Baena, 2017, p.69).

El método a utilizar fue el científico experimental, inductivo-deductivo y de análisis, dado que, el método es el camino que ayudará a alcanzar los resultados propuestos en los objetivos específicos (Baena, 2017, p.67).

Las técnicas estadísticas que se emplearon para el recojo, proceso y análisis de datos, fueron las descriptivas, como la tabulación de datos, la elaboración de tablas de frecuencias absolutas y relativas simples, así como el cálculo de medidas de tendencia central y medidas de dispersión. En el análisis inferencial, se aplicó la prueba de normalidad, que permitió seleccionar la prueba estadística más adecuada para contrastar la Hipótesis de investigación. A partir de esta evaluación, se optó por la prueba no paramétrica W de Wilcoxon (Hidalgo, 2019, p. 34). El análisis fue la diferencia relacionada, según el estadístico de prueba apropiado para el estudio.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultado específico 1: Sistematizar el taller de vida saludable basado en la teoría del conocimiento y la teoría del aprendizaje significativo



**Figura 1**  
*Sistematización del taller de vida saludable*

La Figura 1 presenta la sistematización del taller vida saludable cuyo desarrollo fue efectivo al ser fundamentado por dos teorías principales:

La teoría del conocimiento (Piaget, 1952), plantea que los infantes de 5 años se encuentran en la etapa preoperacional, donde el pensamiento es egocéntrico, intuitivo y simbólico. Por lo tanto, para el aprendizaje sobre hábitos alimenticios, se incorporaron materiales concretos y visuales (imágenes de alimentos, frutas reales, juguetes en forma de comida), usaron juegos de rol y simulaciones para reforzar los conocimientos aprendidos. Además, se experimentó a través de la manipulación de alimentos y la preparación de materiales saludables.

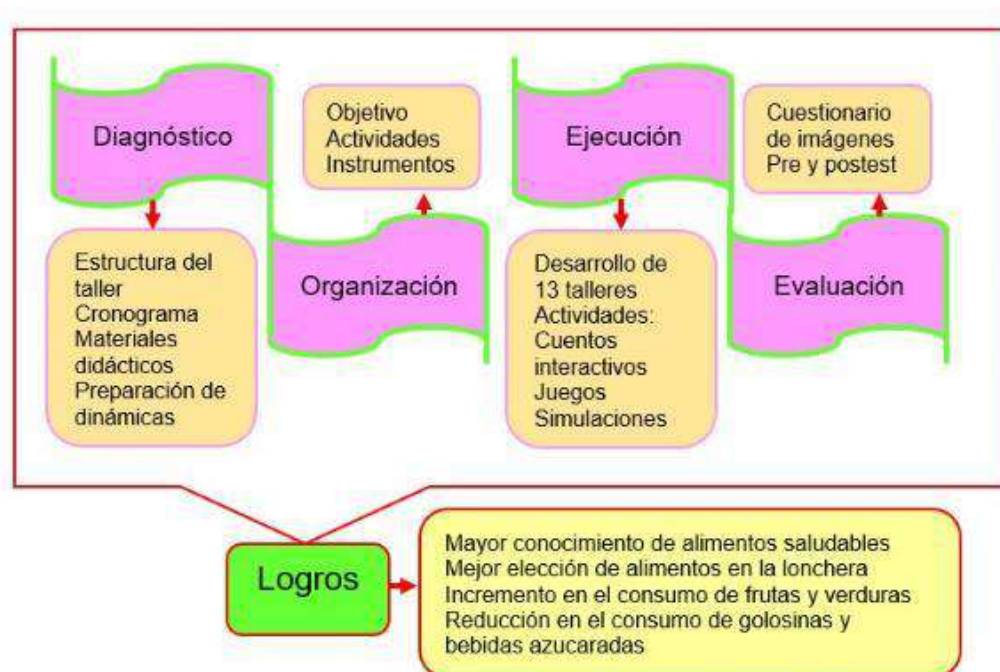
La teoría del aprendizaje significativo (Ausubel, 1963), sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando se conecta con conocimientos previos del niño. En este sentido, el taller

iniciación con el diagnóstico de conocimientos previos sobre la alimentación, en el que se ha relacionado la nueva información con experiencias cotidianas, usando organizadores previos (imágenes, cuentos, canciones) para preparar a los niños antes de introducir nuevos conceptos.

Respecto al diseño metodológico del taller, se organizó en 13 talleres estructurados donde los niños construyeron su aprendizaje mediante la exploración, la interacción y el juego. Sus estrategias metodológicas fueron el uso de cuentos y canticuentos con historias sobre alimentación saludable, juegos de simulación, donde los niños eligieron los alimentos saludables en un sector de cocina, los platos saludables que fueron elaborados en dinámicas grupales y, creación de canciones y rimas sobre alimentos nutritivos. Los materiales didácticos fueron láminas y vídeos educativos, fichas interactivas para la selección de alimentos saludables y marionateas para la enseñanza de hábitos saludables.

Esta sistematización se alinea con la investigación de Martel et al. (2022), quienes evaluaron la efectividad de los canticuentos en la formación de hábitos alimenticios en niños. Sus hallazgos indican que los preescolares que participaron en actividades lúdicas mostraron mejoras significativas en la selección y consumo de alimentos saludables, lo que coincide con los efectos positivos observados en el presente estudio.

#### 4.2. Resultado específico 2: Aplicar el taller de vida saludable estructurado en base a las dimensiones diagnóstico, organización, ejecución y evaluación en los niños de 5 años



**Figura 2**  
Proceso de aplicación del taller de vida saludable

La aplicación del Taller de vida saludable inició con el diagnóstico de identificación del nivel de conocimiento y hábitos alimenticios previos de los niños. Entre sus actividades se aplicó un cuestionario de imágenes, el cual fue ilustrado con dibujos de alimentos para que los niños seleccionen los que consumen. Así también se observó en el aula los alimentos que los niños traen en su lonchera. Se combinaron con la realización de juegos de clasificación de alimentos saludables y no saludables. Este procedimiento concuerda con los hallazgos de Díaz y Echeverría (2020), quienes demostraron que el uso de herramientas pedagógicas interactivas genera participación activa y motivación en los niños.

En la organización, se tuvo el objetivo de planificar la estructura del taller, asegurando la integración de actividades lúdicas y pedagógicas. Entre sus actividades, se diseñó el cronograma del taller con número de talleres, duración, propósito de cada taller, se seleccionaron los materiales didácticos adaptados a la edad de los niños, y se prepararon los cuentos, los juegos y las dinámicas grupales. Entre sus estrategias de aprendizaje, se elaboraron 13 talleres. Este proceso es similar al estudio de Granada (2021), quien destacó que el uso de estrategias pedagógicas como el juego, el arte y la literatura permite facilitar la enseñanza de hábitos alimenticios en niños de educación inicial.

En la ejecución, se desarrollaron 13 talleres de aprendizaje de los hábitos alimenticios: La baquita me alimenta. Los árboles frutales. La granja de mi abuelo. La gallinita ponedora. El conejito verdulero. ¿Qué desayunaremos hoy? ¿Qué almorzaremos hoy? ¿Qué cenaremos hoy? ¿Cuáles son los alimentos de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales? ¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera? ¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera? ¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera? Elaborando mi lonchera nutritiva. Sus actividades de aplicación fueron interactivas, con cuentos interactivos sobre personajes que aprenden a comer sano, con juegos de clasificación de alimentos saludables y no saludables. Estos métodos son respaldados por el estudio de Sánchez y Segura (2021), quienes concluyeron que la aplicación del taller de vida saludable mejora significativamente los hábitos alimentarios en niños de educación inicial.

En la evaluación, su objetivo fue medir el efecto del taller en la adquisición de hábitos alimenticios saludables, con el uso de las mediciones del pretest y el poste. Al final de la aplicación del taller de vida saludable, los niños lograron un mayor conocimiento de alimentos saludables. Una mejor elección de alimentos en la lonchera. Un mayor incremento en el consumo de frutas y verduras, y una reducción en el consumo de golosinas y bebidas azucaradas. Este resultado concuerda con los hallazgos de Lazo y Marquina (2020), quienes encontraron una relación directa entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo infantil.

### 4.3. Resultado específico 3

Evaluar la mejora de los hábitos alimenticios a nivel global y en base a las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.

**Tabla 2**  
*Evaluación de los hábitos alimenticios según dimensiones*

Dimensiones	Medición	Aprendizaje			
		En proceso		Logrado	
		fi	%	fi	%
D1. Conocimiento	Pretest	5	21.7%	18	78.3%
	Postest	1	4.3%	22	95.7%
D2. Consumo en casa	Pretest	7	30.4%	16	69.6%
	Postest	-	-	23	100.0%
D3. Elección en la lonchera	Pretest	7	30.4%	16	69.6%
	Postest	1	4.3%	22	95.7%
Medidas estadísticas		$\bar{X} \pm S$	CV%	Diferencia	
D1.	Pretest	12.5 $\pm$ 1.3	10.5	-1.7 $\pm$ 1.0	
	Postest	14.2 $\pm$ 1.1	7.6		
D2.	Pretest	10 $\pm$ 1.2	11.8	-1.7 $\pm$ 1.1	
	Postest	11.7 $\pm$ 0.4	3.8		
D3.	Pretest	10.2 $\pm$ 1.2	12.1	-1.4 $\pm$ 0.8	
	Postest	11.6 $\pm$ 0.9	7.7		

**Fuente:** Aplicación de cuestionario de imágenes.

La Tabla 2 evalúa el efecto del Taller de vida saludable en los hábitos alimenticios de los niños, se analizaron tres dimensiones: Conocimiento, Consumo en casa y Elección en la lonchera.

Respecto a la dimensión Conocimiento, antes del taller, el 78.3% de los niños tenían conocimientos adecuados sobre hábitos alimenticios, mientras que el 21.7% estaban en proceso de adquisición. Después del taller, la cifra de niños con conocimientos logrados aumentó al 95.7%, evidenciando una mejora significativa en la comprensión sobre los hábitos alimenticios con una diferencia promedio de  $-1.7 \pm 1.0$ .

En la dimensión Consumo en casa, en el pretest, el 69.6% de los niños tenían hábitos adecuados en casa, pero el 30.4% aún estaban en proceso. En el postest, el 100% de los niños alcanzaron un consumo adecuado en casa, lo que demuestra un impacto positivo del taller en la alimentación familiar, dedando evidenciado con un puntaje promedio de diferencia de  $-1.7 \pm 1.1$ .

En la dimensión Elección en la lonchera, inicialmente, solo el 69.6% de los niños seleccionaban opciones saludables en la lonchera, mientras que el 30.4% no lo hacía correctamente. Después de la aplicación del taller de vida saludable, el 95.7% de los niños mejoraron su elección de alimentos en la lonchera, reflejando un cambio en sus hábitos de selección de alimentos, el cual evidencia en la diferencia de promedios de  $-1.4 \pm 0.8$ .

Los resultados evidencian que el taller de vida saludable ha tenido un impacto positivo en el conocimiento y la práctica de hábitos alimenticios en los niños de 5 años, logrando mejoras en todas las dimensiones evaluadas. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Cinat et al. (2022), quienes identificaron que una alimentación basada en productos ultraprocesados y la falta de educación nutricional en la primera infancia aumentan los riesgos de obesidad y problemas metabólicos.

#### 4.4. Resultado general

Determinar que el taller de vida saludable promueve los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.

**Tabla 3**  
*Evaluación de los hábitos alimenticios, según pretest y postest*

Escala de medición	Aprendizaje			
	En proceso		Logrado	
	fi	%	fi	%
Pretest	5	21.7%	18	78.3%
Postest	-	-	23	100.0%
Medidas estadísticas	$\bar{X} \pm S$		CV%	Diferencia
Pretest	32.7 $\pm$ 2.3		6.9	-4.8 $\pm$ 1.6
Postest	37.5 $\pm$ 1.9		4.9	

**Fuente:** Aplicación de cuestionario de imágenes.

La Tabla 3 resume la evaluación general de los hábitos alimenticios antes y después de la aplicación del taller de vida saludable. Se observa, que antes del taller, solo el 78.3% de los niños tenían hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 21.7% aún estaban en proceso de adquirirlos. Después del desarrollo de los 15 talleres, todos los niños (100%)

alcanzaron hábitos alimenticios adecuados, lo que confirma una mejora significativa en su comportamiento alimenticio. El puntaje promedio en ambas mediciones se ubica en el nivel logrado, con una diferencia de  $-4.8 \pm 1.6$  puntos.

Estos datos demuestran que el taller de vida saludable ha sido efectivo en mejorar los hábitos alimenticios de los niños, alcanzando una disposición total en la adopción de conductas saludables, muy provechosas para el crecimiento y desarrollo del niño.

Los resultados son comparables con los obtenidos por Gemade, Gómez y Vitola (2020), quienes concluyeron que la socialización de programas educativos sobre alimentación saludable genera cambios positivos en los hábitos alimenticios de los niños y sus familias.

#### 4.4.1. Comprobación de la Hipótesis

El taller de vida saludable promueve significativamente la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.

**Tabla 4**  
*Prueba de normalidad según Shapiro-Wilk*

Mediciones	Estadístico	Grados de libertad	Nivel de significancia	Decisión
Pretest	0.911	23	0.042	$p < 0.05$
Postest	0.791	23	0.000	$p < 0.05$

**Fuente:** Uso de software, SPSS.

La Tabla 4 muestra la prueba de Shapiro-Wilk que se utilizó para determinar si los datos siguen una distribución normal. Se observa en ambas mediciones (pretest y postest), el p-valor es menor a 0.05, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal. Debido a esta falta de normalidad, no es apropiado aplicar pruebas paramétricas, por lo que se recurre a aplicar una prueba no paramétrica Wilcoxon para muestras relacionadas. En tal sentido se eligió la prueba de Wilcoxon para el análisis de la diferencia entre el pretest y el postest.

**Tabla 5**  
*Prueba de Hipótesis mediante W de Wilcoxon*

Diseño	Medición	n	Rango promedio	Suma de rangos	Estadístico de prueba Z	p-valor
O <sub>1</sub> -O <sub>2</sub>	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	0.00	0.00	-4.227	0.000
	Rangos positivos	23 <sup>b</sup>	12.00	276.00		
	Empates	0 <sup>c</sup>				
	Total	23				

**Fuente:** Cálculo estadístico.

**Nota:** a.  $O_2 < O_1$ ; b.  $O_2 > O_1$ ; c.  $O_2 = O_1$ ; d. Se basa en rangos negativos.

La Tabla 5 muestra la prueba de Wilcoxon, el cual evalúa si existe una diferencia significativa entre el pretest y el posttest. Los rangos negativos cero, significa que no hay niños que hayan mostrado un empeoramiento en sus hábitos alimenticios después de la aplicación del taller de vida saludable. Los rangos positivos (23), significa que todos los niños mejoraron sus hábitos alimenticios después del taller. El estadístico de prueba  $Z = -4.227$  y  $p\text{-valor} = 0.000$ , significa que la diferencia observada entre el pretest y el posttest es altamente significativa ( $p < 0.05$ ).

Por lo que, al 95% de confianza se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ), confirmando que el taller de vida saludable ha promovido significativamente la mejora los hábitos alimenticios en los niños de 5 años de la institución educativa inicial 205 de Rioja en el año 2021.

Este hallazgo es consistente con el estudio de Sánchez y Segura (2021), quienes aplicaron talleres de alimentación saludable y encontraron una reducción en el consumo de alimentos no saludables y un aumento en la ingesta de frutas y verduras después de la aplicación del taller de vida saludable.

## CONCLUSIONES

La sistematización del taller de vida saludable, fundamentado en las teorías de Piaget y Ausubel, permitió diseñar una metodología estructurada y efectiva para enseñar hábitos alimenticios a niños de 5 años. La implementación de estrategias lúdicas, como cuentos, juegos y simulaciones, facilitó la asimilación de conocimientos, promoviendo un aprendizaje significativo y experiencial sobre alimentación saludable.

La aplicación del taller de vida saludable bajo las dimensiones de diagnóstico, organización, ejecución y evaluación, permitió mejorar la adquisición de hábitos alimenticios en los niños. Se evidenció que las estrategias pedagógicas implementadas en los trece talleres fomentaron la participación activa, el aprendizaje práctico y la internalización de conceptos sobre alimentación saludable, contribuyendo a cambios positivos en su comportamiento alimenticio.

Los resultados evidenciaron una mejora significativa en todas las dimensiones evaluadas, destacando un aumento en el conocimiento sobre alimentación saludable (de  $12.5 \pm 1.3$  puntos en pretest a  $14.2 \pm 1.1$  puntos en postest) y una mejora en la selección de alimentos en la lonchera (de  $10.2 \pm 1.2$  puntos a  $11.7 \pm 0.4$  puntos). Además, se logró que el 100% de los niños mejoraran sus prácticas alimenticias en casa (de  $10 \pm 1.2$  puntos a  $11.7 \pm 0.4$  puntos), lo que indica que el taller tuvo un impacto no solo en el niño, sino también en su entorno familiar.

Los hábitos alimenticios en el pretest alcanzaron un puntaje promedio de  $32.7 \pm 2.3$  y en el postest un puntaje promedio fue de  $37.5 \pm 1.9$ , con una diferencia promedio de  $-4.8 \pm 1.6$  puntos. Se comprobó al 95% de confianza que el taller de vida saludable promovió significativamente la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la institución educativa inicial 205 de Rioja en el año 2021.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda replicar la sistematización del taller en otras instituciones educativas de nivel inicial, asegurando su contextualización según las necesidades y características de cada población infantil.

Se recomienda que la aplicación del taller se acompañe de sesiones de refuerzo a lo largo del año escolar, permitiendo consolidar los conocimientos adquiridos y garantizar la sostenibilidad de los cambios en los hábitos alimenticios de los niños.

Se recomienda realizar un seguimiento a largo plazo de los niños que participaron en el taller, evaluando la permanencia de los cambios en sus hábitos alimenticios y el impacto en su estado nutricional, con el fin de fortalecer futuras intervenciones.

Se recomienda que el taller de vida saludable se implemente en otras instituciones educativas y, que garantice su continuidad a través de políticas educativas que fomenten la educación nutricional en la infancia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A. y Ostiguín, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Revista de Enfermería Universitaria ENEO-UNAM.* 8(4); 16-23.  
<http://scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Patria.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Barriguet, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vásquez, A. y Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del estado de Michoacán. *Revista española Nutricional Comunitaria.* 23(1).  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
- Cárcamo, E. (2019). *Programa “Loncheras saludables” con enfoque conceptual para desarrollar cultura nutricional en niños de 5 años de la Institución Educativa N° 090 del Distrito Morales de Tarapoto San Martín, 2016*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]  
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/6841>
- Cinat, J., Barrios, R., Lescano, K., y Leyes, L. (2022). *Hábitos saludables y alimentarios de niños menores de 5 años de edad, con sobrepeso y obesidad que concurren a centros de salud en Corrientes*. Universidad Nacional del Nordeste.  
<https://med.unne.edu.ar/wp-content/uploads/2022/06/17-habitos-saludables-en-ninos-rita-belen-barrios-y-col.pdf>
- Corazón, B. (2020). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo Alto, Chíncha 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]  
<http://repositorio.autonomaica.edu.pe/handle/autonomaica/1071>
- Culqui, R. y Romero, R. (2021). Factores demográficos, socioeconómicos, culturales y hábitos alimenticios en relación al sobrepeso y obesidad de los vendedores ambulantes mercado modelo, Cajamarca-Perú 2021. [Tesis de pregrado]  
<http://65.111.187.205/handle/UPAGU/1833>

- Cutipá, E. (2017). *Caries dental y su relación con los hábitos alimenticios y de higiene bucal en niños de 6 a 36 meses de edad que asisten al programa CRED, del distrito de Ilave, Puno 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano-Puno] Recuperado <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4785>
- Díaz, A., Echevarría, Y. (2020). *Implementación de herramientas pedagógicas para favorecer la enseñanza de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la primera infancia de la Institución Educativa Distrital Rodrigo de Bastidas, sede 17 de diciembre de Municipio de Santa Marta*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia] <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/38071>
- Diccionario de la Real Academia Española (RAE) (2021)
- Elguera, V. (2013). *ZOO\_3-La relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico entre los niños 5 y 7 años de edad*. <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/a2ec8c9f-0b63-4959-9824-ce5b8cbbf217/download>
- Fundación Española de la Nutrición (1 de octubre, 2014). *Hábitos alimentarios*. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Gaete, D., Olea, M., y Meléndez, L. (2021). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico*. *Revista Chilena de Nutrición*, [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci_arttext)
- Gemade, M., Gómez, M., Vitola, H. (2020). *Implementación de la estrategia CuidArte del Ministerio de Educación Nacional, sobre hábitos de vida saludables en el jardín infantil pintando sueños de la localidad de Kennedy, Bogotá D.C*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia] <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/34084>
- Granada, A. (2021). *Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la Institución Educativa niño Jesús de Praga de Popayán*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Cauca, Colombia] <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/handle/123456789/584>
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba-Argentina; Editorial Brujas

- González, R, León, F., Lomas, M. y Jesús, M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-Jardín en Perú: Estudio cualitativo. *Revista Perú Med Exp Salud Pública*, 33(4), 700-705.
- Guzmán, G. (2012). *El juego como estrategia para favorecer la adquisición de hábitos alimenticios saludables en niños de primer grado de preescolar*. [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional, México] <http://digitalacademico.ajusco.upn.mx:8080/jspui/handle/123456789/9931>
- Herazo, Y., Campo, L., García, F., Suarez, M., Escudero, J., Mendez, O., Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. *Revista científica Salud Uninorte*. 33(3), pp. 419-428. <https://www.proquest.com/openview/e3a4e30b37cfbbeedff895699fe20834/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2027436>
- Hidalgo, A. (2019). Técnicas estadísticas en el análisis cuantitativo de datos. *Revista Sigma*. Departamento de matemáticas, Universidad de Nariño. 15(1), 28-44. Recuperado de <http://funes.uniandes.edu.co/15431/>
- Jara, A., y Fulment, D. (2021). *Relación entre caries dental, hábitos nutricionales y prácticas de higiene bucal en niños de 06 a 36 meses de edad, Quivilla–Dos de Mayo–Huánuco 2020-2021*. Universidad de Huánuco. <https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3189/Apolin%20Jara,%20Deily%20Fulment.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lazo, S., Marquina, Y. (2020). *Hábitos alimenticios y desarrollo cognitivo en niños de 3 – 5 años en la I.E.I N°1560 “Jesús Nazareno”*. [Tesis de posgrado, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI] <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/872>
- Llanos, E., y Tatiana, J. (2024). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños de 2 a 5 años del Centro de Salud Baños del Inca Cajamarca, 2021*. Universidad Nacional de Cajamarca. <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/6567/TATI%20ESTRADA%20LLANOS.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Martel, L., Quiñones, K., y Ventura, E. (2022). *Canticuentos para la formación de hábitos alimenticios en niños de la Institución Educativa Inicial N° 514 Huancapata, Ambo, Huánuco 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán].

<https://repositorio.unheval.edu.pe/item/96e61ecd-be8d-4037-85ac-20500dc7ce9c>

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (2009). *Hábitos alimenticios de la población amazónica*. Lima: El Perú avanza.

<https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/sispod/pdf/63.pdf>

Miranda, E., y Martínez, B. (2021). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños y adolescentes con trastornos del espectro autista que acuden a la Asociación Esperanza*.

Academia.edu.<https://www.academia.edu/download/92963224/966.pdf>

Mosquera, I., Mosquera, M., De Armas, L. y Brito, Y. (2016). Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar. *Revista Médica Risaralda*. 22(19), 42-48. <http://www.scielo.org.co/pdf/rmri/v22n1/v22n1a07.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). Informe de la nutrición mundial: Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición.

Palacios, Y. 2014. *Salud y nutrición integral para el desarrollo físico y cognitivo en niños de 0 a 6 años*. [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar] <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/84/Palacios-Yuby.pdf>

Palomares, L. (2022). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Tesis de maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>

Pender, N. (1982). *Health Promotion in Nursing Practice*. Appleton & Lange.

Restrepo, H. y Málaga, H. (2002). *Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable*. Bogotá-Colombia: Editorial Panamericana.

Reyes, M. (2000). *El taller en el trabajo social. Taller de integración de teoría y práctica*. Buenos Aires. Argentina: Editorial humanidades.

Sánchez, Y. y Segura, M. (2021). *Taller de hábitos alimentarios para promover estilos de vida saludables en niños de 4 años del Jardín N° 2015, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo] <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17043>

Tutillo, N. (2021). *Evaluación del estado nutricional en niños menores de 5 años que acuden al centro de salud Tulcán Sur, Carchi*. [Tesis pregrado, Universidad Técnica del Norte] <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11655>

- Torres, L., y Velásquez, M. (2023). *Hábitos alimenticios y anemia ferropénica en niños de 1 a 5 años atendidos en el CS San Antonio, Chiclayo 2022*. Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10860/Torres%20Rios,%20Lizabeth%20%26%20Velasquez%20Palacios,%20Milagros.pdf?sequence=1>
- Velasco, D. (2019). *Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Tumbes] <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/888>
- Villarroel, P. (2021). La construcción del conocimiento en la primera infancia. *Revista Sophia, colección de filosofía de la educación*. 13, 75-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5973111>
- Vroom, V. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios e niños de 5 años de la institución educativa inicial N°205, Rioja, 2021

Formulación del problema	Objetivos	VARIABLES DE ESTUDIO	Métodos
<p>¿De qué manera el taller de vida saludable promueve a la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar que el taller de vida saludable promueve los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>-Sistematizar el taller de vida saludable basado en le teoría de Piaget y Ausubel. -Aplicar el taller de vida saludable estructurado en base a las dimensiones diagnóstico, organización, ejecución y evaluación en los niños de 5 años. -Evaluar la mejora de los hábitos alimenticios a nivel global y en base a las dimensiones de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera.</p> <p>Hipótesis:</p> <p>Hi: El taller de vida saludable promueve significativamente la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.</p> <p>Ho: El taller de vida saludable no promueve significativamente la mejora de los hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.</p>	<p>Variable independiente: Taller de vida saludable</p> <p>Definición conceptual: El taller de vida saludable es una junta de trabajos donde se integran los niños y niñas en pequeños equipos o conjuntos con el fin de desarrollar aprendizajes prácticos y motivadores conforme las metas que se tracen y el tipo de asignatura que los organice; en consecuencia, este taller contendrá actividades para desarrollar aprendizajes de alimentos saludables y prácticas en la vida cotidiana (Reyes, 2000).</p> <p>Definición Operacional: La estrategia estimulación musical estará cimentada en la teoría de Piaget y Ausubel, y se aplicará en base a las dimensiones de diagnóstico, organización, ejecución y evaluación.</p> <p>Variable dependiente: Hábitos alimenticios.</p> <p>Definición Conceptual Los hábitos alimenticios son conductas responsables, globales y que tienden a repetirse una y otra vez. Estos hábitos guían al individuo a ser selectivo en su consumo de cierta clase de alimentos e incluso planificar dietas; todo esto como una respuesta al fenómeno social y cultural (FEN, 2014).</p> <p>Definición Operacional Los hábitos alimenticios se expresarán en nivel de inicio, proceso, logro y logro destacado en base a los indicadores de las dimensiones: de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera; para lo cual se elaborará un cuestionario de imágenes validado por expertos, antes de ser aplicado.</p>	<p><b>Diseño de investigación:</b> G O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub> Donde: G : Grupo de estudio. O<sub>1</sub> : Aplicación de Pretest. X : Taller de vida saludable O<sub>2</sub> : Aplicación del Postest</p> <p><b>Población:</b> 23 niños y niñas, que estudian en la I.E.I. N° 205 de Rioja.</p> <p><b>Muestra:</b> muestra poblacional.</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario de imágenes.</p> <p><b>Análisis de datos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se establecerá un nivel de confianza para la investigación del 95%, es decir un error estadístico del 5% (<math>\alpha</math>).</li> <li>La Hipótesis será contrastada mediante el valor de "p", si "p" es menor que el 5% entonces se acepta la Hipótesis alternativa y si sucede lo contrario se acepta la Hipótesis nula.</li> <li>La variable dependiente y dimensiones serán codificadas y categorizadas, usando la escala de Likert.</li> <li>Usando el programa Excel y SPSS, se calcularán los principales estadígrafos de posición y dispersión como son el promedio, la desviación estándar y el coeficiente de variación.</li> <li>El procesamiento de los datos se realizará en forma electrónica mediante el Software SPSS v25.</li> </ol>

## Anexo 2. Operacionalización de variables

**Variable independiente.** Taller de vida saludable

**Definición conceptual.** El taller de vida saludable es una junta de trabajos donde se integran los niños y niñas en pequeños equipos o conjuntos con el fin de desarrollar aprendizajes prácticos y motivadores conforme las metas que se tracen y el tipo de asignatura que los organice; en consecuencia, este taller contendrá actividades para desarrollar aprendizajes de alimentos saludables y prácticas en la vida cotidiana (Reyes, 2000).

**Definición operacional.** El taller de vida saludable estará cimentado en la teoría de Piaget y Ausubel y se aplicará en base a las dimensiones: diagnóstico, organización, ejecución y evaluación.

*Operacionalización del taller de vida saludable*

Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores
Taller de vida saludable	Fase I: Diagnóstico	Diagnostica los hábitos alimenticios que presentan los niños de 5 años, mediante la aplicación del pre test.
	Fase II: Organización	Sistematiza los 13 actividades del taller de vida saludable, basadas en la teoría de Piaget y Ausubel: Sesión 1. La baquita me alimenta. Sesión 2. Los árboles frutales. Sesión 3. La granja de mi abuelo. Sesión 4. La gallinita ponedora. Sesión 5. El conejito verdulero Sesión 6. ¿Qué desayunaremos hoy? Sesión 7. ¿Qué almorzaremos hoy? Sesión 8. ¿Qué cenaremos hoy? Sesión 9 ¿Cuáles son los alimentos de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales? Sesión 10. ¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera? Sesión 11. ¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera? Sesión 12. ¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera? Sesión 13. Elaborando mi lonchera nutritiva.
	Fase III: Ejecución	Ejecuta cada uno de los talleres de manera práctica y motivadora.
	Fase IV: Evaluación	Desarrollo metacognitivo.

### Variable dependiente. Hábitos alimenticios

**Definición conceptual.** Los hábitos alimenticios son conductas responsables, globales y que tienden a repetirse una y otra vez. Estos hábitos guían al individuo a ser selectivo en su consumo de cierta clase de alimentos e incluso planificar dietas; todo esto como una respuesta al fenómeno social y cultural (FEN, 2014).

**Definición operacional.** Los hábitos alimenticios se expresan en nivel de inicio, proceso, logro y logro destacado en base a los indicadores de las dimensiones: de conocimiento, de consumo en casa y de elección en la lonchera; para lo cual se elaborará un cuestionario de imágenes validado por expertos, antes de ser aplicado.

#### Operacionalización de los hábitos alimenticios

Variable dependiente	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Hábitos alimenticios	De conocimiento.	Conoce los diferentes tipos de lácteos.	Ordinal: A: Logrado Previsto B: En proceso C: En inicio
		Conoce los diferentes tipos de frutas.	
		Conoce los diferentes tipos de carnes.	
		Conoce los diferentes tipos de huevos.	
		Conoce los diferentes tipos de verduras.	
	De consumo en casa.	Identifica los alimentos nutritivos que consume en el desayuno.	
		Identifica los alimentos nutritivos que consume en el almuerzo.	
		Identifica los alimentos nutritivos que consume en la cena.	
		Identifica los alimentos de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales	
	De elección en la lonchera	Elige el tipo de bebida que debe ir en la lonchera.	
		Elige el tipo de fruta que debe ir en la lonchera.	
		Elige el tipo de comida que debe ir en la lonchera.	
		Elabora su propia lonchera.	

**Fuente:** Elaboración basada en FEN (2014).

#### Escala de medición

En Inicio (1). - Cuando el niño(a) selecciona la imagen precisa después de más de un intento.

En Proceso (2). - Cuando el niño(a) selecciona la imagen precisa después de un intento con indecisión.

Logrado (3). - Cuando el niño(a) selecciona la imagen precisa sin titubear.

### Anexo 3. Instrumento de medición

#### Cuestionario de imágenes para medir los hábitos alimenticios

Instrucciones: Estimado niño(a), con ayuda de la maestra, quien mostrará las imágenes respectivas, se pide elijas la imagen o figuras de tu agrado, de acuerdo a cada pregunta que te plantean.

Si el niño lo identifica en más de un intento (1)

Si lo identifica después de un intento (2)

Si lo identifica autónomamente sin titubear (3)

N°	Ítems	1	2	3
1	El niño conoce los diferentes tipos de lácteos			
2	El niño conoce los diferentes tipos de frutas.			
3	El niño conoce los diferentes tipos de carnes			
4	El niño conoce los diferentes tipos de huevos			
5	El niño conoce los diferentes tipos de verduras			
6	El niño identifica los alimentos nutritivos que consume en el desayuno			
7	El niño identifica los alimentos nutritivos que consume en el almuerzo			
8	El niño identifica los alimentos nutritivos que consume en la cena			
9	El niño identifica los alimentos de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales			
10	El niño elige el tipo de bebida que debe ir en la lonchera			
11	El niño elige el tipo de fruta que debe ir en la lonchera			
12	El niño elige el tipo de comida que debe ir en la lonchera			
13	El niño elabora su propia lonchera			

Ayuda con imágenes

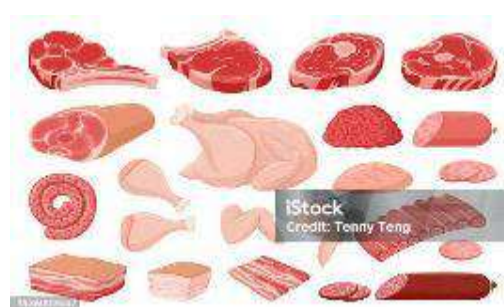
1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



## Anexo 4. Evaluación de los instrumentos de medición

Experto 1

### Informe de opinión de validación de instrumento de medición

#### I. Datos generales:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Celina Cerna Coronel  
 1.2. Institución donde labora: N° 451 Sector Bichini - Nueva Cajamarca  
 1.3. Especialidad: Educación Inicial  
 1.4. Título de la investigación: Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021  
 1.5. Instrumento de evaluación: Cuestionario de imágenes  
 1.6. Autor del instrumento: Bach. Shelly Diamilec Chinchay Chamba

#### II. Aspectos de evaluación:

Muy deficiente (1)      Deficiente (2)      Aceptable (3)      Bueno (4)      Excelente (5)

Cráterios	Indicadores	1	2	3	4	5
Claridad	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los niños de 5 años.					X
Objetividad	Las instrucciones y los ítems del instrumento, permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores sobre los hábitos alimenticios					X
Actualidad	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento sobre los hábitos alimenticios.					X
Organización	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica entre la definición respecto a la variable hábitos alimenticios.					X
Suficiencia	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con las variables, dimensiones e indicadores					X
Intencionalidad	Los ítems del instrumento son coherentes y adecuados con el tipo de investigación y responden a los objetivos, Hipótesis y variables de estudio.					X
Consistencia	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento permitirá analizar, describir, explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
Coherencia	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: hábitos alimenticios.					X
Metodología	La relación entre el instrumento propuesto responde al propósito de la investigación					X
Pertinencia	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento de investigación.					X
Sub Puntaje						
Puntaje total						50

(Nota: Instrumento es válido cuando obtiene un puntaje de 41 "Bueno", de lo contrario no es válido ni aplicable)

#### III. Opinión de aplicabilidad:

Instrumento de medición validado para aplicar:

  
 Celina Cerna Coronel  
 DPT. EDUCACIÓN INICIAL  
 D.P.P. N° 048910  
 D.M. 10417613337

Rioja, 02 de junio de 2024

Firma \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

### Informe de opinión de validación de instrumento de medición

#### I. Datos generales:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Díaz Grande: Gregory  
 1.2. Institución donde labora: N° 231  
 1.3. Especialidad: Educación Inicial  
 1.4. Título de la investigación: Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.  
 1.5. Instrumento de evaluación: Cuestionario de imágenes  
 1.6. Autor del instrumento: Bach. Shelly Diamilec Chinchay Chamba

#### II. Aspectos de evaluación:

Muy deficiente (1)      Deficiente (2)      Aceptable (3)      Bueno (4)      Excelente (5)

Criterios	Indicadores	1	2	3	4	5
Claridad	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los niños de 5 años.					X
Objetividad	Las instrucciones y los ítems del instrumento, permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores sobre los hábitos alimenticios.					X
Actualidad	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento sobre los hábitos alimenticios.					X
Organización	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica entre la definición respecto a la variable hábitos alimenticios.					X
Suficiencia	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con las variables, dimensiones e indicadores.					X
Intencionalidad	Los ítems del instrumento son coherentes y adecuados con el tipo de investigación y responden a los objetivos, Hipótesis y variables de estudio.					X
Consistencia	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento permitirá analizar, describir, explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
Coherencia	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable hábitos alimenticios.					X
Metodología	La relación entre el instrumento propuesto responde al propósito de la investigación.					X
Pertinencia	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento de investigación.					X
<b>Sub Puntaje</b>						
<b>Puntaje total</b>						50

(Nota: Instrumento es válido cuando obtiene un puntaje de 41 "Bueno", de lo contrario no es válido ni aplicable)

#### III. Opinión de aplicabilidad:

Instrumento de medición validado para aplicar

Rioja, 02 de junio de 2024

Firma



DNI:

40792631

### Informe de opinión de validación de instrumento de medición

#### I. Datos generales:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Doris Maribel Lloclla Rosillo  
 1.2. Institución donde labora: N° 139 Sector Hongo yacu  
 1.3. Especialidad: Educación Primaria  
 1.4. Título de la investigación: Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021.  
 1.5. Instrumento de evaluación: Cuestionario de imágenes  
 1.6. Autor del instrumento: Bach. Sheily Diamilec Chinchay Chamba

#### II. Aspectos de evaluación:

Muy deficiente (1)      Deficiente (2)      Aceptable (3)      Bueno (4)      Excelente (5)

Cráterios	Indicadores	1	2	3	4	5
Claridad	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los niños de 5 años.					X
Objetividad	Las instrucciones y los ítems del instrumento, permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores sobre <i>los hábitos alimenticios</i> .					X
Actualidad	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento sobre <i>los hábitos alimenticios</i> .					X
Organización	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica entre la definición respecto a la variable <i>hábitos alimenticios</i> .					X
Suficiencia	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con las variables, dimensiones e indicadores.					X
Intencionalidad	Los ítems del instrumento son coherentes y adecuados con el tipo de investigación y responden a los objetivos, Hipótesis y variables de estudio.					X
Consistencia	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento permitirá analizar, describir, explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
Coherencia	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <i>hábitos alimenticios</i> .					X
Metodología	La relación entre el instrumento propuesto responde al propósito de la investigación.					X
Pertinencia	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento de investigación.					X
Sub Puntaje						
Puntaje total						50

(Nota: Instrumento es válido cuando obtiene un puntaje de 41 "Bueno", de lo contrario no es válido ni aplicable)

#### III. Opinión de aplicabilidad:

Instrumento de medición validado para aplicar.

Rioja, 02 de junio de 2024

Firma



DNI:

Lic. Mg. Doris Maribel Lloclla Rosillo  
**ESP. EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**C.M. 1040033208**

## Confiabilidad del cuestionario de imágenes que mide los hábitos alimenticios, mediante el coeficiente Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_{iS}^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K: Número de ítems

$\sum S_{iS}^2$ : Sumatoria de varianzas de los ítems

$S_T^2$ : Varianza de la suma de los ítems

$\alpha$ : Coeficiente de Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Número de elementos
0.809	13

Estadísticas de total de elemento				
Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	33.39	7.613	0.342	0.812
P2	33.30	7.585	0.454	0.796
P3	33.39	7.431	0.402	0.805
P4	33.30	7.403	0.527	0.789
P5	33.30	7.767	0.384	0.803
P6	32.96	8.407	0.523	0.799
P7	33.09	7.356	0.750	0.773
P8	33.17	7.696	0.476	0.794
P9	33.00	8.273	0.439	0.799
P10	33.00	8.545	0.370	0.808
P11	33.00	8.273	0.439	0.799
P12	33.04	8.043	0.472	0.796
P13	33.00	7.818	0.734	0.782

### Valoración del Coeficiente de Alfa de Cronbach

Valor del CCI	Fuerza de la concordancia
Superior a 0.90	Excelente
0.81 – 0.90	Bueno
0.71 – 0.80	Aceptable
0.61 – 0.70	Moderado
0.51 – 0.60	Cuestionable
0.30 – 0.50	Pobre
Inferior a 0.30	Inaceptable

**Fuente:** George y Mallery (2003) citado por Frías-Navarro (2021).

Se observa que el valor del coeficiente de fiabilidad de consistencia interna de alfa de Cronbach es  $\alpha = 0.809$  con un valor de fiabilidad aceptable, para el número de 13 ítems. Así también, se observa que la correlación total de elementos corregida debe ser por lo menos un valor de 0,30; y los 13 ítems tienen valores por encima de 0.30. Por lo que, el cuestionario de imágenes que mide los hábitos alimenticios está apto a ser aplicado a los niños de cinco años de la institución educativa inicial 205 de Rioja.

**Anexo 5. Constancia de aplicación**

*"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"*

**Institución Educativa Inicial N° 205 Capironal**

**CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE TESIS**

La Directora de la Institución Educativa N° 205 Capironal de la Ciudad de Rioja.

**HACE CONSTAR:**

Que en la Institución Educativa N° 205 Capironal de la ciudad de Rioja, la Bachiller Sheily Diamiléc CHINCHAY Chamba de la Universidad Nacional de San Martín, Facultad de Educación y Humanidades, ha aplicado su instrumento de tesis titulado: TALLER DE VIDA SALUDABLE PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA I.E.I. N°205, RIOJA. El cual inicio el 2 de julio y culminó el 19 de julio en el horario de 8: 30 am a 12: 30 pm, demostrando puntualidad y responsabilidad concerniente a la aplicación de instrumento de tesis en forma satisfactoria.

**Se le expide la presente constancia a fines que sea concerniente.**

Rioja, 03 de abril del 2025



*Zeac*  
*Zenaida Aliana Morúa Muñoz*  
DNI. 27075657.

**DIRECTORA**

## **Anexo 6. Propuesta del taller de vida saludable**

### **I. Datos generales**

- 1.1. Institución Educativa : 205 Capironal - Rioja
- 1.2. Sección : Única
- 1.3. Docente de aula : Prof. Zenaida Yliana Mori Muñoz
- 1.4. Investigadora : Bach. Sheily Diamilec Chinchay Chamba
- 1.5. Docente asesor de investigación : Dr. Carlos Alberto Flores Cruz

### **II. Fundamentación**

La propuesta pedagógica del Taller de Vida Saludable está sólidamente sustentada en dos marcos teóricos clave del desarrollo infantil: la Teoría del Conocimiento de Jean Piaget (1952) y la Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel (1963). Ambas corrientes proporcionan un enfoque integral que respalda el diseño de actividades adecuadas para la etapa preescolar, favoreciendo la construcción activa del conocimiento y la internalización de nuevos aprendizajes relacionados con los hábitos alimenticios.

Desde la perspectiva de Piaget, los niños de 5 años se encuentran en la etapa preoperacional, caracterizada por el pensamiento simbólico, la imaginación activa, el egocentrismo y la tendencia a aprender a través de la manipulación concreta. En este sentido, el taller está diseñado para responder a las necesidades cognitivas de esta etapa, promoviendo experiencias de aprendizaje vivenciales, sensoriales y lúdicas, mediante actividades como juegos de clasificación de alimentos, dramatizaciones, cuentos interactivos, canciones y simulación de elecciones saludables en la lonchera. Estas dinámicas estimulan la participación activa del niño, permitiéndole construir el conocimiento alimentario desde su propio contexto y experiencia concreta.

Por otro lado, la Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando los nuevos conocimientos pueden relacionarse de manera sustancial y no arbitraria con las estructuras cognitivas previas del alumno. En el taller, esta teoría se aplica al partir de un diagnóstico inicial sobre lo que los niños ya saben acerca de la alimentación, para luego vincular esa información con nuevos conceptos y prácticas saludables, utilizando organizadores previos como imágenes, canciones, cuentos y conversaciones dirigidas. Así, los niños no solo memorizan, sino que comprenden y aplican los contenidos, logrando una asimilación significativa.

La combinación de estas dos teorías permite que el taller se convierta en una experiencia educativa coherente con el desarrollo cognitivo y afectivo del niño. Se promueve así no solo el aprendizaje de conceptos nutricionales, sino también la formación de actitudes y comportamientos saludables, fundamentales para su bienestar presente y futuro.

### **III. Propósito**

Fomentar en los niños de 5 años la adquisición y práctica de hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdico-pedagógicas, diseñadas de acuerdo con su nivel de desarrollo cognitivo, con el fin de mejorar su conocimiento sobre nutrición, su capacidad para elegir alimentos saludables y su comportamiento alimentario tanto en la escuela como en el hogar.

#### IV. Desarrollo

Sesión de aprendizaje	Propósito de aprendizaje	Metodología	Materiales	Tiempo
La vaquita me alimenta	Los niños reconocen la importancia de los productos lácteos en el crecimiento y desarrollo, fomentando su consumo en la alimentación diaria	Cuento "La vaquita lechera", juego de ordeñar, degustación de leche y queso.	Láminas de la vaca, leche, queso, yogur.	
Los árboles frutales	Los niños identifican y valorar los beneficios de las frutas como fuente de vitaminas y minerales para fortalecer la salud	Visita a un huerto escolar (si es posible), exploración de frutas, juego "Adivina la fruta".	Frutas naturales, imágenes de árboles frutales.	
La granja de mi abuelo	Los niños comprenden el origen de los alimentos de la granja y su importancia en una alimentación equilibrada	Juego de roles "Somos granjeros", reconocimiento de productos de la granja.	Figuras de animales, huevos, verduras, trigo.	
La gallinita ponedora	Los niños aprenden a valorar el huevo como un alimento nutritivo y fuente de proteínas esenciales para el desarrollo	Cuento "La gallina y el huevo", experimento "Duro o crudo", juego de clasificación de alimentos.	Huevos, imágenes de platos con huevo.	
El conejito verdulero	Los niños y niñas el valor nutricional en el consumo de verduras destacando su aporte de fibra, vitaminas y minerales para el bienestar del cuerpo	Cuento "El conejo y su huerta", exploración de hortalizas, degustación de ensalada.	Zanahoria, tomate, lechuga, recortes de verduras.	
¿Qué desayunaremos hoy?	Reconocer la importancia del desayuno	Cuento "El desayuno mágico", armado de un desayuno saludable.	Fichas con alimentos, platos de muestra.	
¿Qué almorzaremos hoy?	Comprender la importancia del almuerzo equilibrado.	Juego "El chef saludable", armado de un almuerzo nutritivo con fichas.	Imágenes de menús saludables y no saludables.	
¿Qué cenaremos hoy?	Valorar la cena como parte de una alimentación balanceada.	Juego "La ruleta de la cena", dramatización de hábitos nocturnos saludables.	Ruleta con opciones de cenas.	
¿Cuáles son los alimentos de proteínas, vitaminas,	Aprender a clasificar los alimentos según su función en el cuerpo.	Juego "Construyendo mi plato saludable".	Cartulinas con imágenes de alimentos.	

lípidos y minerales?				
¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera?	Identificar las bebidas saludables y no saludables.	Experimento "El azúcar en las bebidas", clasificación de bebidas.	Botellas con diferentes bebidas, azúcar para medir contenido.	
¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera?	Promover el consumo de frutas en la lonchera.	Juego "La canasta de frutas", degustación de frutas variadas.	Canasta con frutas frescas.	
¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera?	Enseñar la importancia de una lonchera equilibrada.	Juego "Armo mi lonchera", exploración de alimentos saludables.	Imágenes de opciones de lonchera.	
Elaborando mi lonchera nutritiva	Aplicar lo aprendido y preparar una lonchera nutritiva.	Taller práctico con padres y niños, armado de lonchera saludable.	Ingredientes frescos, cajas de lonchera.	

#### V. Funcionamiento de la teoría en el taller socioemocional

Sesión de aprendizaje	Teoría aplicada	Funcionamiento
La vaquita me alimenta	Piaget y Ausubel	A través de dramatizaciones y títeres, los niños comprendieron el origen de los lácteos. Se activaron conocimientos previos sobre el consumo de leche en casa y se reforzó mediante imágenes y juegos.
Los árboles frutales	Piaget y Ausubel	Se representaron árboles frutales con materiales reciclables. Los niños clasificaron frutas reales, vinculando lo que ya conocían con nuevas variedades. Se usaron canciones para reforzar el contenido.
La granja de mi abuelo	Piaget y Ausubel	Se simuló una granja en el aula con animales de juguete. Los niños describieron qué productos alimenticios provienen de la granja, activando conocimiento previo y haciendo conexiones
La gallinita ponedora	Piaget y Ausubel	Se exploró el consumo de huevos como fuente proteica. A través de títeres, cuentos y juegos, los niños identificaron el valor nutritivo del huevo y su presencia en la dieta familiar.
El conejito verdulero	Piaget y Ausubel	Se construyó un huerto de juguete donde los niños 'cosechaban' verduras. El juego simbólico permitió el aprendizaje por acción. Se discutió lo que comen en casa, reforzando la comprensión.
¿Qué desayunaremos hoy?	Piaget y Ausubel	Los niños simularon un desayuno saludable eligiendo imágenes de alimentos nutritivos. Se partió de lo que desayunan en casa y se promovió la selección consciente de alimentos.
¿Qué almorzaremos hoy?	Piaget y Ausubel	Mediante dramatización de un almuerzo familiar, los niños identificaron los grupos de alimentos presentes. Se enlazó el contenido con lo que suelen almorzar en casa, reforzando el aprendizaje.
¿Qué cenaremos hoy?	Piaget y Ausubel	Se desarrolló una dinámica para preparar una cena equilibrada. Los niños seleccionaron alimentos de

		maquetas y discutieron por qué son importantes. Se reflexionó en grupo sobre hábitos nocturnos.
¿Cuáles son los alimentos de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales?	Piaget y Ausubel	A través de láminas y juegos clasificatorios, los niños reconocieron los nutrientes presentes en diferentes alimentos. Se conectaron conceptos nuevos con experiencias previas de alimentación.
¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera?	Piaget y Ausubel	Se presentaron bebidas comunes y saludables. Mediante experimentación y juegos, los niños identificaron qué bebidas son beneficiosas para su salud. Se fomentó la elección consciente.
¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera?	Piaget y Ausubel	Con frutas reales y tarjetas ilustrativas, los niños eligieron cuáles llevarían en su lonchera. Se relacionaron gustos personales con opciones saludables, reforzando la comprensión.
¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera?	Piaget y Ausubel	Los niños armaron maquetas de loncheras saludables. Se analizaron ejemplos reales y se debatió en grupo qué alimentos elegir y por qué. Aprendieron a tomar decisiones informadas.
Elaborando mi lonchera nutritiva	Piaget y Ausubel	Como cierre, los niños diseñaron su lonchera saludable integrando lo aprendido. Se promovió la autonomía, la reflexión y la aplicación del conocimiento en situaciones reales.

## VI. Evaluación

La evaluación metacognitiva se incorporó como un componente esencial del proceso formativo del Taller de vida saludable, con el objetivo de promover la reflexión consciente del niño sobre lo que aprendió, cómo lo aprendió y para qué le sirve en su vida cotidiana. Esta evaluación permitió reconocer el nivel de interiorización de los aprendizajes, desde una perspectiva no solo cognitiva, sino también actitudinal y valorativa.

## Anexo 7. Sesiones de clase

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL.****TALLER N°1: “La vaquita me alimenta”****I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 02 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.


**I. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑOS 5 AÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construye su identidad</li> <li>- Se valora así mismo</li> </ul>	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Explica con seguridad los beneficios de los productos lácteos en su alimentación diaria.

**II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

Los niños reconocen la importancia de los productos lácteos en el crecimiento y desarrollo, fomentando su consumo en la alimentación diaria.

**Logro esperado:** Explica con seguridad la importancia de los productos lácteos en su bienestar.

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<p><b>INICIO</b></p>	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad y nos organizamos para escuchar y observar una canción referente a los derivados de la leche de vaca</p>  <p><a href="https://youtu.be/vWiloCFdJac">https://youtu.be/vWiloCFdJac</a></p> <p>La maestra les habla sobre el propósito de la actividad:</p> <p>“Los niños reconocen la importancia de los productos lácteos en el crecimiento y desarrollo, fomentando su consumo en la alimentación diaria.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LAMINAS</li> <li>• PLUMONES</li> <li>• BUFER</li> <li>• PINTURAS</li> <li>• FICHAS DE LA ACTIVIDAD</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Vivencia de experiencia</b></p> <p>La maestra entrega a cada niño un número de color rojo, azul, amarillo, fuccia y turquesa, luego se invita a que se reúnan de acuerdo al número y color, formando 5 grupos. A cada grupo se le entregará un conjunto de figuras y una canastita.</p> <p><b>Diálogo a partir de la experiencia</b></p> <p>Luego, cada grupo menciona con su nombre las figuras que recibió. Mediante el diálogo de manera amena, la maestra presenta a la vaca e inicia con la importancia de uno de los derivados de la vaca, la leche, del cual toman todos los días, asimismo, va mencionando cada derivado de la leche por su nombre y va colocando en la canastita, así también pide a cada grupo, que conforme ella va colocando también los niños van identificando entre sus figuras recibidas y van colocando en su canastita como</p>	

	<p>el yogur, queso, mantequilla, manjar, etc. Y explica su importancia nutritiva para el cuerpo.</p> <p><b>Transferencia a otras situaciones</b></p> <p>Se recomienda la cantidad de consumo de cada alimento identificado. Luego se hace entrega una hoja con la vaca dibujada para que el niño realice con pintura las siluetas de las manchas. Luego explica la importancia nutritiva de los derivados de la leche de vaca para su cuerpo y reciben una felicitación por el buen trabajo realizado.</p>	
CIERRE	<p><b>Dialogo a través de las preguntas:</b>          Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas:          ¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?</p>	

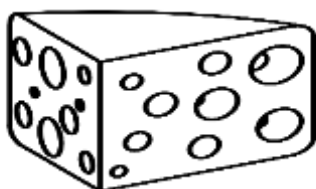
LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 05/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Construye su identidad	
Criterio de evaluación	Explica con seguridad los beneficios de los productos lácteos en su alimentación diaria.		
Alumnos	Logrado	Proceso	inicio
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			

24. HUMBERTO NEYMAR

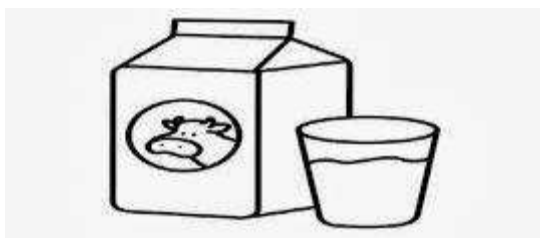
## Derivados de la leche de la vaca

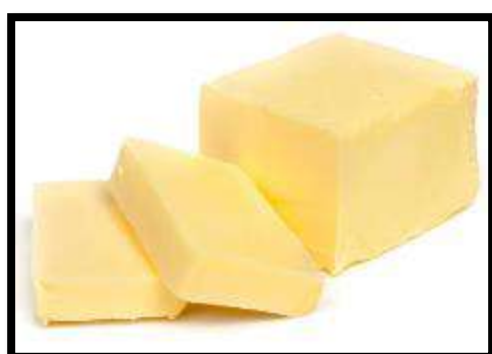
Conocemos los derivados de la vaca. Pinta cada uno de ellos.

Nombre: .....



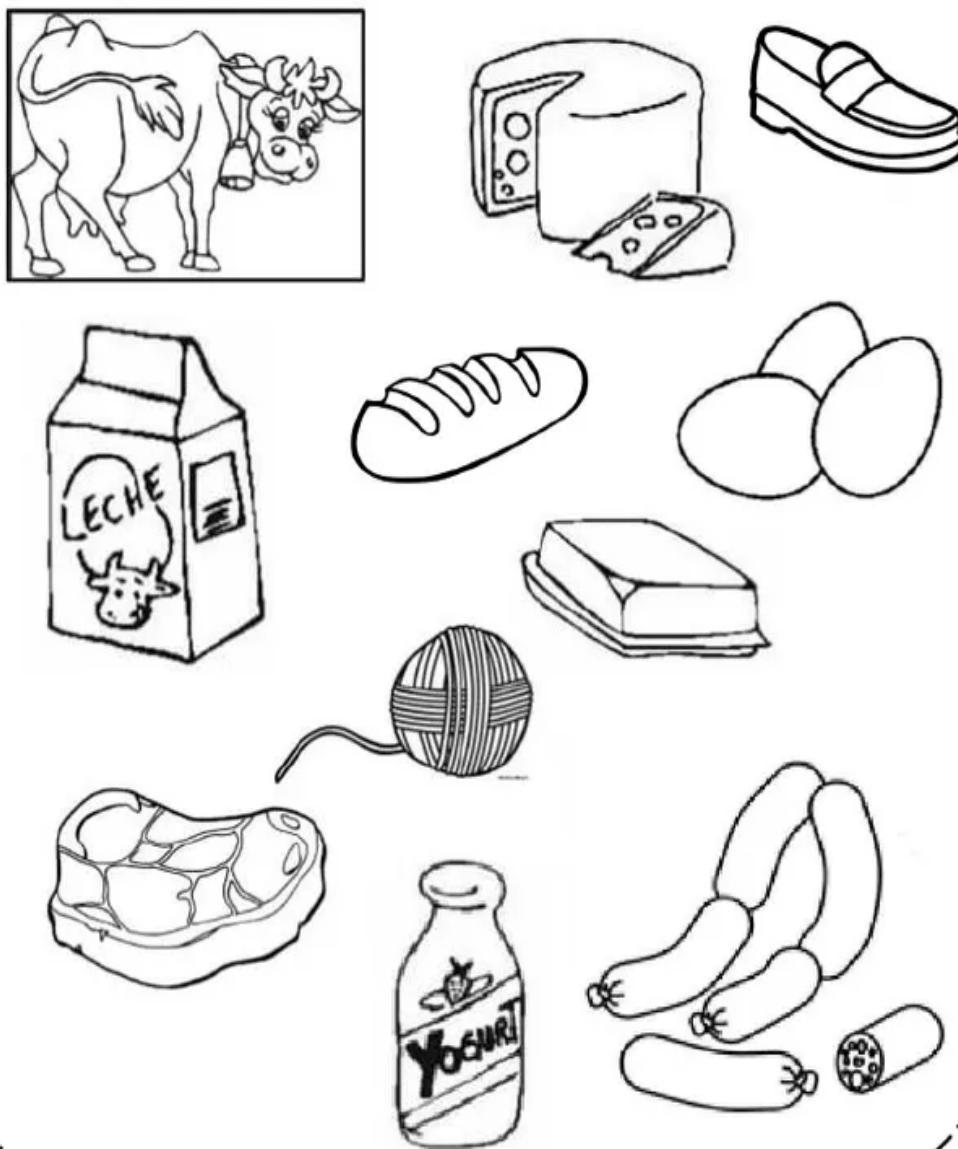
Mantequilla





## PRODUCTOS DERIVADOS DE LA VACA

➤ Pinta solo los productos derivados de la vaca.



El **queso** es un alimento rico en vitaminas A y D, ambas vitaminas ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos.

**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”**

**TALLER N°2: “Los árboles frutales”**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 03 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**III. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑOS 5 AÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<p>Construye su identidad</p> <p>Se valora así mismo</p>	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Selecciona con autonomía frutas variadas para su consumo diario, valorando su aporte nutricional.

**IV. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

LOS NIÑOS IDENTIFICAN Y VALORAR LOS BENEFICIOS DE LAS FRUTAS COMO FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES PARA FORTALECER LA SALUD.

- **Logro esperado:** Selecciona y nombra diferentes frutas, valorando su aporte nutricional.

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
INICIO	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad. Realizamos las actividades permanentes. La maestra presenta una canción titulada “El baile de las frutas” <a href="https://youtu.be/8Xrk7RVaRQO">https://youtu.be/8Xrk7RVaRQO</a> la letra de la canción revelará el tema del taller que se desarrollará en clase.</p> <p>Propósito: “Los niños identifican y valorar los beneficios de las frutas como fuente de vitaminas y minerales para fortalecer la salud”.</p>	<p>Láminas. -Colores. -Crayolas. -Sonido. • Vídeos. • Canasta</p>
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b></p> <p>La maestra entrega a cada niño una tarjeta de color rojo, morado, amarillo, verde y blanco, luego al son de la música pide que se junten de acuerdo al número y color, formando 5 grupos. A cada grupo se le entregará un conjunto de figuras de frutas y una canasta.</p> <p><b>Diálogo a partir de la experiencia</b></p> <p>Luego, cada grupo menciona con su nombre las figuras que recibió. Mediante el diálogo de manera amena y divertida, la maestra presenta una ruleta con los colores que tienen cada grupo e inicia con el origen de las frutas, de donde provienen, así como, la importancia para el desarrollo del niño que tienen cada fruta por su color por dentro y las veces que deben ser consumidas al día.</p> <p>Asimismo, va extrayendo de su canasta las frutas según su color y las va colocando en la ruleta hasta dejar vacía la canastita, así también pide a cada grupo, que conforme ella va colocando también los niños van identificando entre sus figuras recibidas y van colocando en la ruleta y explica su importancia nutritiva para su cuerpo.</p> <p><b>Transferencia a otras situaciones</b></p> <p>Se recomienda la cantidad de consumo de cada fruta identificado. Luego se hace entrega una hoja con la ruleta dibujada para que el niño pegue los papeles rasgados de los colores rojo, morado,</p>	

	amarillo, verde y blanco en cada espacio de la ruleta. Así como también pega las frutas que le corresponden al color y explican el por qué comer esta fruta y la importancia nutritiva para su cuerpo, al concluir, reciben una felicitación por el buen trabajo realizado.	
CCIERRE	<b>Dialogo a través de las preguntas:</b> Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas: ¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?	

### Lista de cotejo

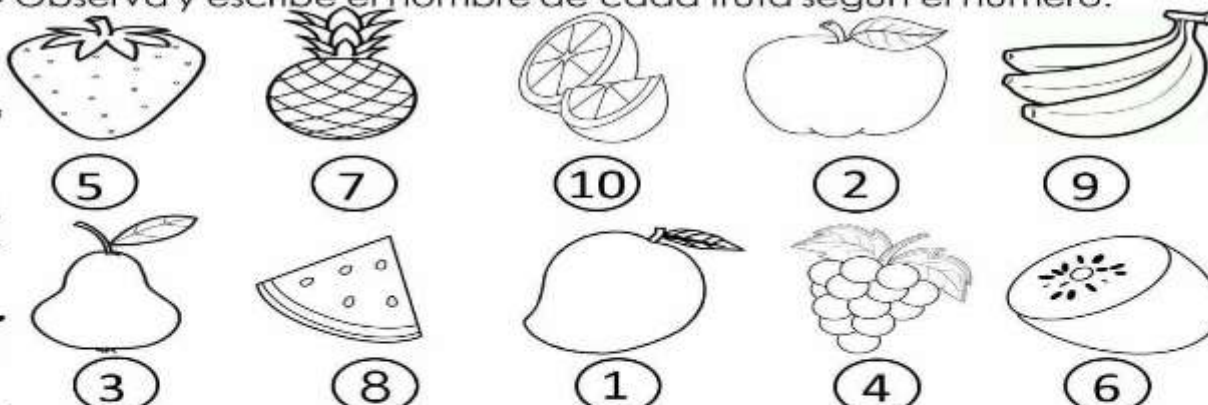
LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 03/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Construye su identidad	
Criterio de evaluación	Selecciona con autonomía frutas variadas para su consumo diario, valorando su aporte nutricional.		
Alumnos	Logrado	Proceso	Inicio
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			

<b>15. ALIZZE MAYTE</b>			
<b>16. GIANNA YAMILET</b>			
<b>17. ALEXIA</b>			
<b>18. BRIANA CAMILA</b>			
<b>19. THIAGO ALEXANDER</b>			
<b>20. JANDS ADRIANO</b>			
<b>21. KARLA DANIELA</b>			
<b>22. ALONDRA CATLEYA</b>			
<b>23. EDRICK JOEL</b>			
<b>24. HUMBERTO NEYMAR</b>			

Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios:

**Tema: Los árboles frutales.**

Observa y escribe el nombre de cada fruta según el número.



1.- \_\_\_\_\_ 6.- \_\_\_\_\_ 10.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_ 7.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_ 8.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_ 9.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

facebook.com/materialeseducativoshappykids



Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios:

**Tema: Los árboles frutales.**

Observa y escribe el nombre de cada fruta según el número.



1.- \_\_\_\_\_ 6.- \_\_\_\_\_ 10.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_ 7.- \_\_\_\_\_

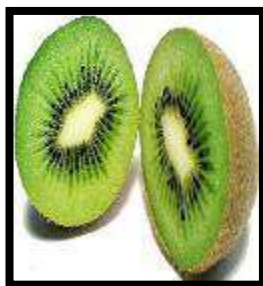
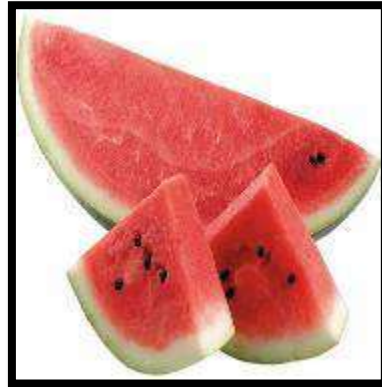
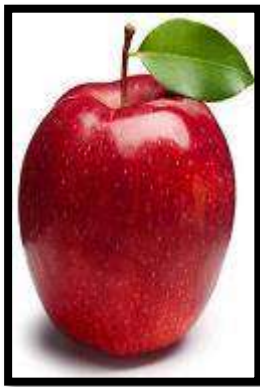
3.- \_\_\_\_\_ 8.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_ 9.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

facebook.com/materialeseducativoshappykids







**TALLER N°3: “La granja de mi abuelo”****I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 04 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.


**V. APRENDIZAJE QUE PROMOVIEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑOS 5 AÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<p>Construye su identidad</p> <p>Se valora así mismo</p>	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Explica con claridad la importancia de los alimentos provenientes de los animales en su alimentación.

**VI. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

LOS NIÑOS COMPRENDEN EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS DE LA GRANJA Y SU IMPORTANCIA EN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

- **Logro esperado:** Identifica los alimentos provenientes de la granja y reconoce su importancia.

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
INICIO	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad. Realizamos las actividades permanentes. La maestra relata un cuento titulado: "Mi granja bonita".</p> <p>Propósito: "LOS NIÑOS COMPRENDEN EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS DE LA GRANJA Y SU IMPORTANCIA EN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA".</p> 	<p>Láminas. -Colores. -Crayolas. -Canasta - fichas de la actividad</p>
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b></p> <p>La maestra entrega figuras de animales a cada niño, luego les pide reunirse los que tienen figuras de animales iguales. Seguidamente se formaron los siguientes grupos de animales: aves, peces, porcinos y bovinos</p> <p><b>Diálogo a partir de la experiencia</b></p> <p>Mediante el diálogo de manera amena, la maestra presenta las figuras de carnes provenientes del pollo, la gallina, el pato, el pavo, el pez, el chanco y la vaca, mencionando en cada uno de ellos los valores proteicos que tienen para su cuerpo y va colocando en la canastita, así también pide a cada grupo, que conforme ella va colocando también los niños van identificando entre sus figuras recibidas y van colocando en su canastita. Y explica su importancia nutritiva de cada carne para su cuerpo.</p> <p><b>Transferencia a otras situaciones</b></p> <p>La maestra recomienda la cantidad de consumo de cada alimento identificado. Luego se hace entrega una hoja con los animales identificados para el consumo humano para que el niño los pinte y relacione las cantidades de consumo y el animal correspondiente. Luego explica la importancia nutritiva de las carnes para</p>	

	su cuerpo y reciben una felicitación por el buen trabajo realizado.	
CCIERRRE	<b>Dialogo a través de las preguntas:</b> Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas: ¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?	

### Lista de cotejo

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 04/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Construye su identidad	
Criterio de evaluación	Explica con claridad la importancia de los alimentos provenientes de los animales en su alimentación.		
Alumnos	Logrado	Proceso	Inicio
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			

<b>17. ALEXIA</b>			
<b>18. BRIANA CAMILA</b>			
<b>19. THIAGO ALEXANDER</b>			
<b>20. JANDS ADRIANO</b>			
<b>21. KARLA DANIELA</b>			
<b>22. ALONDRA CATLEYA</b>			
<b>23. EDRICK JOEL</b>			
<b>24. HUMBERTO NEYMAR</b>			

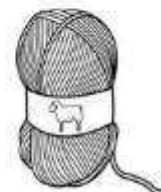
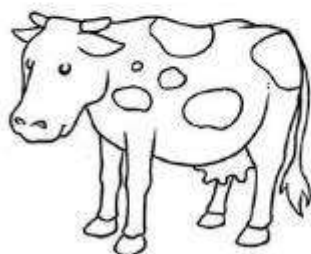
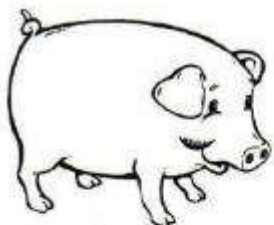
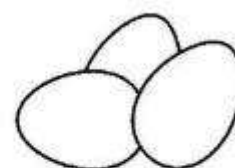
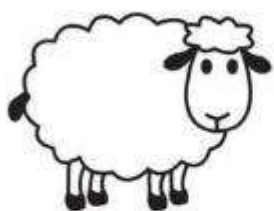
I. Anexos

Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios:

**LA GRANJA DE MI ABUELO.**

Nombre: .....

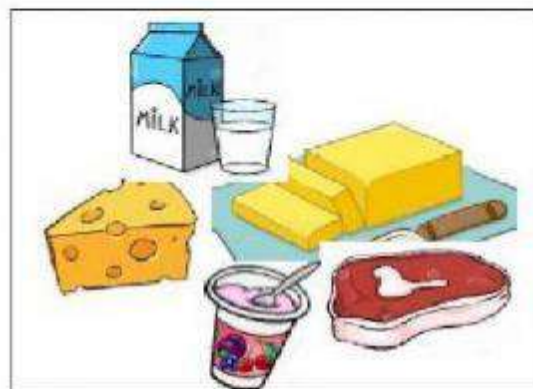
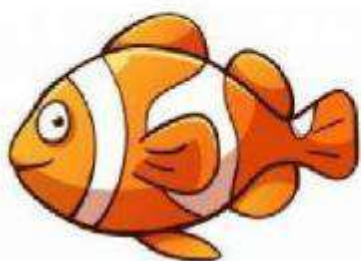
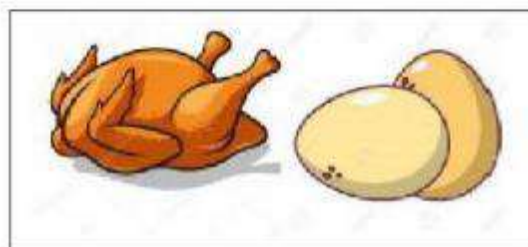
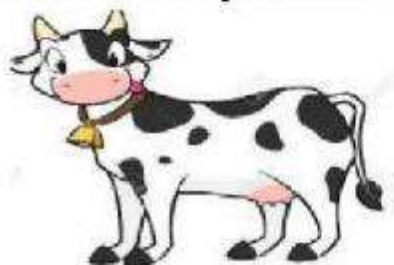
UNE CADA ANIMAL CON EL PRODUCTO QUE NOS DÁ:





## DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS

UNE SEGÚN CORRESPONDA A CADA UNO DE LOS ANIMALES CON LOS ALIMENTOS QUE NOS PROPORCIONAN.





**TALLER N°4: “La gallinita ponedora”****I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 05 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios “.






**VII. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<p>Construye su identidad</p> <p>Se valora así mismo</p>	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Identifica y expresa verbalmente la importancia del huevo en su alimentación diaria.

**VIII. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

**Los niños aprenden a valorar el huevo como un alimento nutritivo y fuente de proteínas esenciales para el desarrollo.**

- **Logro esperado:** Muestra interés por el consumo de huevo y expresa su importancia.

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
INICIO	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad.</p>  <p>Realizamos las actividades permanentes. La maestra canta una canción la gallina turuleca.</p> <p>¿De dónde vienen los huevos? ¿Cuántos puso la gallina? ¿Dónde los ponía?</p> <p>Propósito: “Los niños aprenden a valorar el huevo como un alimento nutritivo y fuente de proteínas esenciales para el desarrollo.”.</p>	<p>Láminas. -Colores. -Crayolas. -Canasta - fichas de la actividad</p>
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b> La maestra forma 4 grupos y realizan el juego, titulada “el tesoro escondido”. Aquí los niños buscaran los huevos y recolectaran todos los que puedan.</p> <p><b>Diálogo a partir de la experiencia</b></p> <p>Mediante el diálogo, la maestra presenta las siguientes figuras: la gallina y la codorniz, va mencionando los beneficios que tiene el cuerpo al consumirlos.</p>    	

	<p>Los niños en sus grupos empiezan a ubicar las fichas en orden para ubicar en cuadro de doble entrada las aves ponedoras y dibujar cuantos huevos tienen que consumir al día</p> <p><b>Transferencia a otras situaciones</b></p> <table border="1" data-bbox="520 322 1054 703"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="520 322 1054 338">Aves ponedoras</th> </tr> <tr> <th data-bbox="520 338 786 353">Gallina</th> <th data-bbox="786 338 1054 353">Codorniz</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="520 353 786 528"></td> <td data-bbox="786 353 1054 528"></td> </tr> <tr> <th data-bbox="520 528 786 544">Huevos por día</th> <th data-bbox="786 528 1054 544">Huevos por día</th> </tr> <tr> <td data-bbox="520 544 786 703"></td> <td data-bbox="786 544 1054 703"></td> </tr> </tbody> </table> <p>La maestra recomienda la cantidad de consumo de huevo de codorniz (3-5 h) y de gallina (1 h). Luego se hace entrega de la hoja de actividad, el niño tendrá que identificar los huevos de gallina y codorniz y ubicar en el ave que corresponde, seguidamente ubicar el número de huevos diarios se debe consumir. Los niños en sus grupos empiezan a ubicar las fichas en orden para después dar su exposición. Luego la maestra refuerza los beneficios de consumir huevos para su cuerpo.</p>	Aves ponedoras		Gallina	Codorniz			Huevos por día	Huevos por día			
Aves ponedoras												
Gallina	Codorniz											
Huevos por día	Huevos por día											
CCIERRRE	<p><b>Dialogo a través de las preguntas:</b>          Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas:          ¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?</p>											

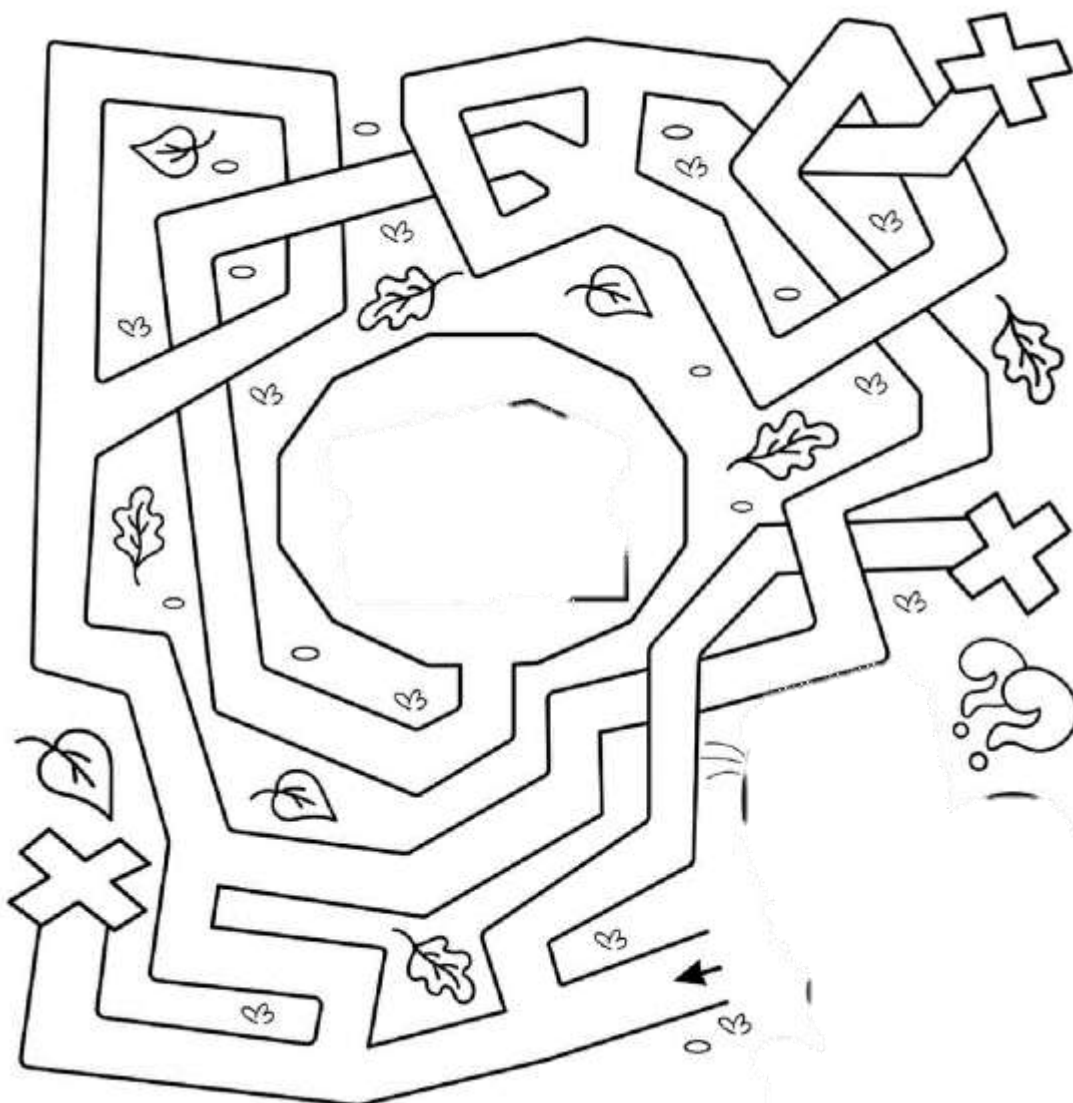
Lista de cotejo

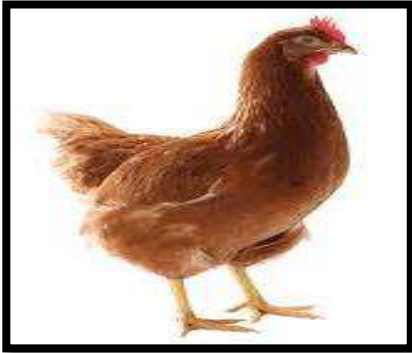
LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 05/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Construye su identidad	
Criterio de evaluación	Identifica y expresa verbalmente la importancia del huevo en su alimentación diaria.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			

23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			

II. Anexos

Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios: La gallinita ponedora.





Dibuja las aves ponedoras y el consumo de huevos por día.

Aves ponedoras	
Gallina	Codorniz
Huevos por día	Huevos por día

**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

**TALLER N°5: “El conejo verdulero”**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 09/07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**IX. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<p>Construye su identidad</p> <p>Se valora así mismo</p>	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Escoge y nombra con seguridad diferentes verduras para su alimentación diaria, valorando su consumo.

**X. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

Los niños y niñas el valor nutricional en el consumo de verduras destacando su aporte de fibra, vitaminas y minerales para el bienestar del cuerpo.

- **Logro esperado:** Escoge y consume diferentes verduras con agrado.

**II. SECUENCIA DE LA SESIÓN**

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<b>INICIO</b>	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad.</p> <p>Realizamos las actividades permanentes.</p> <p>La maestra empieza con una canción: Los vegetales <a href="https://youtu.be/XSbQ0ceV1cs">https://youtu.be/XSbQ0ceV1cs</a></p>	<p>Láminas.</p> <p>-Colores.</p> <p>-Crayolas.</p> <p>-Canasta</p> <p>- fichas de la actividad</p>

	<p><b>Propósito:</b> Los niños y niñas el valor nutricional en el consumo de verduras destacando su aporte de fibra, vitaminas y minerales para el bienestar del cuerpo.</p> <p><b>Normas de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Levantar la mano.</li> <li>- Respetar al compañero.</li> <li>- Compartir los materiales.</li> </ul>	
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b> La maestra muestra figuras sobre las verduras y pregunta si conocen algunas de ellas.</p>  <p>¿Conocen estas verduras? ¿Qué color tiene la zanahoria? ¿Qué verdura te gusta más? Después repasan juntos las verduras nuevamente</p> <p><b>Diálogo a partir de la experiencia</b></p> <p>Mediante el diálogo, la maestra menciona las verduras que hay en nuestra región y las que se pueden sembrar en casa, así mismo les informa sobre las vitaminas y minerales que aportan a sus cuerpos.</p>  <p><b>Transferencia a otras situaciones</b></p> <p>Luego se hace entrega de la hoja de actividad, los niños desarrollan su actividad, luego la maestra realiza las siguientes preguntas.</p>	

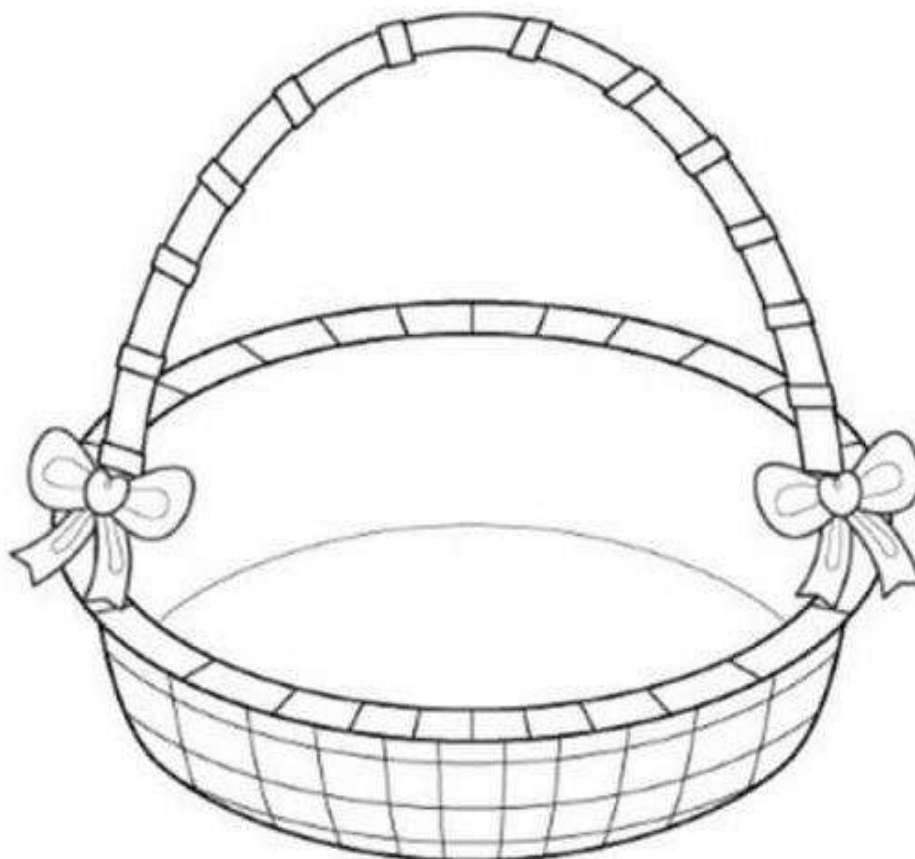
	¿Para qué nos sirven las verduras? ¿las verduras en que benefician a nuestro cuerpo? ¿Qué verduras tenemos en nuestra región?	
CCIERRRE	<b>Dialogo a través de las preguntas:</b> Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas: ¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?	

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 09/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Competencia Construye su identidad	
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Escoge y nombra con seguridad diferentes verduras para su alimentación diaria, valorando su consumo.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			

23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			
1.-KIMBERLY DALESKA			

ANEXO:

DIBUJA LAS VERDURAS DE TU PREFERENCIA EN LA CANASTA



**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

## **TALLER N°6: “¿QUÉ DESAYUNAMOS HOY?”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 10 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

### III. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5 AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<p>Construye su identidad</p> <p>Se valora así mismo</p>	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Propone un desayuno nutritivo, incluyendo alimentos saludables de forma autónoma.

#### PROPOSITO:

Los niños y niñas identifican y reflexionan sobre la importancia de un desayuno saludable para iniciar el día con energía y vitalidad.

- **Logro esperado:** Propone un desayuno saludable con alimentos variados.

### IV. SECUENCIA DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<b>INICIO</b>	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad. Realizamos las actividades permanentes. La maestra pregunta sobre la actividad anterior realizada. ¿Qué actividad realizamos el día de ayer? ¿Qué conocimos? ¿Qué nos aportan a nuestro cuerpo? ¿Qué desayunaron hoy? ¿Qué alimentos saludables trajeron hoy en sus loncheras? Seguidamente dice el propósito de la actividad</p> <p>Propósito: “los niños y niñas identifican y reflexionan sobre la importancia de un desayuno saludable para iniciar el día con energía y vitalidad.”</p>	<p>Láminas. papelote Colores. Crayolas. -hoja bond -lápiz, borrador, tajador fichas de la actividad</p>

DESARROLLO

**Vivencia de experiencia**

La maestra muestra figuras de desayunos preparados



- ¿Qué alimentos observan en los platos?
- ¿Qué verdura utilizaron para preparar?
- ¿Qué fruta está comiendo la niña?
- ¿Qué alimentos debes utilizar para preparar tu desayuno?

**Diálogo a partir de la experiencia**

Mediante el diálogo, la maestra menciona los alimentos que podemos utilizar para preparar en los desayunos, así mismo les informa sobre las vitaminas, proteínas y las grasas saludables que son buenas para el cuerpo.

Seguidamente se muestra algunas instrucciones de cómo preparar desayunos saludables.



### Transferencia a otras situaciones

Luego se hace entrega de la hoja bond para que los niños y niñas dibujen los alimentos saludables para preparar en su desayuno y exponen su trabajo. Luego la maestra realiza las siguientes preguntas.

¿Para qué nos sirven estos alimentos?  
¿Qué verduras o frutas dibujaste? ¿Por qué?

CCIERRE

### Dialogo a través de las preguntas:

Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas:

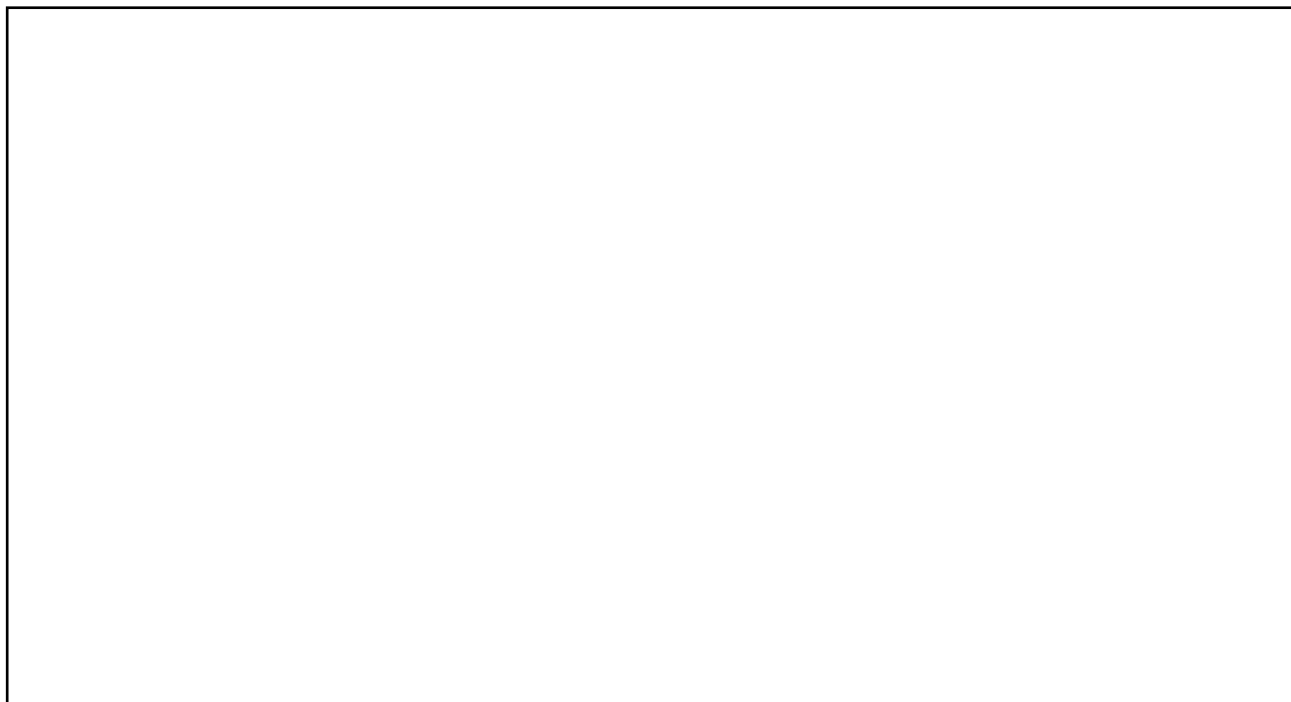
¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?

<b>LISTA DE COTEJO</b>			
<b>Docente: Sheily Chinchay Chamba</b>		<b>Fecha: 09/07/2024</b>	
<b>Área y competencia</b>	<b>Personal Social</b>	<b>Competencia Construye su identidad</b>	
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Criterio de evaluación</b>		
	Propone un desayuno nutritivo, incluyendo alimentos saludables de forma autónoma.		
<b>Alumnos</b>			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			

Tema: ¿QUÉ DESAYUNAMOS HOY?

NOMBRE: .....

- DIBUJA LOS ALIMENTOS SALUDABLES (CARNES, FRUTAS O VERDURAS) PARA PREPARAR EN EL DESAYUNO.



# DESAYUNOS SALUDABLES



<b>Lunes</b>	Pan integral con aguacate, tomate y queso fresco	
<b>Martes</b>	Yogur desnatado con muesli, almendras y ciruelas secas.	
<b>Miércoles</b>	Café con leche, pan integral con AOVE y tomate	
<b>Jueves</b>	Té y tosta de humus con atún	
<b>Viernes</b>	Café con leche y tostada con queso de untar y frutas en rodajas	
<b>Sábado</b>	Yogur desnatado con ensalada de frutas de temporada y avellanas	
<b>Domingo</b>	Café con leche y tostada de huevos revueltos con tomate natural	

**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

**TALLER N°7: “¿QUÉ ALMORZAREMOS HOY?”**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 11/07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**V. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5 AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	Construye su identidad  Se valora así mismo	Toma iniciativa para realizar acciones de cuidado personal en la alimentación de manera autónoma y explica sobre las decisiones del buen alimento que toma.	Explica claramente la importancia de un almuerzo balanceado para su bienestar.

**Propósito:**

Los niños y niñas identifican en la selección de alimentos variados y nutritivos en el almuerzo, asegurando una alimentación balanceada.

- **Logro esperado:** Los niños logran dar una explicación sobre la importancia de un almuerzo equilibrado.

## VI. SECUENCIA DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
INICIO	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>Nos ubicamos con los niños y niñas en media luna, acordamos las normas para desarrollar la actividad. Realizamos las actividades permanentes. La maestra pregunta sobre la actividad anterior realizada. ¿Qué actividad realizamos el día de ayer? ¿Qué platos prepararon con esos alimentos? ¿Qué almorzaron ayer? ¿Estos alimentos que nos aportaran a nuestro cuerpo? Seguidamente dice el propósito de la actividad</p> <p style="text-align: center;">Propósito: “los niños y niñas identifican en la selección de alimentos variados y nutritivos en el almuerzo, asegurando una alimentación balanceada.”</p>	<p>Láminas. - papelote -Colores. - Crayolas. -lápiz, borrador, tajador - fichas de la actividad Tijera, goma potes</p>
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b> La maestra muestra figuras de desayunos preparados</p> <div data-bbox="563 1375 1086 1765" data-label="Image"> </div> <p>¿Qué alimentos observan en los platos? ¿Qué verdura utilizaron para preparar? ¿Qué carnes está comiendo la niña? <b>¿Qué alimentos podemos utilizar para preparar el almuerzo?</b></p> <p><b>Diálogo a partir de la experiencia</b></p>	

Mediante el diálogo, la maestra menciona los alimentos que podemos utilizar para preparar en los almuerzos, así mismo les informa sobre las vitaminas, proteínas y las grasas saludables que son buenas para el cuerpo. Seguidamente se muestra algunas instrucciones de cómo preparar almuerzos saludables.



### Transferencia a otras situaciones

Luego se hace entrega de la hoja de la actividad para que los niños y niñas recorten y coloquen los alimentos saludables que deben comer en el almuerzo.

Luego la maestra realiza las siguientes preguntas.

¿Para qué nos sirven estos alimentos?

¿Qué verduras y carnes escogiste? ¿Por qué?

CCIERRRE

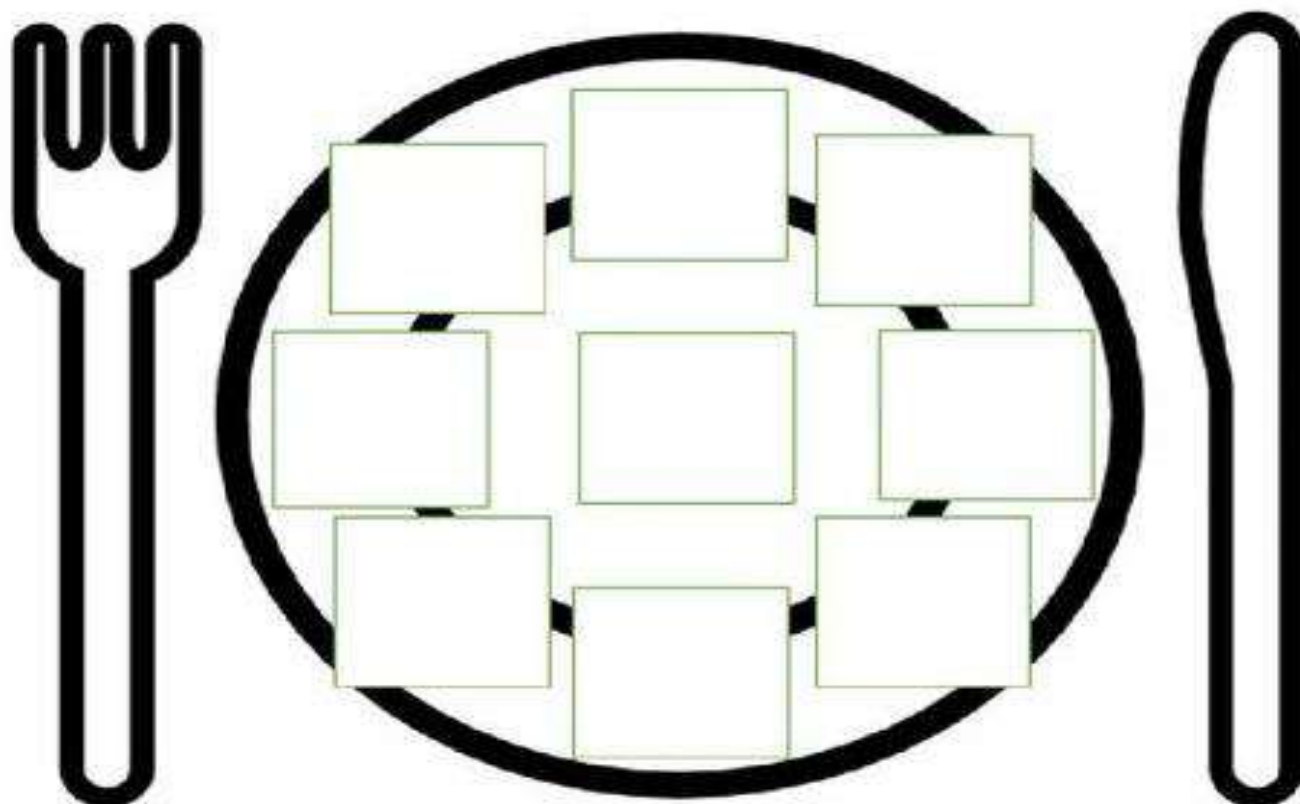
### Diálogo a través de las preguntas:

Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas:

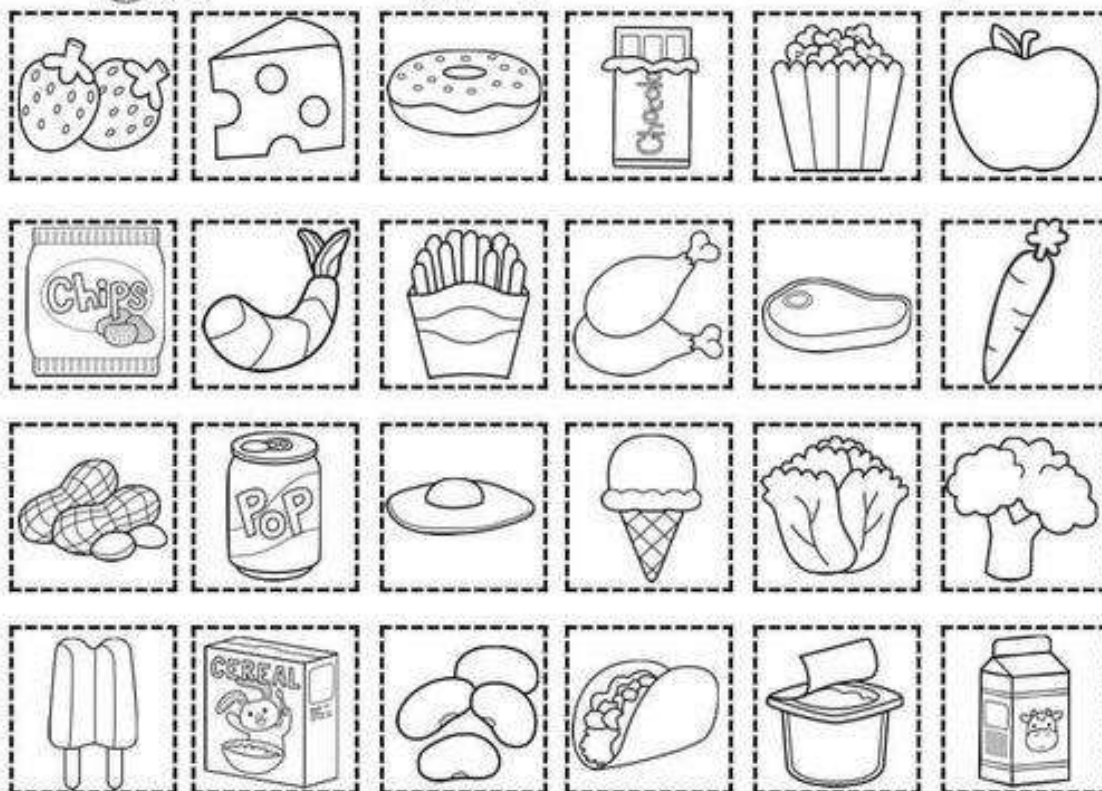
¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?

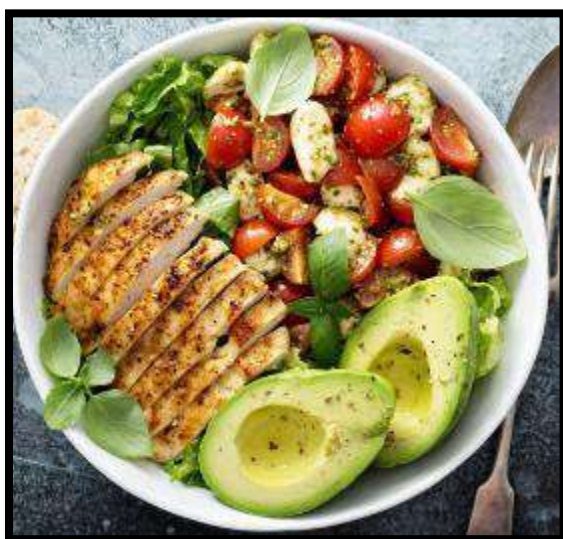
<b>LISTA DE COTEJO</b>			
<b>Docente: Sheily Chinchay Chamba</b>		<b>Fecha: 11/07/2024</b>	
<b>Área y competencia</b>	<b>Personal Social</b>	<b>Competencia Construye su identidad</b>	
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Criterio de evaluación</b>		
	Explica claramente la importancia de un almuerzo balanceado para su bienestar.		
<b>Alumnos</b>			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			

Coloca en el plato los alimentos que son saludables



Recorta y pega en donde corresponda.







**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

**TALLER N°8: ¿Qué cenaremos hoy?**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 12/07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**VII. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b>  •Se valora así mismo •Autorregula sus emociones	• Identifica alimentos saludables para la cena y explica por qué son importantes para el descanso y el crecimiento.	Comparte sus elecciones de cena saludable y fundamenta su importancia para el descanso.

Propósito de la sesión:


Los niños y niñas aprenden a elegir alimentos saludables para una cena ligera y saludable para el descanso y la recuperación del cuerpo.

- **Logro esperado:** los niños lograron elegir opciones saludables de alimentos que debe tener una cena, así mismo dieron una explicación breve y precisa de su elección.

**VIII. SECUENCIA DE LA SESIÓN**

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<b>INICIO</b> 20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conexión con la experiencia:  Se inicia con la canción "Comer saludable" para generar interés. Se conversa con preguntas clave:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sueles cenar en casa?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	Láminas. - papelote -Colores. -Crayolas. -lápiz, borrador, tajador

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué alimentos nos ayudan a dormir mejor?</li> <li>• ¿Por qué crees que es importante cenar antes de dormir?</li> </ul> <p>Propósito de la sesión:  “ Los niños y niñas aprenden a elegir alimentos saludables para una cena ligera y saludable para el descanso y la recuperación del cuerpo..”</p> <p>- Normas de convivencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar con atención.</li> <li>• Respetar el turno de participación.</li> <li>• Manipular los materiales con cuidado</li> </ul>	- fichas de la actividad
DESARROLLO	<p><b>Exploración y descubrimiento:</b></p> <p>Presento tarjetas o imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, pan integral, queso, yogur, embutidos, golosinas).</p>  <p>Los niños clasifican los alimentos en dos grupos:</p> <p>✓ <b>Alimentos saludables para la cena.</b></p> <p>✗ <b>Alimentos no recomendados antes de dormir.</b></p> <p>Explico de manera sencilla el efecto de algunos alimentos en el descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un vaso de leche nos ayuda a dormir mejor.</li> <li>• Las frutas y verduras nos dan vitaminas para estar sanos.</li> <li>• Las golosinas pueden hacer que no durmamos bien.</li> </ul> <p><b>Juego vivencial: “El menú de la cena”</b></p>	

	<p>Se colocan imágenes de platos saludables y no saludables. Cada niño elige qué cenaría hoy y explica por qué. Se fomenta la autonomía en la toma de decisiones saludables.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 5px;"> <span>CENA SALUDABLE</span> <span>CENA NO SALUDABLE</span> </div>	
CIERRE	<p><b>Reflexión y socialización:</b> Cada niño comparte qué eligió para cenar y por qué. Se enfatiza que una cena equilibrada nos ayuda a dormir mejor y crecer sanos.</p> <p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El niño reconoce alimentos saludables para la cena.</li> <li>✓ Explica por qué es importante cenar bien.</li> <li>✓ Participa activamente en la dinámica del menú.</li> </ul>	

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 11/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Competencia Construye su identidad	
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Comparte sus elecciones de cena saludable y fundamenta su importancia para el descanso.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			

6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11. TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13. LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20. JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			
1.-KIMBERLY DALESKA			

Marca los alimentos saludables que se debe preparar en la cena, luego dibuja una cena saludable:

Alimentos	Cena saludable
	

**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

**TALLER N°9: “¿Cuáles son los alimentos con proteínas, vitaminas, lípidos y minerales?”**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 15 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**IX. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**






AREA	COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO 5AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
Personal social	<p>Construye su identidad.</p> <p>Se valora a sí mismo.</p>	Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de manera autónoma, y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.	Clasifica alimentos según su aporte nutricional y explica su importancia en el crecimiento.

**Propósito:**

Identificar los diferentes grupos de alimentos y su función en el organismo, promoviendo elecciones saludables.

- **Logro esperado:** los niños lograron conocer y clasificar alimentos según su función en los grupos de alimentos.

## X. SECUENCIA DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<p><b>INICIO</b></p>	<p>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b></p> <p>La maestra da la bienvenida a los niños y niñas. Realizamos las actividades permanentes. La maestra entona una canción sobre los alimentos. ¿Les gustó la canción? ¿Cómo son los alimentos? ¿Qué contienen los alimentos? ¿Sabías que los alimentos tienen proteínas, vitaminas, lípidos y minerales??</p> <p>Seguidamente dice el propósito de la actividad</p> <p>Propósito: Identificar los diferentes grupos de alimentos y su función en el organismo, promoviendo elecciones saludables.</p> <p>Acordamos las normas para desarrollar la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Levantar la mano para participar.</li> <li>♣ Escuchar con atención.</li> <li>♣ Respetar las opiniones de los compañeros.</li> </ul>	<p>Imágenes - papelote -Colores. -Crayolas. -lápiz, borrador, tajador - fichas de la actividad Tijera, goma Potes HOJAS DE LA ACTIVIDAD</p>
<p><b>DESARROLLO</b> Procesos didácticos</p>	<p><b>Exploración y descubrimiento:</b> Presento imágenes o tarjetas de diferentes alimentos (pollo, pescado, leche, queso, frutas, verduras, arroz, mantequilla, frutos secos).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>La maestra plantea las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué imágenes observan? ¿En cuantos grupos están divididos los alimentos? ¿Qué alimentos encontramos en el grupo de las proteínas?</p> <p>Luego explico los cuatro grupos de nutrientes de forma sencilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ <b>Proteínas</b> (huevos, pollo, pescado, carne, queso, leche): Ayudan a crecer y fortalecen los músculos.</li> </ul>	<p>•</p>

- ♣ **Vitaminas** (frutas y verduras): Nos protegen de enfermedades y nos dan energía.
- ♣ **Lípidos** (aceite, mantequilla, frutos secos): Nos dan energía para correr y jugar.
- ♣ **Minerales** (leche, pescado, espinaca): Fortalecen los huesos y dientes.



### Juego

#### vivencial: “El carrito de los alimentos”

- Coloco cajas o canastas con nombres de los nutrientes.
- Los niños eligen una imagen de alimento y lo colocan en la caja correcta, diciendo por qué lo eligieron.

#### Recojo de datos

La maestra pega en la pizarra un papelote de un cuadro comparativo de los alimentos

NUTRIENTES	FUNCIÓN	NOMBRE DEL GRUPO	DIBUJO DE ALIMENTOS
Proteínas	Crecimiento y reparación de tejidos	Lácteos y carnes	
Carbohidratos o hidratos de carbono	Aporta energía	Cereales y pan	
Grasas	Aporta energía	Grasas	
Vitaminas y minerales	Regula el buen funcionamiento del cuerpo	Verduras y frutas	

Luego propone a los niños y niñas que agrupen los alimentos por colores de acuerdo a su criterio, alimentos de igual color, alimentos de similar tamaño

Los niños realizan su ficha de aplicación de la actividad.

CCIERRE

#### Reflexión y socialización:

Cada niño explica qué alimento eligió y cómo ayuda a su cuerpo.

	<p>Reforzamos la importancia de comer variado para estar sanos y fuertes.</p> <p><b>Evaluación formativa:</b></p> <p>✓ Clasifica los alimentos en proteínas, vitaminas, lípidos y minerales.</p> <p>✓ Explica la función de los alimentos en su cuerpo.</p> <p>✓ Participa en la actividad grupal.</p>	
--	--	--

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 11/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Competencia Construye su identidad	
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Clasifica alimentos según su aporte nutricional y explica su importancia en el crecimiento.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19.THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			

<b>23. EDRICK JOEL</b>			
<b>24.HUMBERTO NEYMAR</b>			

Pega los alimentos de acuerdo a las siguientes agrupaciones:

Nombre: .....

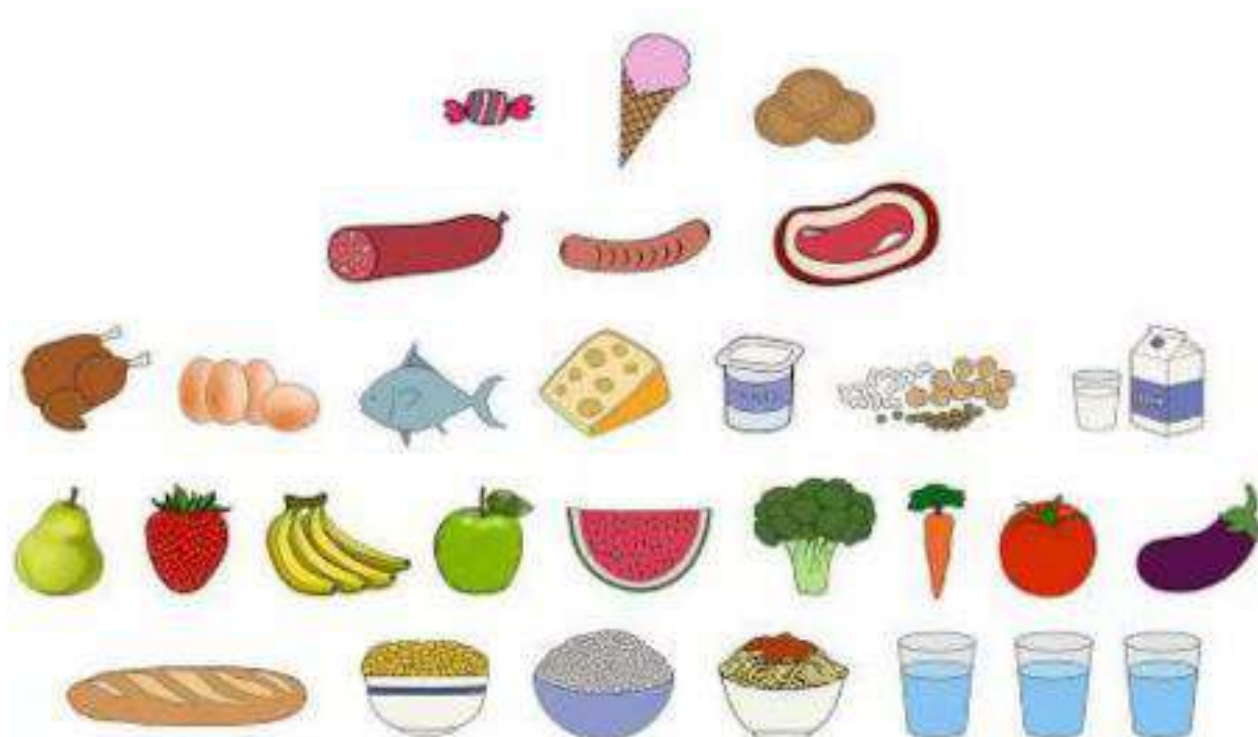
Cuadro alimenticio			
Proteínas	Vitaminas	minerales	Lípidos

Pega los alimentos de acuerdo a las siguientes agrupaciones:

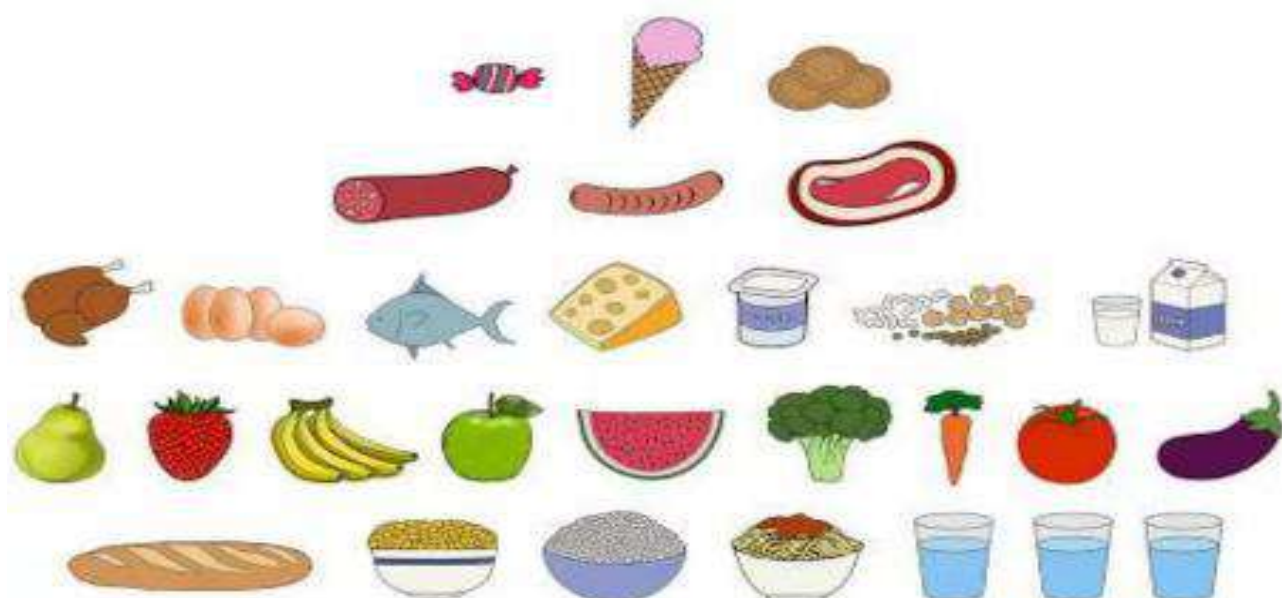
Nombre: .....

Cuadro alimenticio			
Proteínas	Vitaminas	minerales	Lípidos

Recorta y pega los alimentos en el cuadro de agrupaciones por color

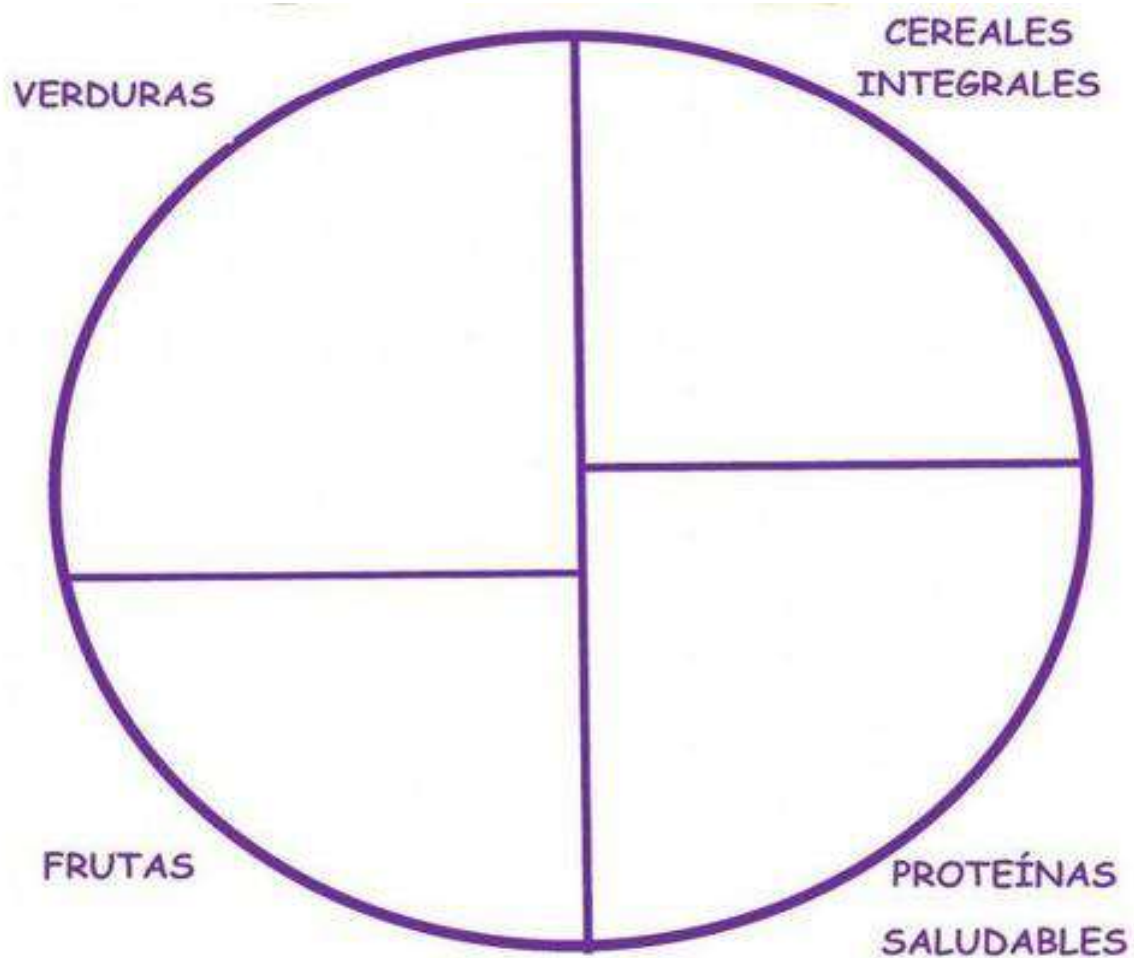


Recorta y pega los alimentos en el cuadro de agrupaciones por color



DIBUJA CADA ALIMENTO QUE CORRESPONDA EN CADA CUADRO

NOMBRE: .....



**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

**TALLER N°10: “¿QUÉ BEBIDA ELEGIRÉ  
HOY EN LA LONCHERA?”**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 16 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**XI. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5 AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se valora así mismo</li> <li>Autorregula sus emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de manera autónoma, y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses</li> </ul>	Escoge bebidas naturales y justifica su elección como la más saludable.


**Propósito:**

“Los niños y niñas reconocen el consumo de bebidas naturales y saludables, evitando productos procesados con alto contenido de azúcar.”

- **Logro esperado:** se logró que los niños tengan preferencia por bebidas naturales

**XII. SECUENCIA DE LA SESIÓN**

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b> La maestra da la bienvenida a los niños y niñas, realiza la oración. Realizamos las actividades permanentes. La maestra pregunta sobre la actividad anterior realizada.</li> </ul>	Láminas. - temperas - fichas de la actividad - hisopo

	<p>¿Qué actividad realizamos el día de ayer? ¿recuerdan que bebida trajeron el día de ayer en su lonchera? ¿podemos traer gaseosas?</p> <p>Seguidamente dice el propósito de la actividad Propósito: “los niños y niñas reconocen el consumo de bebidas naturales y saludables, evitando productos procesados con alto contenido de azúcar.”</p> <p>Acordamos las normas para desarrollar la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar con atención.</li> <li>• Respetar el turno de participación.</li> <li>• Manipular los materiales con cuidado.</li> </ul>	
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b> La maestra muestra una lonchera, y pregunta a los niños sobre que podríamos encontrar en ella, luego saca y muestra figuras de bebidas saludables y no saludables.</p>  <p>¿Qué estamos observando? ¿Alguna es diferente? ¿Algunas de estas bebidas se parece a lo que les manda su mamá en la lonchera? ¿Será beneficioso para nuestro cuerpo? ¿Por qué? <b>¿Qué bebidas debemos traer?</b> <b>Juego vivencial:</b> "El mercado de las frutas"</p> <p>Se organiza un mini mercado en el aula con frutas de juguete o recortes de cartulina. Cada niño recibe una “moneda saludable” y debe elegir una fruta para su lonchera, explicando por qué la escoge.</p>	



### Diálogo a partir de la experiencia

Recordemos que nuestra lonchera debe tener bebidas que nos brinden energías, fuerza, que sean protectores y nutritivos. Que les parece si revisamos nuestras loncheras y observamos que bebidas les mandó mamá, si esa bebida es saludable.

BEBIDA NUTRITIVA  
NUTRITIVA

BEBIDA NO  
NUTRITIVA



### FALSOS SALUDABLES PARA NIÑOS



### Transferencia a otras situaciones

Luego se hace entrega de la hoja de la actividad para que los niños y niñas pinten con tempera utilizando los hisopos la figura de la bebida saludable que debe tener una lonchera. Luego la maestra realiza las siguientes preguntas.

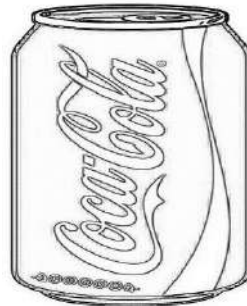
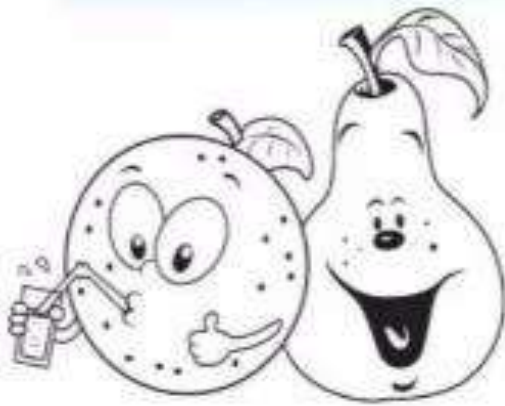
	¿Para qué nos sirven estas bebidas? ¿Qué jugo de fruta de gusta más? ¿Por qué?	
CCIERRRE	<p><b>Reflexión y socialización:</b></p> <p>Los niños comparten qué fruta eligieron y por qué. Se refuerza la idea de que las frutas nos ayudan a crecer sanos y fuertes.</p> <p><b>Evaluación formativa:</b></p> <p>Dialogamos sobre lo realizado a través de preguntas:          ¿Qué hicimos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido?          Se observa y se toma nota de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Si los niños nombran y diferencian frutas saludables.</li> <li>✓ Si explican por qué eligieron una fruta.</li> <li>✓ Si participan activamente en el juego.</li> </ul>	

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 16/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Competencia Construye su identidad	
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Escoge bebidas naturales y justifica su elección como la más saludable.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			

10. DAYRON SMITH			
11. TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13. LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20. JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			

**PINTA LA BEBIDA SALUBLE PARA TU LONCHERA**

NOMBRE: .....



MARCA Y DIBUJA EN EL RECUADRO EL ALIMENTO QUE PERTENECE A CADA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS.

**Hábitos de Alimentación**  
**El Plato del Bien Comer**  
Clasifica los alimentos según el grupo al que pertenecen.

Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales

**KEYWORKSHEETS**



## TALLER N°11: “¿QUÉ FRUTA ELEGIRÉ HOY EN LA LONCHERA?”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 17 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

### 1. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b>  •Se valora así mismo •Autorregula sus emociones	• Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de manera autónoma, y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses	Identifica frutas saludables para su lonchera y explica por qué es importante consumirlas.



Propósito de la sesión:


Los niños aprenden a elegir frutas saludables para una lonchera y conocen sus beneficios.

- **Logro esperado:** los niños logran elegir frutas variadas y menciona sus beneficios.

### 2. SECUENCIA DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<b>INICIO</b>	1. <b>MOMENTO DE LA ASAMBLEA O INICIO:</b>  2. Saludo y motivación con una “canción de las frutas” - Doremila <a href="https://youtu.be/N9TTN5smxcs">https://youtu.be/N9TTN5smxcs</a>	Frutas Canasta Imágenes Pinturas Lápiz, borrador

	<p>Conversación con preguntas abiertas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ¿Qué frutas has traído en tu lonchera alguna vez?</li> <li>4. ¿Por qué crees que las frutas son importantes?</li> <li>5. ¿Cuáles son tus frutas favoritas?</li> </ol> <p>Propósito de la sesión: Los niños aprenden a elegir frutas saludables para una lonchera y conocen sus beneficios.</p> <p>Normas de convivencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Escuchar con atención.</li> <li>7. Respetar el turno de participación.</li> <li>8. Manipular los materiales con cuidado.</li> </ol>	
DESARROLLO	<p><b>Vivencia de experiencia</b> Exploración y descubrimiento:</p> <p>Presento una cesta de frutas con diferentes opciones (plátano, manzana, papaya, naranja, fresa, etc.). Observo junto con los niños sus características: color, textura, olor.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Explico en términos sencillos los beneficios de cada fruta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Las naranjas tienen vitamina C para no enfermarnos.</li> <li>10. El plátano nos da energía para jugar.</li> <li>11. La manzana ayuda a nuestros dientes.</li> </ol> <p><b>Juego vivencial:</b> "El mercado de las frutas"</p> <p>Se organiza un mini mercado en el aula con frutas de juguete o recortes de cartulina. Cada niño recibe una "moneda saludable" y debe elegir una fruta para su lonchera, explicando por qué la escoge.</p>	

		
CCIERRE	<p><b>Reflexión y socialización:</b></p> <p>Los niños comparten qué fruta eligieron y por qué. Se refuerza la idea de que las frutas nos ayudan a crecer sanos y fuertes.</p> <p><b>Evaluación formativa:</b> ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Para que servirá lo aprendido? Se observa y se toma nota de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Si los niños nombran y diferencian frutas saludables.</li> <li>13. Si explican por qué eligieron una fruta.</li> <li>14. Si participan activamente en el juego.</li> </ol>	

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 17/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Competencia Construye su identidad	
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Identifica frutas saludables para su lonchera y explica por qué es importante consumirlas.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			

<b>8. ARIANA ANTONELA</b>			
<b>9. AMY SARELY</b>			
<b>10. DAYRON SMITH</b>			
<b>11. TREIZY GIANNA</b>			
<b>12. DIEGO AARON</b>			
<b>13. LIAN SNAYDER</b>			
<b>14. YARITZA KALMET</b>			
<b>15. ALIZZE MAYTE</b>			
<b>16. GIANNA YAMILET</b>			
<b>17. ALEXIA</b>			
<b>18. BRIANA CAMILA</b>			
<b>19. THIAGO ALEXANDER</b>			
<b>20. JANDS ADRIANO</b>			
<b>21. KARLA DANIELA</b>			
<b>22. ALONDRA CATLEYA</b>			
<b>23. EDRICK JOEL</b>			
<b>24. HUMBERTO NEYMAR</b>			

ANEXO:

Dibujar la fruta que eligieron:





## TALLER N°12: ¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera?

### I. DATOS INFORMATIVOS:

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 18 /07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

### 1. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5 AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b>  •Se valora así mismo •Autorregula sus emociones	• Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de manera autónoma, y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses	Selecciona opciones saludables para su lonchera y expresa su importancia.


Propósito de la sesión:

Aprendemos a elegir alimentos saludables para nuestra lonchera, conociendo cuáles nos dan energía y ayudan a nuestro crecimiento.

### 2. SECUENCIA DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
<b>INICIO</b>	<b>Motivación y activación de conocimientos previos:</b> Se inicia con una canción sobre alimentación saludable (Ejemplo: “Comer sano es divertido”). Se plantea una conversación con preguntas clave: 1. ¿Qué traes en tu lonchera todos los días? 2. ¿Por qué crees que es importante llevar comida saludable?	Imágenes Pinturas Lápiz, borrador



	 <p>Los niños dibujan su lonchera saludable y la comparten en clase.</p>	
CCIERRRE	<p><b>Reflexión y socialización:</b> Cada niño comparte su elección y justifica por qué es una lonchera saludable. Se refuerza la idea de que una lonchera equilibrada nos ayuda a tener energía para jugar y aprender.</p> <p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconoce alimentos saludables y no saludables.</li> <li>✓ Elige opciones nutritivas para su lonchera.</li> <li>✓ Explica la importancia de una alimentación balanceada.</li> </ul>	

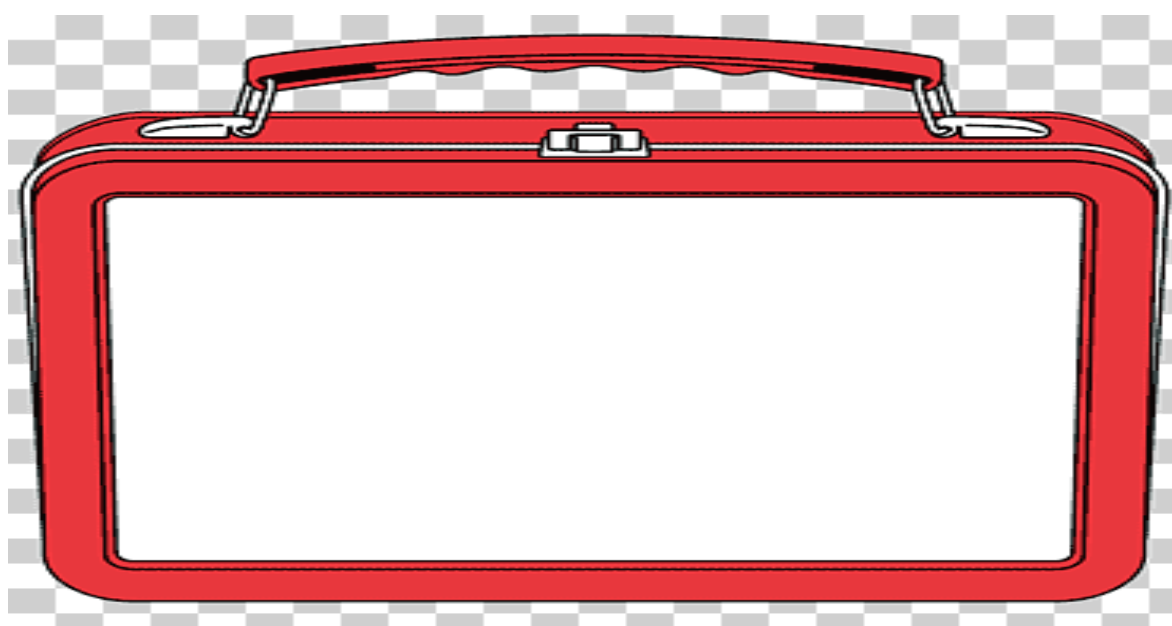
LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 17/07/2024	
Área y competencia	Personal Social		Competencia Construye su identidad
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Selecciona opciones saludables para su lonchera y expresa su importancia.		
Alumnos			
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			

10. DAYRON SMITH			
11. TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13. LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20. JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			

ANEXOS:

Dibuja tu lonchera saludable

Nombre: .....



**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 205 CAPIRONAL”.**

**TALLER N°13: ELABORANDO MI LONCHERA  
NUTRITIVA**

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

SECCIÓN:
DOCENTE: SHEILY DIAMILEC CHINCHAY CHAMBA.
EDAD: 5 AÑOS
FECHA: 19/07/2024.
TÍTULO DEL TALLER: “Vida saludable para promover hábitos alimenticios”.

**XIII. APRENDIZAJE QUE PROMOVEMOS:**

AREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO 5AÑOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b>  •Se valora así mismo •Autorregula sus emociones	• Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de manera autónoma, y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses	Crea con autonomía una lonchera equilibrada y presenta su contenido con seguridad.


Propósito de la sesión:

Aprendemos a preparar una lonchera nutritiva, eligiendo alimentos saludables y equilibrados.

- **Logro esperado:** los niños lograron elegir productos saludables y dando una explicación breve de opciones saludables para su lonchera.

**XIV. SECUENCIA DE LA SESIÓN**

MOMENTOS	ESTRATEGIA	MATERIALES
INICIO	<p><b>Motivación y activación de conocimientos previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se inicia con la canción "Comer sano es divertido".</li> <li>- Conversamos con preguntas clave: <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ ¿Qué alimentos traes en tu lonchera?</li> <li>♣ ¿Cuáles crees que te ayudan a crecer fuerte y sano?</li> <li>♣ ¿Cómo podemos preparar una lonchera saludable?</li> </ul> </li> </ul> <p>Propósito de la sesión:</p> <p>Aprendemos a preparar una lonchera nutritiva, eligiendo alimentos saludables y equilibrados.</p> <p>Normas de convivencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Escuchar con atención.</li> <li>♣ Respetar el turno de participación.</li> <li>♣ Manipular los materiales con cuidado.</li> </ul>	Caja de cartón Lamina de Imágenes Pinturas Lápiz, borrador
DESARROLLO	<p><b>Exploración y descubrimiento:</b></p> <p>Presento imágenes y alimentos reales de diferentes grupos (frutas, pan integral, yogur, frutos secos, agua, jugo natural, etc.).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>Explico cómo debe estar compuesta una lonchera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Energía: Pan, cereales, frutos secos.</li> <li>✓ Crecimiento: Lácteos, queso, huevo.</li> <li>✓ Protección: Frutas y verduras.</li> </ul>	

	<p>✓ Hidratación: Agua o jugo natural.</p> <p><b>Juego vivencial: "Preparo mi lonchera"</b></p> <p>La maestra agrupa los niños en 4 grupos, luego les entrega una caja vacía simulando una lonchera. Los niños eligen tres alimentos saludables de las imágenes que están en la pizarra y los colocan dentro. Explican por qué eligieron esos</p>  <p>alimentos.</p> <p>Los niños y niñas dibujan su lonchera nutritiva en su ficha de aplicación, eligiendo alimentos nutritivos.</p>	
CCIERRRE	<p><b>Reflexión y socialización:</b></p> <p>Cada niño muestra su lonchera y comparte su experiencia. Se refuerza la importancia de una alimentación equilibrada.</p> <p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Selecciona alimentos saludables.</li> <li>♣ Explica por qué son buenos para su cuerpo.</li> <li>♣ Participa activamente en la actividad.</li> </ul>	

LISTA DE COTEJO			
Docente: Sheily Chinchay Chamba		Fecha: 17/07/2024	
Área y competencia	Personal Social	Competencia Construye su identidad	
Criterios de Evaluación	Criterio de evaluación		
	Crea con autonomía una lonchera equilibrada y presenta su contenido con seguridad.		
Alumnos	LOGRADO	PROCESO	INICIO
1.-KIMBERLY DALESKA			
2.-JEIKO MATHIAS			
3.-JOSÉ DAVID			
4.-ALEX			
5.ISACC GABRIEL			
6. GREYS JHANELA			
7. ESTEFANY			
8. ARIANA ANTONELA			
9. AMY SARELY			
10. DAYRON SMITH			
11.TREIZY GIANNA			
12. DIEGO AARON			
13.LIAN SNAYDER			
14. YARITZA KALMET			
15. ALIZZE MAYTE			
16. GIANNA YAMILET			
17. ALEXIA			
18. BRIANA CAMILA			
19. THIAGO ALEXANDER			
20.JANDS ADRIANO			
21. KARLA DANIELA			
22. ALONDRA CATLEYA			
23. EDRICK JOEL			
24. HUMBERTO NEYMAR			

### CREAMOS UNA LONCHERA NUTRITIVA

Nombre:.....

DIBUJA LOS ALIMENTOS SALUDABLES DE TU PREFERENCIA PARA CREAR TU LONCHERA SALUDABLE



# CUADERNO DE CAMPO: VIDA SALUDABLE

## DATOS GENERALES

1. **Nombre del docente:** Sheily Diamilec Chinchay Chamba
2. **Institución Educativa:** I.E. N° 205
3. **Fecha de inicio:** 2 DE JULIO
4. **Fecha de finalización:** 19 de julio
5. **Grupo de niños/as:** 5 AÑOS

## OBJETIVO DEL CUADERNO DE CAMPO

Registrar de manera sistemática las observaciones, reflexiones y avances de los niños en la promoción de hábitos alimenticios saludables a través del desarrollo de experiencias significativas en el taller "Vida Saludable".

## CAMPOS TEMÁTICOS Y REGISTRO DE OBSERVACIONES

### 1. La vaquita me alimenta

- **Propósito:** los niños conocen la importancia de los productos lácteos en el crecimiento y desarrollo, fomentando su consumo en la alimentación diaria.
- **Logro esperado:** Explica con seguridad la importancia de los productos lácteos en su bienestar.
- **Observaciones:** Algunos niños presentaban dificultad para explicar la importancia de los derivados de la leche y su importancia para su cuerpo.

### 2. Los árboles frutales

- **Propósito:** los niños identifican y valoran los beneficios de las frutas como fuente de vitaminas y minerales para fortalecer su salud.
- **Logro esperado:** Selecciona y nombra diferentes frutas, valorando su aporte nutricional.
- **Observaciones:** Algunos niños presentaron dificultad para identificar frutas que aportan un valor nutricional en su cuerpo.

### 3. La granja de mi abuelo

- **Propósito:** los niños comprenden el origen de los alimentos de la granja y su importancia en una alimentación equilibrada.
- **Logro esperado:** Identifica los alimentos provenientes de la granja y reconoce su importancia.
- **Observaciones:** 3 niños presentaron dificultad para identificar los alimentos que provienen de cada animal y su aportación nutricional.

### 4. La gallinita ponedora

- **Propósito:** los niños aprenden a valorar el huevo como un alimento nutritivo y fuente de proteínas.
- **Logro esperado:** Muestra interés por el consumo de huevo y expresa su importancia.
- **Observaciones:** Algunos niños al inicio presentaron dificultad para explicar la cantidad de consumo de huevo por día, al final de la clase todos comprendieron el

valor nutricional que aporta a su cuerpo teniendo en cuenta el adecuado consumo del huevo.

#### 5. El conejito verdulero

- **Propósito:** Promover el consumo de verduras y su aporte a la salud.
- **Logro esperado:** Escoge y consume diferentes verduras con agrado.
- **Observaciones:** algunos de los niños tuvieron dificultad para escoger verduras para su lonchera ya que no tienen preferencias por ellas.

#### 6. ¿Qué desayunamos hoy?

- **Propósito:** Reflexionar sobre la importancia de un desayuno saludable.
- **Logro esperado:** Propone un desayuno saludable con alimentos variados.
- **Observaciones:** los niños tuvieron dificultad para escoger alimentos adecuados para preparar el desayuno.

#### 7. ¿Qué almorzaremos hoy?

- **Propósito:** Fomentar la selección de alimentos variados y nutritivos en el almuerzo.
- **Logro esperado:** Los niños logran dar una explicación sobre la importancia de un almuerzo equilibrado.
- **Observaciones:** los niños tuvieron un poco de dificultad al momento seleccionar alimentos nutritivos para que se utilicen en el almuerzo, pero al de culminar la actividad tuvieron más confianza y con mucha tranquilidad y más asertividad pudieron escoger los alimentos nutritivos.

#### 8. ¿Qué cenaremos hoy?

- **Propósito:** Resaltar la importancia de una cena saludable para el descanso.
- **Logro esperado:** los niños lograron elegir opciones saludables de alimentos que debe tener una cena, así mismo dieron una explicación breve y precisa de su elección.
- **Observaciones:** algunos niños les tomó algo de tiempo para lograr escoger un alimento que pueda ser utilizado en la preparación de la cena.

#### 9. ¿Cuáles son los alimentos con proteínas, vitaminas, lípidos y minerales?

- **Propósito:** Identificar los diferentes grupos de alimentos y su función en el organismo.
- **Logro esperado:** los niños lograron conocer y clasificar alimentos según su función en los grupos de alimentos.
- **Observaciones:** algunos niños tuvieron dificultad al momento de ubicar los alimentos en los grupos correspondientes.

#### 10. ¿Qué bebida elegiré hoy en la lonchera?

- **Propósito:** Incentivar el consumo de bebidas naturales y saludables.
- **Logro esperado:** se logró que los niños tengan preferencia por bebidas naturales
- **Observaciones:** algunos niños se les dificultó elegir bebidas saludables por la costumbre de llevar bebidas no saludables.

#### 11. ¿Qué fruta elegiré hoy en la lonchera?

- **Propósito:** Desarrollar la autonomía en la elección de frutas para la lonchera.

- **Logro esperado:** los niños logran elegir frutas variadas y menciona sus beneficios.
- **Observaciones:** algunos niños tuvieron un poco de dificultad en la autonomía de elegir frutas para su lonchera.

## 12. ¿Qué comida elegiré hoy en la lonchera?

- **Propósito:** Fomentar la planificación de loncheras saludables.
- **Logro esperado:** los niños lograron elegir productos saludables y dando una explicación breve de opciones saludables para su lonchera.
- **Observaciones:** algunos niños se les dificultó elegir alimentos saludables para la elaboración de su lonchera.

## 13. Elaborando mi lonchera nutritiva

- **Propósito:** Aplicar conocimientos adquiridos en la preparación de una lonchera nutritiva.
- **Logro esperado:** los niños preparan con autonomía una lonchera equilibrada.
- **Observaciones:** algunos niños tuvieron dificultad para elegir alimentos saludables para preparar una lonchera saludable.

## ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DOCENTE

### 1. Fortalezas observadas en los niños/as:

- Los niños mostraron interés y curiosidad en las actividades por conocer alimentos saludables.
- Participan activamente en las actividades lúdicas y vivenciales.
- Reconocen y diferencian los alimentos saludables y no saludables.
- Explican con sus propias palabras porque es importante una alimentación saludable equilibrada.
- Disfrutaron de las dinámicas de grupo y el juego de roles sobre escoger y preparan las loncheras.

### 2. Dificultades encontradas:

- Algunos niños presentan dificultad para probar alimentos saludables.
- Algunos niños tienen hábitos poco saludables en casa, lo que dificulta la aplicación de lo aprendido.
- Falta de autonomía en la selección de alimentos saludables adecuados para su lonchera.
- No todos los niños tienen acceso a variedad de alimentos saludables en casa.

### 3. Estrategias de mejora:

- Utilizar estrategias sensoriales (texturas, colores, olores) para poder incentivar el interés por nuevos alimentos saludables.
- Promover el juego de roles en la preparación de alimentos para su lonchera.
- Vincular a las familias en actividades prácticas como la planificación de menús saludables y preparación de loncheras.

#### 4. Recomendaciones para futuras experiencias:

- Mantener la metodología lúdica para captar la atención de los niños.
- Fomentar la participación de las familias con retos semanales de loncheras saludables.
- Realizar ferias y exposiciones sobre alimentación saludable con la participación de los niños.
- Crear un “Rincón de alimentación saludable” en el aula con imágenes y ejemplos de menús.
- Reforzar la importancia del agua como bebida principal en la lonchera.

#### CONCLUSIONES

- Los niños han logrado desarrollar mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Se evidencia en las actividades realizadas el interés por los niños en consumir más frutas, verduras y productos naturales en la elaboración de sus loncheras.
- Los niños han logrado identificar los diferentes grupos de alimentos y la importancia que tienen en su organismo para tener una vida saludable.
- Se ha fomentado la autonomía en la elección de alimentos saludables para sus loncheras.
- Es importante seguir reforzando hábitos saludables a través de experiencias lúdicas y significativas.

#### ANEXOS:

Foto 2: Aplicación de la Pretest, con la ficha de observación.



Foto 3: Los niños escogen un alimento saludable para su lonchera.

Foto 2: Los niños pintan y seleccionan los derivados de la



Foto 4: Los niños debaten para escoger alimentos saludables para el almuerzo

# Sheily Diamilec Chinchay Chamba

## Taller de vida saludable para promover hábitos alimenticios en niños de 5 años de la I.E.I. N°205, Rioja, 2021

 Revisión Repositorio Institucional UNSM

---

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:539625148

Fecha de entrega

11 dic 2025, 16:28 GMT-5

Fecha de descarga

11 dic 2025, 16:31 GMT-5

Nombre del archivo

Py\_SheilyDiamilecChinchayChamba (1) (3).pdf

Tamaño del archivo

4.1 MB

152 páginas

26.677 palabras

150.873 caracteres




## 22% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.