

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL**

**Pausas activas para promover la alimentación
saludable en educación inicial**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Estrada Mendoza, Kussy Wayta (Orcid: 0009-0001-6800-3115)

Garrido Armanza, Yohana (Orcid: 0009-0003-3806-240X)

Morquencho Rodríguez, Milagros del Pilar (Orcid: 0009-0002-2858-3212)

ASESOR:

Mg. Alvarado Cáceres, Elvira (Orcid: 0009-0008-4725-7491)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Teoría y métodos educativos

SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Métodos pedagógicos

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Estrada Mendoza Kussy Wayta
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71959642
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-6800-3115
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Garrido Armanza Yohana
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44337558
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-3806-240X
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Morquencho Rodríguez Milagros del Pilar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44995167
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-2858-3212
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Alvarado Cáceres Elvira
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	18136387
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-4725-7491
Título / Grado académico	Magíster
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	María Laura Villanueva Vilchez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42890396
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-2598-440X
Título / Grado académico	Magíster
Secretario	
Apellidos y nombres	Alvarado Cáceres Elvira
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	18136387
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-4725-7491
Título / Grado académico	Magister
Vocal	
Apellidos y nombres	Jiménez López Lita Ysabel
Tipo de documento de identidad	DNI

Número de documento de identidad	32932788
URL de ORCID	https://orcid.org/orcid-search/search
Título / Grado académico	Doctorado
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE	Educación general
Consultar el listado en el enlace:	https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Trabajo de Investigación
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Grado Académico
Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Nuevo Chimbote Lugar: Zona de Equipamiento Metropolitana Mz. C Lte. 01
Nombre del programa de estudios	Educación Inicial
Código del programa.	111016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Septiembre 2025 – diciembre 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **Elvira Alvarado Cáceres**, formador(a) de la Escuela de Educación

Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesor(a) del trabajo de investigación documental titulada: **Pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial; del IV ciclo de nivel Inicial, 2025**, presentado por los autores: **Estrada Mendoza, Kussy Wayta, Garrido Armanza, Yohana, Morquencho Rodríguez, Milagros del Pilar**, para obtener el **Grado de Bachiller en Educación Inicial en el Programa de Profesionalización Docente**.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **11%**, nivel **PERMITIDO**; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud **Turnitin** el **12/01/2026**, con **FOLIOS (13)** folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio

institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención de grado correspondiente.

Nuevo Chimbote, 12 de enero de 2026




Firma: 
Elvira Alvarado Cáceres
DNI: 18136387



YOHANA GARRIDO ARMANZA

GRUPO04-PAUSAS

ACTIVAS-GARRIDO-ESTRADA-MORQUENCHO

-  REPORTE DE SIMILITUD Parte 1 (Moodle TT)
-  GESTIÓN DE LOS SERVICIOS EDUCATIVOS EN EDUCACIÓN INICIAL (Moodle TT)
-  INTEGRACION MOODLE

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trrcoid::1.3450075808

Fecha de entrega
22 dic 2025, 7:45 p.m. GMT-3

Fecha de descarga
22 dic 2025, 7:49 p.m. GMT-3

Nombre del archivo
5180_YOHANA_GARRIDO_ARMANZA_GRUPO04-PAUSAS_ACTIVAS-GARRIDO-ESTRADA-MORQUEN...docx

Tamaño del archivo
240.4 KB

13 páginas

4225 palabras

24.697 caracteres

11% Similitud general

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotras, Estrada Mendoza Kussy Wayta, Garrido Armanza Yohana y Morquecho Rodríguez Milagros del Pilar; estudiantes del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: **“Pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial”**; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Inicial.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación **NO** ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 28 de diciembre del 2025



.....

Estrada Mendoza Kussy Wayta

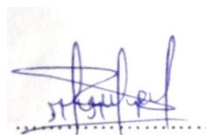
DNI:71959642



.....

Garrido Armanza, Yohana

DNI: 44995167



.....

Morquencho Rodríguez, Milagros del Pilar

DNI: 44337558

DEDICATORIA

A Dios, nuestro guía y fortaleza, por siempre brindarnos sabiduría, paciencia y amor incondicional en cada paso de este hermoso camino. Gracias por bendecirnos con el don de la educación y la oportunidad de sembrar conocimiento en las mentes y corazones de los niños.

A nuestras familias, quienes con su apoyo constante, comprensión y amor, nos han motivado a seguir adelante.

Este trabajo es fruto de nuestra fe, esfuerzo y compromiso. Cada paso dado es una muestra de que con Dios todo es posible, y que el amor por lo que hacemos es lo que nos ha unido para alcanzar este gran logro.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública de Chimbote y a su Director, por permitir y facilitar el desarrollo de esta investigación.

Agradezco especialmente a la docente Mg. Elvira Alvarado Cáceres, por los conocimientos compartidos y por su invaluable guía como asesora, cuyo acompañamiento, orientación y rigor metodológico fueron esenciales para la culminación de este trabajo.

Extiendo también mi reconocimiento a los miembros del jurado por su valiosa retroalimentación y sus aportes constructivos.

ÍNDICE

METADATOS COMPLEMENTARIOS	ii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS.....	x
RESUMEN	xi
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	12
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO.....	13
3. MARCO TEÓRICO	14
4. METODOLOGÍA	19
4.1. Tipo de investigación.....	19
4.2. Método de investigación	19
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad.....	19
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	21
6. CONCLUSIONES	23
7. REFERENCIAS.....	24

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1 Describir los factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios saludables en los niños de educación inicial	21
Tabla 2 Examinar la importancia del desarrollo temprano de hábitos alimenticios saludables en niños de educación inicial.....	21
Tabla 3 Describir el papel de las pausas activas para promover la alimentación saludable en niños de educación inicial.....	22

RESUMEN

El presente estudio estableció como objetivo general “Analizar el conocimiento existente sobre el uso de las pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial”, donde se empleó un análisis documental, con el método hermeneúutico, utilizando la técnica el fichaje y el instrumento la ficha de bibliográfica, con un total de 29 documentos entre ellos, artículos y libros más relevantes, que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados determinaron que, el modelamiento de adultos, exposición repetida e interacciones sociales son factores determinantes para la alimentación saludable y que las pausas activas permiten la formación temprana de hábitos alimenticios, su intervención sostenida y la influencia positiva del entorno. Se concluyó que, el enfoque teórico de Leann L. Birch, ayudó a ampliar el conocimiento sobre la importancia de la alimentación saludable en los niños y la necesidad de intervenciones adecuadas que efectos positivos a largo plazo.

Palabras clave: alimentación saludable, pausas activas, educación infantil

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación

La presente investigación documental aborda el uso de pausas activas como una estrategia pedagógica para la promoción de hábitos alimenticios saludables en los niños de educación inicial. La necesidad de este análisis nace, porque durante los últimos años diversas instituciones han implementado estrategias que permitan mejorar la atención, la motivación y el bienestar físico en los estudiantes a través de las pausas activas. No obstante, no se ha evaluado el efecto positivo que esta estrategia puede generar en conductas alimentarias, siendo necesario realizar un mayor análisis teórico y sistemático. Por consiguiente, este estudio recopila y examina evidencia teórica bajo en el enfoque de Leann L. Birch, sobre alimentación saludable y sobre cómo las actividades breves de movimiento pueden integrarse con mensajes educativos y rutinas corporales orientadas a fomentar elecciones alimentarias más saludables desde edades tempranas.

En la actualidad, diferentes medios de salud han reportado patrones de consumo inadecuados en los infantes, donde existe un alto consumo de productos ultraprocesados y bajo interés por alimentos nutritivos, asimismo, los docentes suelen enfrentar dificultades para mantener la motivación de los niños y padres de familia en el reforzamiento de hábitos saludables de manera lúdica y continua. Ante esta realidad, las pausas activas emergen como una alternativa viable, dinámica y accesible para fortalecer la educación alimentaria.

1.2. Objetivos de la investigación documental

1.2.1. Objetivo general

Analizar el conocimiento existente sobre el uso de las pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial a partir del enfoque de Leann L. Birch.

1.2.2. Objetivos específicos

- Analizar la información teórica propuesta por Leann L. Birch sobre los factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios saludables en los niños de educación inicial.
- Examinar los aportes de Leann L. Birch respecto a la importancia del desarrollo temprano de hábitos alimenticios saludables en los niños de educación inicial.
- Describir a partir del enfoque de Leann L. Birch, el papel de las pausas activas para promover la alimentación saludable en los niños de educación inicial.

2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

El arqueo bibliográfico del presente estudio fue desarrollado a partir de un análisis literario exhaustivo sobre la alimentación saludable y las pausas activas en el entorno de educación inicial, considerando como eje teórico principal el enfoque establecido por Leann L. Birch, debido a que, la autora es reconocida a nivel internacional por sus aportes significativos sobre el desarrollo de las conductas alimentarias en la infancia, destacando la influencia que tiene el modelamiento de adultos, la exposición repetida a los alimentos y el entorno social para la generación de hábitos saludables en el infante.

Desde el enfoque teórico de Birch, se consideró también los aportes de diversos autores donde complementaron la teoría estudiada, señalando que las pausas activas mediante la incorporación del movimiento, mensajes educativos y el juego en un corto tiempo y repetitivo, constituye una estrategia pedagógica importante para el reforzamiento de conductas saludables en contextos educativos. Por consiguiente, los estudios recientes evidenciaron que la combinación de actividades físicas breves y educación nutricional optimiza la disposición de los niños hacia el consumo de alimentos naturales como las frutas y verduras. Además, es necesario considerar que la literatura revisada estableció que la educación inicial es una etapa crítica de crecimiento donde la adquisición de hábitos alimentarios saludables es necesaria para el desarrollo cognitivo, emocional, conductual y físico.

De esta manera, la búsqueda de la información incluyó artículos únicamente de revistas indexadas de base datos como Scopus, Web of Science, entre otros, así como libros especializados en nutrición infantil y educación para la salud, que permitieron obtener información relevante y fiable. Se analizó los aportes de diferentes autores contemporáneos y actuales que enriquecieron el marco teórico y los resultados del estudio. En consecuencia la evidencia científica revisada respaldó la pertinencia de articular las pausas activas como estrategia pedagógica desde el enfoque Birch, ya que desde diferentes perspectivas se coincidió con la importancia del entorno educativo como agente formado de hábitos.

3. MARCO TEÓRICO

Enfoques teóricos de Leann L. Birch sobre alimentación saludable

La Dra. Leann Birch, innovadora en el campo del comportamiento alimenticio infantil, fue la primera científica en sinergizar los campos de la psicología del desarrollo y la ciencia de la nutrición. Su conjunto de investigaciones ayudó a ampliar el enfoque de la ciencia de la nutrición, pasando de evaluar la ingesta dietética (es decir, lo que comen los niños) a incluir factores ambientales, como las influencias de la crianza; enfatizó que los niños aprenden a aceptar o rechazar determinados alimentos mediante la exposición repetida, el modelamiento de los adultos y el ambiente emocional en el que se desarrollan las prácticas alimentarias (Balantekin et al., 2022). Por consiguiente, en el entorno educativo el aporte de Birch se convierte en un espacio importante para el reforzamiento de hábitos saludables a través de experiencias positivas y significativas.

Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios saludables según Birch:

- Modelamiento de los adultos: las decisiones que toman los padres, empezando por la elección del método de alimentación (pecho o biberón), afectan a la alimentación posterior de sus hijos (Birch, 1999). Las interacciones entre padres e hijos en el contexto de la alimentación son importantes para dar forma a las preferencias y patrones de consumo de los niños, ya que los niños imitan las conductas alimentarias de los adultos que los rodean (Birch & Fisher, 1998), de lo anterior, Mahmood et al. (2021), menciona que los factores familiares, son uno de los principales factores que influyen en la conducta alimentaria de los niños. Las preferencias y hábitos alimentarios de los padres o tutores afectan directamente las elecciones y actitudes alimentarias de los niños.

Los padres influyen en el comportamiento alimenticio de los niños de diversas maneras, entre ellas seleccionar el alimento activo para su familia, representan el modelo para la elección de patrones y modelos dietéticos, además utilizan algunas prácticas alimentarias para la aplicación de comportamientos alimentarios que consideran los más adecuados para los infantes. Además, las practicas parentales están asociadas por las características del niño, como el género, el peso, edad y comportamiento alimenticio (Birch et al., 2007).

No obstante, controlar la crianza alimentaria, donde el padre, y no el niño, toma decisiones sobre qué, cuándo y cuánto come el niño, puede interferir con la capacidad de los niños para desarrollar autorregulación de la ingesta de alimentos, como responder a señales internas de hambre y saciedad (Fisher & Birch, 1999).

- Exposición repetida a alimentos saludables: Birch menciona que la aceptación de alimentos saludables, como frutas y verduras, se consigue a través de la exposición constante y sin presión parental. La repetición de los alimentos ayuda a que el niño se familiarice con los sabores, texturas y aromas, favoreciendo la construcción de hábitos saludables. Las preferencias alimentarias se aprenden a través de la experiencia con la comida y la alimentación (Birch, 1999). Esto resalta el papel fundamental que desempeña el entorno alimentario en la idoneidad de las dietas. Dependiendo de los alimentos disponibles y accesibles, las preferencias alimentarias aprendidas de los niños pueden promover o dificultar el consumo de dietas nutricionalmente adecuadas. Las prácticas alimentarias que restringen la ingesta de alimentos en la cima de la pirámide alimenticia (altos en energía, azúcar, sal y grasas) en realidad promueven su gusto y consumo de esos alimentos (Birch, 1999).
- Interacciones sociales: los niños están continuamente expuestos a factores externos en su entorno alimentario, ya sean psicosociales (por ejemplo, prácticas de alimentación parental) o físicos (por ejemplo, accesibilidad a los alimentos) (Birch & Fisher, 1998). Durante la transición a la alimentación sólida, los factores sociales pueden desempeñar un papel importante en el establecimiento de preferencias alimentarias y la reducción de las respuestas neofóbicas, y proporcionan una vía para la transmisión de las preferencias alimentarias entre generaciones. Los factores sociales son particularmente importantes en la formación de las preferencias de los niños durante la transición a una dieta adulta (Birch, 1999). Desde esa perspectiva, Manglik (2024), menciona que el factor social y cultural como la publicidad de alimentos y la influencia de los compañeros tiene un impacto en la conducta alimentaria de los niños.

Asimismo, a medida que los niños crecen y se desarrollan, su entorno se vuelve más influyentes en sus vidas. Los estudios han demostrado que la influencia de sus compañeros puede conducir a patrones alimentarios desordenados, como dietas excesivas, ayunos y atracones (Manglik R, 2024).

Importancia del desarrollo temprano de hábitos alimenticios saludables

El primer año de vida es un periodo de rápido crecimiento físico, social y emocional, durante el cual también se desarrollan los patrones alimentarios. Durante este primer año, los bebés pasan de consumir un solo alimento (es decir, leche materna o fórmula) a consumir una variedad de alimentos más característicos de una dieta adulta (Fisher et al., 2002), que según Birch, la alimentación saludable tiende a mantenerse en etapas posteriores de la

vida. Por ello, intervenir tempranamente desde la educación inicial permite prevenir problemas de salud y promover una relación equilibrada con la alimentación, ya que el desarrollo temprano de hábitos alimenticios permite mejorar el bienestar físico, desarrollo cognitivo y socioemocional en los infantes (Birch et al., 2007; Birch, 1999).

Argumentando lo anterior, los primeros años de vida de un niño se consideran los más delicados de todas las etapas vitales, ya que se caracterizan por un rápido crecimiento, una maduración intensa y el establecimiento de hábitos alimentarios (Da Cruz et al., 2022), al ser una etapa crucial en el desarrollo de las personas, es necesario que se establezcan hábitos y patrones que se asocien de forma relevante en la salud a lo largo de la vida. Por consiguiente, en la educación inicial la alimentación debe emerger como una parte fundamental que busque garantizar el crecimiento y desarrollo adecuado del niño (Aleívar, 2024). Los hábitos alimentarios saludables en la infancia son cruciales, ya que crean la base para patrones dietéticos a largo plazo, que permiten disminuir la amenaza de desarrollar enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares más adelante en la vida (Gedeon et al., 2022).

Importancia de la alimentación saludable en el contexto escolar:

La evidencia revisada anteriormente respalda la importancia de los padres en la alimentación saludable, pero en el contexto escolar los docentes son principales influenciadores y guardianes de los comportamientos alimentarios de los niños. No es sorprendente que los docentes desempeñen un papel fundamental en el desarrollo de las preferencias alimentarias de los niños (Birch et al., 2007), desempeñando un papel vital en la formación de la salud infantil y ofrecen un entorno ideal para intervenciones nutricionales a diversas poblaciones estudiantiles (Woodside et al., 2025).

Por lo que, las intervenciones dietéticas escolares pueden mejorar la salud física, la función cognitiva y el rendimiento académico (Coxon & Gibson, 2025). En conciencia, es fundamental promover la alimentación saludable debido a que va más allá de dar recomendaciones; se trata de implementar una responsabilidad colectiva que asegure que todas los niños y familias tengan acceso a los recursos y entornos necesarios, para un cuidado afectuosos y una nutrición adecuada, lo cual es importante para el crecimiento y desarrollo infantil (Black et al., 2021).

Inculcar los hábitos alimentarios saludables en los niños durante la edad escolar puede ayudarles a mantenerlos en la edad adulta, prevenir deficiencias nutricionales y garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos (Fathi et al., 2023). Los niños pueden lograr mucho en su aprendizaje y son capaces de cambiar sus comportamientos con el apoyo y los recursos

adecuados. En consecuencia, este período ofrece una gran oportunidad para mejorar los comportamientos nutricionales y la ingesta dietética de los niños. En particular, las escuelas proporcionan un entorno único que integra los objetivos de la actividad diaria con el aprendizaje y el desarrollo personal (Saavedra & Prentice, 2023).

Pausas activas como estrategia pedagógica desde el enfoque de Birch

Las experiencias con la alimentación y las preferencias alimentarias comienzan en la infancia y continúan desarrollándose a medida que los niños hacen la transición a los alimentos sólidos. Por tanto, si los niños quieren aprender a preferir y seleccionar alimentos saludables, necesitan experiencias tempranas, positivas y repetidas con esos alimentos. Las intervenciones dirigidas a las actitudes y comportamientos de padres y cuidadores pueden resultar más eficaces para promover hábitos alimenticios saludables en los niños (Birch et al., 2007).

A lo largo de los años, se han estudiado diferentes tipos de intervenciones que incluyen actividades prácticas donde se exploran las propiedades sensoriales de los alimentos de forma lúdica por su potencial para promover una alimentación saludable en niños (Crawford et al., 2023). Estas intervenciones han incluido educación sensorial, educación del gusto, actividades multisensoriales e iniciativas de juego sensorial (Weiser et al., 2026). Por otro lado, los programas de alimentación saludable impartidos en centros de educación y atención a la primera infancia (ECEC) (p. ej., preescolares, jardines de infancia, guarderías familiares) pueden mejorar la calidad de la dieta infantil, aumentando el consumo de fruta y el consumo de verduras (Yoong et al., 2023).

No obstante, la intervención temprana por sí sola no es suficiente. La prevención eficaz requiere estrategias constantes, continuas y adecuadas a la edad. Además, muchas de las intervenciones que se utilizan hoy en día para modificar los hábitos alimenticios adoptan el enfoque del "fregadero de la cocina": se incluye un gran número de componentes de intervención con la esperanza de que al menos uno o dos influyan en el resultado deseado, existiendo pocas intervenciones exitosas para mejorar los patrones alimenticios de los niños. Es necesario incorporar el conocimiento actual sobre las múltiples influencias en los comportamientos alimentarios de los niños en esfuerzos de prevención e intervención basados en la evidencia para ayudar a mejorar la calidad de la dieta y los comportamientos alimentarios (Birch et al., 2007).

Definición de pausas activas: las pausas activas son lecciones de corta alternativa (de unos 15 minutos) destinada a mejorar la conciencia corporal, la activación fisiológica y las emociones. Su propósito es reactivar la capacidad atencional, activar el sistema

musculoesquelético, reducir los estados de ansiedad, aumentar la autoestima y mejorar la resiliencia individual y el ambiente en el aula (Mogre et al., 2024).

Importancia: las pausas activas promueven múltiples beneficios para el desarrollo sostenible de los niños, donde la integración de descansos mejora la función cognitiva, y contribuye a prácticas educativas saludables al fomentar mejores entornos de aprendizaje, apoyar la salud y el bienestar de los niños (Raiola et al., 2025). Es así que, Larose et al. (2023), sostiene que las intervenciones mediante pausas activas tienen efectos positivos sobre los determinantes conductuales o sobre las propias conductas, es decir sobre la actividad física, conductas sedentarias y la alimentación saludable.

Estrategias empleadas: Lafave et al. (2024), afirma que es necesario crear entornos de alimentación saludable a través de interacciones diarias con los niños. Además, el docente de primera infancia tiene un papel influyente, porque dentro de sus actividades estratégicas, las intervenciones mediante pausas activas contribuyen a mejorar las prácticas de nutrición y actividad física. Para López-Banet et al. (2022), se requiere de actividades diferenciadas, organizadas en varias etapas, partiendo de situaciones sencillas y concretas y aumentando progresivamente en complejidad y abstracción. El objetivo era expresar ideas sobre la importancia de los alimentos como las frutas, verduras y legumbres conocidas para ampliarlas mediante el aprendizaje de nueva información sobre actividades centradas en el alumno, empleando también las estrategias lúdicas.

Relación de las pausas activas con la alimentación saludable: la aplicación de las pausas activas, ha permitido a profesores y estudiantes experimentar de forma práctica cómo es posible y agradable hacer pequeños cambios duraderos en los hábitos diarios y la nutrición poco saludable; el nivel de "bienestar de la clase" puede incrementarse mediante juegos activos en el aula utilizando "Pausas Activas" para reactivar la energía y la atención de los estudiantes durante la clase matutina en el colegio. Los alumnos se benefician tanto en la adquisición de hábitos saludables (alimentación y movimiento) como en el aumento de su capacidad de atención (Alonzo et al., 2023).

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

La investigación fue documental, porque se realiza mediante de la consulta de documentos como libros, revistas indexadas, registros, entre otros, con la finalidad de comprender, profundizar y explicar sobre un fenómeno en específico a través de información existente en la literatura (Rebollo & Ábalos, 2022). La investigación mediante la búsqueda exhaustiva de información permitió integrar y contrastar diferentes perspectivas teóricas relacionadas con los factores que influyen en los hábitos alimenticios y la importancia de promoverlo a través de las pausas activas.

4.2. Método de investigación

El método de investigación fue hermenéutico, aborda las cuestiones fundamentales de interpretación, comprensión y construcción de significado, ofreciendo un marco estructurado para analizar y dar sentido a fenómenos textuales, contextuales y experienciales complejos. Este enfoque metodológico proporciona una perspectiva matizada y reflexiva a través de la cual investigadores, académicos y profesionales pueden abordar las complejidades de la producción y representación del conocimiento (Malleus, 2025). Por tanto, el método permitió interpretar y comprender de manera sistemática los textos científicos relacionados con la formación de hábitos alimenticios saludables en la educación inicial bajo el enfoque teórico de Leann L. Birch.

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad.

Se empleará como técnica el fichaje, que permite recopilar ideas, agrupar datos y organizar toda la información mediante un fichero; este tipo de sistematización mediante fichas de contenido resulta ser útil para el desarrollo de apartados teóricos o revisiones de análisis documental sobre un tema específico (Reyes, 2022), asimismo, el instrumento empleado será la ficha bibliográfica, el cual consiste en la recopilación de datos de las fuentes consultadas; estas fichas se elaboran y se diseñan considerando solo la información que es importante para el estudio; por consiguiente, no existe un modelo en específico (Arias, 2021).

La ficha bibliográfica, fue diseñada considerando el registro del título de la investigación, autor, publicación, palabras claves, resumen del estudio, las ideas principales del autor y conclusiones obtenidas, esto permitió obtener información concreta sobre el tema investigado.

Finalmente, para garantizar la validez de la ficha bibliográfica en el análisis documental, se establecieron criterios claros de inclusión y exclusión de las fuentes, seleccionándose únicamente documentos científicos de bases de datos confiables como Scopus y Scindirect. Se consideró como criterios de inclusión investigaciones en idioma español y extranjero, con disponibilidad de acceso abierto para el lector. Se excluyeron artículos con información confusa e incompleta, que no aportaban a este análisis documental.

Se llevó a cabo un análisis de retrospección sobre el conocimiento existente sobre las pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial, para ello se definieron criterios de búsqueda como "Active breaks and nutrition", "Active breaks AND healthy eating", "Active breaks AND early childhood education", "Active breaks", "Active breaks AND early childhood education", "Pausas activas y educacion inicial", "Pausas activas y alimentacion saludable", con el fin de asegurar la relevancia de este análisis documental.

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

En base al análisis documental sobre “Pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial”, tomando como sustento teórico a Leann L. Birch (1999-2007), específicamente en su estudio “Desarrollo de las preferencias alimentarias”, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1

Describir los factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios saludables en los niños de educación inicial

Aporte de Birch	Categoría	Interpretación
Las interacciones entre padres e hijos en el contexto de la alimentación son importantes para dar forma a las preferencias y patrones de consumo de los niños.	Modelamiento de adultos	Los niños adoptan hábitos observando a padres, apoderados, docentes.
La exposición repetida favorece la aceptación de alimentos	Exposición repetida	La repetición positiva incrementa la preferencia por alimentos saludables, donde el niño se familiariza con los sabores, texturas y aromas.
El entorno influye en la regulación de la ingesta	Interacciones sociales	Un ambiente favorable fortalece hábitos saludables

Nota. Información obtenida de los aportes de Leann L. Birch (1999-2007)

Desde el enfoque de Leann Birch, se determinó que los factores más importantes para el desarrollo de una alimentación saludable en niños de educación inicial, son el modelamiento de los adultos especialmente con la influencia de los padres, la exposición repetida a alimentos saludables y las interacciones sociales, de tal manera, que estos factores influyen significativamente en la aceptación y preferencia de ciertos alimentos durante la primera infancia. Por lo que, la evidencia teórica manifiesta que, los niños crean patrones o hábitos en función a un conjunto de factores que se integran para favorecer o limitar al infante.

Tabla 2

Examinar la importancia del desarrollo temprano de hábitos alimenticios saludables en niños de educación inicial.

Aspectos claves	Aporte del autor	Interpretación para educación inicial
Continuidad de los hábitos	Los hábitos adquiridos en la primera infancia se logran mantener en etapas posteriores (Birch, 1999)	Intervenir temprano favorece hábitos duraderos.
Prevención en salud	El desarrollo temprano de hábitos previene problemas de salud a largo plazo (Birch et al., 2007)	La educación inicial cumple un rol preventivo en salud y bienestar infantil.
Desarrollo integral	La alimentación saludable mejora bienestar físico, cognitivo y socioemocional (Birch et al., 2007)	La alimentación tiene un impacto significativo en el desarrollo integral del niño.

Influencia del contexto escolar	Permite que los docentes influyan en las preferencias alimentarias saludables (Birch et al., 2007)	La escuela es un espacio clave para reforzar hábitos.
---------------------------------	--	---

Nota. Información obtenida de los aportes de Leann L. Birch (1999-2007)

Según lo estudiado por Birch, enfatizó que la etapa de educación infantil, constituye un período crítico y de aprendizaje, para que los niños formen hábitos saludables de alimentación, debido a que las experiencias tempranas influyen en la autorregulación de la ingesta y a elecciones alimentarios a largo plazo. De esta manera, el desarrollo temprano de estos hábitos adquiere relevancia para el crecimiento físico y bienestar integral del infante.

Tabla 3

Describir el papel de las pausas activas para promover la alimentación saludable en niños de educación inicial.

Enfoque teórico	Aporte del autor	Vinculación con pausas activas
Formación temprana de hábitos	Las preferencias alimentarias se desarrollan desde edades tempranas mediante experiencias repetidas (Birch et al., 2007)	Las pausas activas permiten reforzar mensajes de alimentación saludable de forma reiterada, a través de actividades diferenciadas, organizadas en varias etapas, partiendo de situaciones sencillas y concretas, aumentando progresivamente en complejidad y abstracción (López-Banet et al., 2022).
Intervención sostenida	La intervención temprana por sí sola no es suficiente; se requieren estrategias continuas (Birch et al., 2007)	Las pausas activas se integran a la rutina diaria del aula, con una duración aproximando de 15 minutos (Mogre et al., 2024).
Contexto educativo	El entorno influye en las conductas alimentarias infantiles (Birch et al., 2007)	Las pausas activas generan ambientes positivos al fomentar mejores entornos de aprendizaje, apoyar la salud y el bienestar de los niños (Raiola et al., 2025).

Nota. Información obtenida de los aportes de Leann L. Birch (2007), vinculado con otros aportes teóricos.

Conforme al análisis realizado, desde el enfoque de Birch, la formación de hábitos alimenticios saludables requiere intervenciones tempranas, continuas y contextualizadas. En este sentido, las pausas activas emergen como una estrategia pedagógica pertinente y efectiva, porque integra experiencias positivas, repetidas y significativas dentro del entorno escolar. Asimismo, los aportes teóricos realizados por diferentes autores, respaldan que estas estrategias favorecen la alimentación saludable, mejoran la salud y el bienestar emocional, contribuyendo a la formación de estilos de vida saludables en la educación inicial.

6. CONCLUSIONES

A partir del análisis documental en base al enfoque teórico de Leann L. Birch, existe evidencia científica que demostró que la formación de hábitos alimenticios saludables en las primeras etapas de desarrollo es fundamental para aportar el bienestar físico y emocional a largo plazo. Según los aportes de Birch resulta necesario establecer los factores que influyen en una nutrición saludable y reconoce la importancia de intervenir en la infancia temprana para consolidar conductas alimentarias favorables.

Se determinó que la alimentación saludable en niños está influenciada directamente por el modelamiento de los adultos específicamente por los hábitos que observan de sus padres, ya que suelen imitar las conductas alimentarias de las personas que los rodean. Además, se determinó que la exposición constante y sin presión parental ayuda a que el niño se familiarice con los sabores, texturas y aromas, favoreciendo la construcción de hábitos saludables, finalmente, la interacción social con el entorno también influye el fortalecimiento de una nutrición adecuado en la edad infantil.

Se estableció que, el desarrollo temprano de hábitos alimenticios es importante porque permite su continuidad en la edad adulta, lo que ayuda y favorece no solo a la prevención de enfermedades crónicas, sino también al desarrollo integral (físico, cognitivo y socioemocional) de las personas.

Se identificó que, las pausas activas forman parte de un programa de intervención que incentivan a la alimentación saludable en el entorno escolar, donde los autores reconocieron que es necesario estrategias diferenciadas y constantes, para fomenten ambientes de aprendizaje y bienestar. Además, la literatura respaldó el rol del docente como papel influyente, para llevar a cabo actividades rutinarias y estratégicas, que contribuyen a mejorar las prácticas de nutrición.

7. REFERENCIAS

- Aleívar, M. (2024). Educación alimentaria para la prevención de problemas de salud en niños de educación Inicial. *Revista Sinapsis*, 24, 1–10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9642457>
- Alonzo, E., D'Urso, C., La Carruba, R., Minciullo, F., Trillè, S. S., & Fardella, M. (2023). Schoolchildren Empowerment and Resilience through “Active Breaks.” *International One Health Conference*, 13. <https://doi.org/10.3390/msf2023019013>
- Arias, J. (2021). *Técnicas e instrumentos investigación científica*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/350072286_TECNICAS_E_INSTRUMENTOS_DE_INVESTIGACION_CIENTIFIICA
- Balantekin, K. N., Moore, A. M., Ruggiero, C. F., & Savage, J. S. (2022). A synthesis of early antecedents of eating behavior and weight status in girls: The legacy of girls' NEEDS project. *Appetite*, 175, 106052. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106052>
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annu. Rev. Nutr*, 19, 41–62. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement_2), 539–549. <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>
- Birch, L., Savage, J., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*, 68(1), 1–56. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2678872/>
- Black, M., Behrman, J., Daelmans, B., Prado, E., Richter, L., Tomlinson, M., Trude, A., Wertlieb, D., Wuermli, A., & Yoshikawa, H. (2021). The principles of Nurturing Care promote human capital and mitigate adversities from preconception through adolescence. *BMJ Global Health*, 6(4), e004436. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-004436>
- Coxon, C., & Gibson, E. (2025). Diet and mental health in school-aged children: a mini review of school-based dietary intervention studies. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1656924>
- Crawford, B., Low, J. Y. Q., & Newman, L. (2023). Understanding barriers of eating unfamiliar fruits and vegetables in children using ‘sensory play’: a narrative review. *International Journal of Food Science and Technology*, 58(8), 4075–4087. <https://doi.org/10.1111/ijfs.16521>
- Da Cruz, A., Marques, D., Nogueira, D., De Brito, T., & Lima, D. (2022). Food consumption in early childhood: contribution to food and nutritional surveillance. *Journal of Human Growth and Development*, 32(3), 193–203. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.10249>

- Fathi, L., Walker, J., Dix, C., Cartwright, J., Joubert, S., Carmichael, K., Huang, Y., Littlewood, R., & Truby, H. (2023). Applying the Integrated Sustainability Framework to explore the long-term sustainability of nutrition education programmes in schools: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 26(10), 2165–2179. <https://doi.org/10.1017/S1368980023001647>
- Fisher, J., & Birch, L. (1999). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 69(6), 1264–1272. <https://doi.org/10.1093/ajcn/69.6.1264>
- Fisher, J., Mitchell, D., Smiciklas-Wright, H., & Birch, L. (2002). Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *J Am Diet Assoc*, 102(1), 58–64. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2530939/pdf/nihms61772.pdf>
- Gedeon, R., Hallit, S., & Wakim, L. H. (2022). Food insecurity and eating habits of Lebanese children aged 5–11 years during the COVID-19 pandemic and the socioeconomic crisis: a national study. *BMC Public Health*, 22(1), 1982. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14387-z>
- Lafave, L., Hayek, J., Webster, A., & McConnell, C. (2024). Creating healthy eating and active environments in early learning settings: protocol of the CHEERS eHealth intervention study. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1337873>
- Larose, D., Chih-Shing, M., Panahi, S., Yessis, J., Tremblay, A., & Drapeau, V. (2023). Interventions to promote healthy lifestyle behaviors in children and adolescents in summer day camps: a scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 773. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15521-1>
- López-Banet, L., Miguélez Rosique, J. A., Martínez-Carmona, M., & Ayuso Fernández, G. E. (2022). Development of Food Competence in Early Childhood Education. *Education Sciences*, 12(2), 64. <https://doi.org/10.3390/educsci12020064>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Malleus, P. (2025). *Hermenéutica: Un Apunte sobre la Escuela Filosófica*. https://www.google.com.pe/books/edition/Hermen%C3%A9utica_Un_Apunte_sobre_la_Escuela/zcqLEQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
- Manglik R. (2024). *Mental Health Nursing Practice* (Mental Health Nursing Practice, Ed.). https://www.google.com.pe/books/edition/Mental_Health_Nursing_Practice/jH49EQA AQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
- Mogre, V., Sefogah, P., Adetunji, A., Olalekan, O., Gaa, P., Ayettey, H., & Tayo, B. (2024). A school-based food and nutrition education intervention increases nutrition-related

- knowledge and fruit consumption among primary school children in northern Ghana. *BMC Public Health*, 24(1), 1739. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19200-7>
- Raiola, G., D'Isanto, T., Aliberti, S., Merati, G., & D'Elia, F. (2025). Active Breaks to Promote Sustainable Cognitive Development in Primary School Children. *Sustainability*, 17(14), 6616. <https://doi.org/10.3390/su17146616>
- Rebollo, P., & Ábalos, E. (2022). *Metodología de la Investigación/Recopilación* (Editorial Autores de Argentina, Ed.). https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_Recopi/vbWHEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
- Reyes, E. (2022). *Metodologia de la Investigacion Cientifica* (PAGE PUBLISHING INC, Ed.). Google académico. https://books.google.com.pe/books/about/Metodologia_de_la_Investigacion_Cientifi.html?hl=es&id=SmdxEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Saavedra, J., & Prentice, A. (2023). Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition Reviews*, 81(7), 823–843. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>
- Weiser, H., Waling, M., & Bohm, I. (2026). Food-related sensory activities for children in educational settings: a scoping review. *Appetite*, 216, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108259>
- Woodside, J., O'Kane, N., Pallan, M., Evans, C., Defeyter, G., Brownlee, I., Murphy, M., Parnham, J. C., Lalli, G. S., Bryant, M., McKinley, M. C., Gallagher, A. M., Schliemann, D., McConnell, C., Olgacher, D., & Spence, S. (2025). The Generating Excellent Nutrition in UK Schools (GENIUS) network: working towards a more health-promoting food and nutrition system in UK schools. *Proceedings of the Nutrition Society*, 84(3), 204–215. <https://doi.org/10.1017/S0029665124007560>
- Yoong, S., Lum, M., Wolfenden, L., Jackson, J., Barnes, C., Hall, A., McCrabb, S., Pearson, N., Lane, C., Jones, J., Dinour, L., McDonnell, T., Booth, D., & Grady, A. (2023). Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(6), 1–334. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013862.pub2>

ANEXOS

Anexo 1. Ficha bibliográfica

Tipo de documento	(Artículo de investigación, informe, libro, acta...)
Acceso al documento	
Título del documento	
Autor(es)	
Publicación	
Palabras Claves	
Resumen	
Ideas principales	
Conclusiones	

Anexo 2. Arqueo bibliográfico de libros consultados

N°	Autor (es)	año	Título del libro	Idioma	Base de datos	Nombre de la editorial	Conclusión	enlace
1	Gedeon, R., Hallit, S., & Wakim, L. H.	2022	Food insecurity and eating habits of Lebanese children aged 5 to 11 during the COVID-19 pandemic and socio-economic crisis: a national study	Inglés	BMC Public Health	BMC Public Health	Señalan que la inseguridad alimentaria está afectando gravemente en los hábitos alimenticios de los niños y deteriorando su salud, lo que demanda intervenciones urgentes para proteger su bienestar y desarrollo.	https://doi.org/10.1186/s12889-022-14387-z
2	Larose, D., Chih-Shing, M., Panahi, S., Yessis, J., Tremblay, A., & Drapeau, V.	2023	Interventions to promote healthy lifestyle behaviors in children and adolescents in summer day camps: a scoping review	Inglés	Spinger Nature	BMC Public Health	Se requiere incluir intervenciones contra el sedentarismo y generar más estudios rigurosos para comprender su impacto en niños y adolescentes de países en desarrollo.	https://doi.org/10.1186/s12889-023-15521-1
3	Manglik R.	2024	Mental Health Nursing Practice	Inglés	Google académico	EduGorilla Publication	Los factores sociales y culturales influyen de manera significativa en la conducta alimentaria infantil.	https://www.google.com.pe/books/edition/Mental_Health_Nursing_Practice/H49EQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
4	Mogre, V., Sefogah, P., Adetunji, A., Olalekan, O., Gaa, P., Ayettey, H., & Tayo, B.	2024	A school-based food and nutrition education intervention increases nutrition-related knowledge and fruit consumption among primary school children in northern Ghana	Inglés	BMC Public Health	BMC Public Health	Señalan que la intervención "Come sano, crece sano" (EHGH) mejoró el conocimiento nutricional y el consumo de frutas en los niños, aunque no generó cambios en sus indicadores antropométricos.	https://doi.org/10.1186/s12889-024-19200-7
5	Arias, J.	2021	Técnicas e instrumentos investigación científica	Español	ResearchGate	ResearchGate	El planteamiento metodológico cuantitativo y cualitativa	https://www.researchgate.net/publication/350072286_TECNICAS_E_INSTRUMENTOS_DE_INVESTIGACION_CIENTIIFICA
6	Rebollo, P., & Ábalos, E.	2022	Metodología de la Investigación/Recopilación	Español	Editorial Autores de Argentina	Editorial Autores de Argentina	El planteamiento metodológico cuantitativo y cualitativa	https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_Recopi/vbWHEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
7	Reyes, E.	2022	Metodología de la Investigación Científica	Español	PAGE PUBLISHING INC	PAGE PUBLISHING INC	El planteamiento metodológico cuantitativo y cualitativa	https://books.google.com.pe/books/about/Metodologia_de_la_Investigacion_Cientifi.html?hl=es&id=SmdxEAAQBAJ&redir_esc=y
8	Birch, L. L.	1999	Development of food preferences	Inglés	Annu. Rev. Nutr	Annu. Rev. Nutr	Señalan las preferencias y hábitos alimentarios de los niños resultaron de la interacción entre predisposiciones genéticas y el entorno alimentario, el cual, al favorecer alimentos de alta densidad energética, promovió patrones poco saludables y el riesgo de obesidad.	https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.nutr.19.1.41

9	Birch, L., Savage, J., & Ventura, A.	2007	Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence	Inglés	Can J Diet Pract Res	Can J Diet Pract Res	Los hábitos alimentarios de los niños estuvieron determinados por influencias del entorno familiar, escolar y comunitario, las cuales pudieron ser orientadas hacia patrones saludables.	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2678872/
10	Malleus, P.	2025	Hermenéutica: Un Apunte sobre la Escuela Filosófica	Español	Google académico	Pons Malleus	Señalan que la hermenéutica se constituyó como una disciplina que evolucionó de la interpretación textual a una reflexión filosófica sobre cómo surge el significado en la interacción entre intérprete y texto.	https://www.google.com.pe/books/edition/Hermen%C3%A9utica_Un_Apunte_sobre_la_Escuela/zcqLEQAAQBAJ?hl=es-419&qbpv=0

Anexo 3. Arqueo bibliográfico de artículos consultados

N°	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	enlace
1	Weiser, H., Waling, M., & Bohm, I.	2025	Sensory activities related to feeding for children in educational settings: an exploratory review	Inglés	Sciencedirect	Appetite	Señalan las actividades sensoriales relacionadas con los alimentos (ASRA) promueven hábitos alimentarios saludables en los niños.	https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108259
2	Crawford, B., Low, J. Y. Q., & Newman, L.	2023	Understanding the barriers that prevent children from eating unfamiliar fruits and vegetables through sensory play: a narrative review	Inglés	International Journal of Food Science and Technology	International Journal of Food Science and Technology	El juego sensorial muestra un potencial significativo para aumentar la disposición de los niños pequeños a probar frutas y verduras al reducir las barreras de aceptación.	https://doi.org/10.1111/ijfs.16521
3	Da Cruz, A., Marques, D., Nogueira, D., De Brito, T., & Lima, D. Fathi, L., Walker, J., Dix, C., Cartwright, J., Joubert, S.,	2022	Food consumption in early childhood: contribution to food and nutrition surveillance	Inglés	Journal of Human Growth and Development	Journal of Human Growth and Development	Es necesario implementar programas más efectivos de orientación familiar, reforzando la importancia de la lactancia materna y la correcta inclusión de la alimentación complementaria.	https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.10249
4	Carmichael, K., Huang, Y., Littlewood, R., & Truby, H.	2023	Application of the Integrated Sustainability Framework to explore the long-term sustainability of nutrition education programs in schools: a systematic review	Inglés	Public Health Nutrition	Public Health Nutrition	La sostenibilidad de los programas de nutrición escolar requiere una sólida articulación entre los actores institucionales y un adecuado reconocimiento del contexto en el que se implementan.	https://doi.org/10.1017/S1368980023001647
5	Aleívar, M.	2024	Educación alimentaria para la prevención de problemas de salud en niños de educación Inicial	Español	Dialnet	Revista Sinapsis	Enfatizan la necesidad de implementar programas de educación alimentaria específicos en la educación inicial para prevenir problemas de salud a largo plazo, proponiendo intervenciones como programas integrados al currículo escolar y campañas regulares de concientización.	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9642457
6	Lafave, L., Hayek, J., Webster, A., & McConnell, C.	2024	Creating healthy eating and active environments in early learning settings: protocol of the CHEERS eHealth intervention study.	Inglés	Frontiers In Nutrition	Frontiers In Nutrition	La intervención de eSalud se perfila como una estrategia eficaz para fortalecer las prácticas de nutrición y actividad física en los ECEC y favorecer mejores resultados en los niños.	https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1337873
7	López-Banet, L., Miguélez Rosique, J. A., Martínez-Carmona, M., &	2022	Development of Food Competence in Early Childhood Education.	Inglés	Education Sciences	Education Sciences	Señalan las actividades impulsaron el interés por la ciencia y la competencia alimentaria en los niños.	https://doi.org/10.3390/educsci12020064

	Ayuso Fernández, G. E.								
8	Raiola, G., D'Isanto, T., Aliberti, S., Merati, G., & D'Elia, F.	2025	Active Breaks to Promote Sustainable Cognitive Development in Primary School Children.	Inglés	Sustainability	Sustainability	Los descansos activos se consolidan como una estrategia eficaz para mejorar la atención infantil y promover entornos escolares más saludables y sostenibles.	https://doi.org/10.3390/su17146616	
9	Saavedra, J., & Prentice, A.	2023	Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities	Inglés	Nutrition Reviews	Nutrition Reviews	La nutrición en la infancia media y adolescencia temprana es crucial porque representa una última oportunidad para corregir déficits y apoyar un desarrollo físico y cognitivo óptimo.	https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089	
10	Yoong, S., Lum, M., Wolfenden, L., Jackson, J., Barnes, C., Hall, A., McCrabb, S., Pearson, N., Lane, C., Jones, J., Dinour, L., McDonnell, T., Booth, D., & Grady, A.	2023	Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years.	Inglés	. Cochrane Database of Systematic Reviews	Cochrane Database of Systematic Reviews	Las intervenciones de alimentación saludable en los servicios de educación y cuidado de la primera infancia (ECEC) muestran beneficios modestos en la dieta infantil, pero su efectividad sigue siendo incierta y requiere más investigación.	https://doi.org/10.1002/14651858.CD013862.pub2	
11	Alonzo, E., D'Urso, C., La Carruba, R., Minciullo, F., Trillè, S. S., & Fardella, M. (2023).	2023	Schoolchildren Empowerment and Resilience through "Active Breaks".	Inglés	International One Health Conference	International One Health Conference	Señalan el proyecto involucra a niños y padres, una vez adquirida la metodología fomentamos su implementación en casa con el fin de promover el empoderamiento de toda la familia y estilos de vida saludables durante largos periodos de tiempo.	https://doi.org/10.3390/msf2023019013	
12	Black, M., Behrman, J., Daelmans, B., Prado, E., Richter, L., Tomlinson, M., Trude, A., Wertlieb, D., Wuermler, A., & Yoshikawa, H.	2021	The principles of Nurturing Care promote human capital and mitigate adversities from preconception through adolescence.	Inglés	BMJ Global Health	BMJ Global Health	Mencionan el cuidado cariñoso y sensible aplicado de la preconcepción a la adolescencia es esencial para fortalecer el capital humano y garantizar trayectorias de desarrollo equitativas y resiliencia.	https://doi.org/10.1136/bmigh-2020-004436	
13	Coxon, C., & Gibson, E.	2025	Diet and mental health in school-aged children: a mini review of school-based dietary intervention studies	Inglés	Frontiers in Education	Frontiers in Education	Indican que las pausas activas integradas con educación alimentaria pueden contribuir a promover hábitos saludables y favorecer el bienestar físico y mental en niños.	https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1656924	
14	Woodside, J., O'Kane, N., Pallan, M., Evans, C., Defeyter, G., Brownlee, I., Murphy, M., Parnham, J. C., Lalli, G. S., Bryant, M., McKinley, M. C.,	2025	The Generating Excellent Nutrition in UK Schools (GENIUS) network: working towards a more health-promoting food and nutrition system in UK schools.	Inglés	Proceedings of the Nutrition Society	Proceedings of the Nutrition Society	Señalan que un sistema de alimentación escolar más saludable y colaborativo es esencial para mejorar la nutrición infantil, reducir desigualdades y orientar políticas que fortalezcan el bienestar de los estudiantes.	https://doi.org/10.1017/S0029665124007560	

	Gallagher, A. M., Schliemann, D., McConnell, C., Olgacher, D., & Spence, S.							
15	Balantekin, K. N., Moore, A. M., Ruggiero, C. F., & Savage, J. S.	2022	A synthesis of early antecedents of eating behavior and weight status in girls: The legacy of girls' NEEDS project	Inglés	Sciencedirect	Appetite	Las conductas alimentarias de los niños están fuertemente influenciadas por las prácticas parentales tempranas, las cuales condicionan su desarrollo alimentario y su estado de peso a lo largo del tiempo.	https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106052
16	Birch, L. L.	1998	Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents	Inglés	. Pediatrics	Pediatrics	Señalan las conductas alimentarias infantiles están influenciadas por la interacción entre la genética y las prácticas parentales, donde el control excesivo afectó la autorregulación de los niños.	https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539
17	Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M.	2021	The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits.	Inglés	Nutrients	Nutrients	Señalan los hábitos alimentarios parentales son un factor clave y modificable que influye en la formación de conductas alimentarias saludables en los niños.	https://doi.org/10.3390/nu13041138
18	Fisher, J., & Birch, L.	1999	Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake.	Inglés	The American Journal of Clinical Nutrition	The American Journal of Clinical Nutrition	Se concluyó que la restricción del acceso a alimentos aumentó el interés y el consumo de estos en los niños, resultando ineficaz para promover una ingesta moderada.	https://doi.org/10.1093/ajcn/69.6.1264
19	Fisher, J., Mitchell, D., Smiciklas-Wright, H., & Birch, L.	2002	Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes	Inglés	J Am Diet Assoc	J Am Diet Assoc	El consumo de frutas y verduras por parte de los padres influyó positivamente en la ingesta de sus hijas, mientras que la presión para comer la desalentó.	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2530939/pdf/nihms61772.pdf

Anexo 4. Listado de revistas científicas y cantidad de artículos

Nombres de las revistas	Cantidad
Appetite	2
International Journal of Food Science and Technology	1
Journal of Human Growth and Development	1
Public Health Nutrition	1
Revista Sinapsis	1
Frontiers In Nutrition	2
Education Sciences	1
Sustainability	1
Nutrition Reviews	1
Cochrane Database of Systematic Reviews	1
International One Health Conference	1
BMJ Global Health	1
Proceedings of the Nutrition Society	1
Pediatrics	1
Nutrients	1
The American Journal of Clinical Nutrition	1
J Am Diet Assoc	1
Total	19

Anexo 5. Listado de libros consultados

Nombres de las revistas	Cantidad
BMC Public Health	3
EduGorilla Publication	1
ResearchGate	1
Editorial Autores de Argentina	1
PAGE PUBLISHING INC	1
Annu. Rev. Nutr	1
Can J Diet Pract Res	1
Pons Malleus	1
Total	10

Anexo 6. Evidencia fotográfica

TRABAJO DOCUMENTAL AVANCE 16-12-25 - Word

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

**Pausas activas para promover la alimentación
saludable en educación inicial**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:
Estrada Mendoza, [Wayra Kussy](#) (Orcid: 0009-0001-6800-3115)
Garrido Armanza, Yohana (Orcid: 0009-0003-3806-240X)
Morquencho Rodríguez, Milagros del Pilar (Orcid: 0009-0002-2858-3212)

Presidente	
Nombres y apellidos	Esther Maritza Velarde Consoletti
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32772225
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7889-2243
Título / Grado académico	Licenciado / Magister
Secretario	
Nombres y apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
Vocal	
Nombres y apellidos	
Tipo de documento de identidad	

TRABAJO DOCUMENTAL AVANCE 16-12-25 - Word

Inicio | Insertar | Dibujar | Diseño | Disposición | Referencias | Correspondencia | Revisar | Vista | Ayuda | Acrobat | ¿Qué desea hacer?

Está compartiendo la pantalla | Dejar de compartir

Buscar | Reemplazar | Crear un PDF | Complementos

Portapapeles | Fuente | Párrafo | Estilos

El presente estudio establece como objetivo general "Analizar el conocimiento existente sobre el uso de las pausas activas para promover la alimentación saludable en educación inicial", donde se empleó un análisis documental, con el método hermenéutico, utilizando la técnica el fichaje y el instrumento la ficha de bibliográfica, con un total de 29 documentos entre ellos, artículos y libros más relevantes, que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados determinaron que, el modelamiento de adultos, exposición repetida e interacciones sociales son factores determinantes para la alimentación saludable y que las pausas activas permiten la formación temprana de hábitos alimenticios, su intervención sostenida y la influencia positiva del entorno. Se concluyó que, el enfoque teórico de Leann L. Birch, ayudó a ampliar el conocimiento sobre la importancia de la alimentación saludable en los niños y la necesidad de intervenciones adecuadas que efectos positivos a largo plazo.

Palabras clave: alimentación saludable, pausas activas, educación infantil

Página 25 de 31 | 7708 palabras | Español (Perú) | Accesibilidad: es necesario investigar

Buscar | 22:51 | 19/12/2025

