

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

**Las experiencias vivenciales en la formación de hábitos
alimenticios saludables en niños de Educación Inicial**

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

AUTORES:

Cruzado Camacho, Gloria Lucero (Orcid:0009-0000-3791-3995)

Musayón Sanchez, Kassandra Milagros (Orcid:0009-0003-4752-088x)

Vigo Morales, Gladis Rebeca (Orcid: 0009-0009-4408-1010)

Sulca Guevara, Evelyn Mercedes (Orcid:0009-0003-2139-3229)

ASESOR:

Mg. Reyes Sánchez, Maria Luisa (Orcid:0000-0003-2953-1107)

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Bienestar del estudiante

SUB LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Alimentación nutritiva

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Cruzado Camacho, Gloria Lucero
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76915772
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-3791-3995
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Musayón Sanchez, Kassandra Milagros
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75156333
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-4752-088x
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Vigo Morales, Gladis Rebeca
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76915075
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-4408-1010
Datos del autor 4	
Apellidos y nombres	Sulca Guevara, Evelyn Mercedes
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70850607
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2953-1107
DATOS DEL ASESOR	
Apellidos y nombres	Reyes Sánchez, María Luisa
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70850607
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2953-1107
Título / Grado académico	Magíster
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
Secretario	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	

Título / Grado académico	
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general 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	Bachiller
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.	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2025 – diciembre 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Reyes Sánchez María Luisa, formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: “Las experiencias vivenciales en la formación de hábitos alimenticios saludable en niños del II ciclo de Educación Inicial, 2025”, presentado por los autores: Cruzado Camacho Gloria Lucero, Musayón Sanchez Kassandra Milagros, Vigo Morales Gladis Rebeca y Sulca Guevara Evelyn Mercedes, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Inicial.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 25% nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 23/12/2025, con veintiséis (26) 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 del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 23 de diciembre de 2025

Firma del Asesor: _____



DNI: 70850607

Nombres y apellidos del asesor: Reyes Sánchez María Luisa

CERTIFICADO DE SIMILITUD




EL JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE, EXTIENDE EL CERTIFICADO DE SIMILITUD SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE DESCRIBEN EN EL SIGUIENTE CUADRO:

Denominación del Trabajo De Investigación	Las experiencias vivenciales en la formación de hábitos alimenticios saludables en niños de Educación Inicial
Autores	Cruzado Camacho Lucero (Orcid: 0009-0000-3791-3995) Musayón Sanchez Kassandra (Orcid: 0009-0003-4752-088X) Vigo Morales Rebeca (Orcid: 0009-0009-4408-1010) Sulca Guevara Evelyn Mercedes (Orcid: 0009-0003-2139-3229)
% similitud del Turnitin	25 %
Asesor	Reyes Sanchez María Luisa (Orcid: 0000-0003-2953-1107)
Línea de investigación	Bienestar del estudiante
Grado	Bachiller en Educación
Título	

25% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias muestra las fuentes superpuestas para cada

Fuentes principales

- 23%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión


Tus señas indican sobre manipulaciones de texto sospechosas

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.

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

Nuevo Chimbote, 23 de diciembre de 2025

Recibido
23/12/25





Santos Valentin Yebra Rodriguez
JEFE DE UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
C.A.N. 103277225

(043)-314528

Zona de equipamiento
Metropolitano M-C Lt-1
Nuevo Chimbote

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

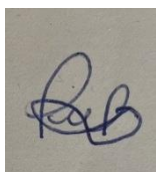
Yo, Cruzado Camacho Gloria Lucero, Musayón Sanchez Kassandra Milagros, Vigo Morales Gladis Rebeca y Sulca Guevara Evelyn Mercedes, estudiantes de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Trabajo de Investigación: "Las experiencias vivenciales en la formación de hábitos alimenticios saludable en niños del II ciclo de Educación Inicial, 2025"; 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.

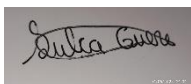
Nuevo Chimbote, 23 de diciembre de 2025



Cruzado Camacho Gloria Lucero
Estudiante FID
DNI: 76915772



Musayón Sanchez Kassandra Milagros
Estudiante FID
DNI: 75156333



Sulca Guevara Evelyn Mercedes
Estudiante FID
DNI: 75120312



Vigo Morales Gladis Rebeca
Estudiante FID
DNI: 76915075

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo con todo nuestro cariño y gratitud a nuestras familias, quienes han sido el pilar fundamental a lo largo de nuestra formación profesional.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Agradecemos profundamente a nuestra asesora de trabajo de investigación, por su guía oportuna, sus observaciones acertadas y el acompañamiento comprometido que enriqueció cada etapa de nuestra investigación.

Las autoras

ÍNDICE

CARATULA.....	i
METADATOS COMPLEMENTARIOS	ii
CERTIFICADO DE SIMILITUD	iv
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN	Error! Bookmark not defined.
1. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Descripción y formulación del tema de investigación	11
1.2. Objetivos	13
1.2.1. Objetivo general	13
1.2.2. Objetivos específicos.....	13
2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA	14
2.1. Experiencias vivenciales	14
2.2 Principios de las experiencias vivenciales	16
2.3 Fases de la experiencia vivencial	16
2.4 Tipos de estrategias vivenciales.....	17
2.5 Hábitos alimenticios	17
2.7 Educación en hábitos alimenticios saludables	21
2.8 Factores que determinan los hábitos alimenticios	22
3 CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA	23
5. REFERENCIAS	27

RESUMEN

El presente estudio de investigación surge de la reflexión pedagógica durante las prácticas preprofesionales, donde percibimos el impacto que tienen las experiencias vivenciales en la formación de hábitos alimenticios saludables para responder a la necesidad identificada como el alto consumo de manera recurrente de alimentos procesados en las loncheras escolares y el rechazo a los alimentos nutritivos. Desde esta realidad, se buscó comprender, a través del análisis teórico y la contrastación pedagógica, cómo las experiencias vivenciales pueden influir en la construcción de aprendizajes significativos y sostenibles. El estudio se sustenta en los aportes de Gardner, Vygotsky, Kolb y Maslow, quienes coinciden en la importancia del aprendizaje activo, participativo y contextualizado para el desarrollo integral del niño. Este análisis permitió reconocer que las experiencias vivenciales como exploración sensorial de alimentos, lectura y preparación de recetas, la visita al mercado y el festival de loncheras saludables generan aprendizajes significativos que fortalecen su actitud frente al consumo de alimentos nutritivos. Para concluir, se resalta que estimular la adquisición de hábitos alimenticios saludables y fomentar una educación integrada a la vida diaria, donde los niños aprenden a través de la práctica, es importante en el nivel inicial.

Palabras claves: Estrategias vivenciales, hábitos saludables, educación inicial.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del tema de investigación

El presente estudio destaca cómo las experiencias vivenciales pueden ser un recurso didáctico impactante para la formación de hábitos alimenticios saludables en los niños del nivel inicial. En un ambiente escolar donde aún persisten enfoques tradicionales que imparten información, se requiere generar un aprendizaje activo, significativo y cercano de acuerdo al contexto de los niños. Este enfoque parte del reconocimiento de que los primeros años de vida constituyen una etapa decisiva para el desarrollo de hábitos y actitudes que acompañarán al ser humano a lo largo de toda su existencia. Según Vygotsky citado por Cole, et al. (1979), el aprendizaje es el resultado tanto de la interacción social como cultural entre el individuo y su entorno. Los métodos de enseñanza basados en la experiencia, como la jardinería y la cocina, pueden ser más novedosos para los niños que los enfoques de aprendizajes convencionales, donde los niños reciben pasivamente la información Jarpe, Ratner, et. al (2016).

Desde el punto de vista teórico, autores como Piaget, Vygotsky, Gardner, Kolb y Maslow han proporcionado fundamentos sólidos para entender como el aprendizaje se origina cuando el niño es parte del proceso educativo. Piaget manifiesta que la capacidad se desarrolla mediante la acción y la manipulación del ambiente; Vygotsky, por su parte, enfatiza la interacción social y el acompañamiento del adulto como mediadores del aprendizaje; Gardner sostiene la diversidad de inteligencias y las maneras de aprender; Kolb resalta el aprendizaje experiencial como un ciclo que incluye la vivencia, la reflexión y la aplicación; y Maslow propone que para el desarrollo integral es importante considerar las necesidades básicas, como la alimentación.

Las experiencias vivenciales, son una metodología que facilita un aprendizaje significativo el cual posibilita al niño descubrir, experimentar y construir conocimientos duraderos a partir de su contexto. Este método fortalece la autonomía, la motivación y la conciencia del autocuidado. En el contexto educativo, las experiencias vivenciales como la exploración sensorial de alimentos, la preparación de recetas saludables o la visita al mercado se transforma en oportunidades pedagógicas para fomentar hábitos alimenticios saludables desde la práctica reflexiva.

El objetivo de esta investigación es analizar y entender, a partir de una revisión teórica y comparativa, cómo las experiencias vividas aportan a la formación de hábitos alimenticios

saludables, se trata de una indagación que compila, contrasta y reflexiona acerca de los aportes teóricos, estudios anteriores y experiencias educativas que demuestran el potencial pedagógico del aprendizaje vivencial. De esta manera, se busca aportar una perspectiva crítica y fundamentada que fortalezca la práctica docente en la educación inicial.

Además, el estudio se rige por los lineamientos del Currículo Nacional de Educación Básica, que considera el bienestar, la vida saludable y el desarrollo integral del niño como ejes cruciales de la educación. Dentro de este contexto, el área de Personal Social y los enfoques transversales de bienestar y derecho a una vida saludable fomenta una enseñanza que articule la teoría con la práctica e impulsa la formación de ciudadanos responsables y conscientes de su autocuidado.

En resumen, este trabajo busca considerar la significatividad de las experiencias vivenciales como un medio pedagógico para promover una educación alimentaria integral. Mediante un análisis teórico, se pretende evidenciar que las experiencias vivenciales, al vincular la enseñanza con la vida diaria, contribuyen al desarrollo de una cultura alimentaria saludable, promoviendo en los niños, a partir de la primera infancia, la capacidad de ser autónomos y responsables.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Reconocer las experiencias vivenciales en la formación de hábitos alimenticios saludables en la educación inicial, a partir de la revisión teórica y análisis pedagógico.

1.2.2. Objetivos específicos

- Describir enfoques y fundamentos pedagógicos relacionados con el uso de experiencias vivenciales en la educación inicial para la formación de hábitos alimenticios.
- Identificar los factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios saludables durante la primera infancia.
- Analizar las experiencias de las prácticas preprofesionales en relación a los hábitos alimenticios en el entorno educativos.

2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Experiencias vivenciales

Las experiencias para lograr aprendizajes son las que permiten a los niños explorar, construir y experimentar en función con la interacción con su entorno. Además, desarrolla habilidades, capacidades cognitivas y sociales, por lo tanto: “Se designa con el término de experiencia a aquella forma de conocimiento o habilidad, la cual puede provenir de la observación, de la vivencia de un evento o bien de cualquier otra cosa que nos suceda en la vida.” (Terrel, 2015, p.21).

Cabe destacar que el aprendizaje vivencial tiene mayor impacto en el contexto educativo, ya que se establece como un recurso para desarrollar aprendizajes, tiene que ver con las experiencias individuales de la vida cotidiana, las cuales se convierten en aprendizajes significativos, reconociendo que cada hecho experimentado es único para quien lo vive y genera, a su vez, una transformación en la percepción de la persona. (Terrel, 2015 p.22). Asimismo, Vygotsky citado por Cole, et al. (1979), define la vivencia como una realidad integradora que vincula al individuo con su entorno desde el nacimiento del niño hasta las edades en las que la educación fortalece el desarrollo mental.

Las experiencias vivenciales son un apoyo para la educación, permitiendo a los niños desarrollar sus cinco sentidos al participar de una variedad de actividades, en el cual los niños construyen su propio aprendizaje, adquiriendo habilidades y formando sus valores a través de las exploraciones, a su vez involucrándose en acciones que reflexionen críticamente sobre lo sucedido. Hidalgo (1996) Indica que las experiencias vivenciales son una parte del modelo operativo didáctico, el cual se distingue por aplicar de manera concreta fundamentos esenciales del constructivismo de forma específica en el salón de clases. Por lo tanto, integrar en el ámbito educativo las experiencias vivenciales, no solo permite desarrollar conocimientos de teorías, a su vez fomenta habilidades y el pensamiento crítico, al tener conexión con lo vivido en el contexto real, favoreciendo a un aprendizaje profundo.

De igual manera el aprendizaje vivencial es el aprendizaje significativo que se logra mediante la acción y la práctica, es decir, en el mismo proceso de vivir. “Se aleja del concepto habitual del aprendizaje que involucra la memorización de conceptos, pero no el hecho de vivir las cosas en la propia piel.” (Red Educativa Mundial, 2022).

Es fundamental motivar al estudiante para el progreso de las competencias ya que juega un papel importante en la educación. Por ello, estimular la motivación del alumno con el fin de

impulsar sus competencias de aprendizaje, es uno de los objetivos el cual se observa los métodos pedagógicos, empezando con la activación de sus saberes previos, para seguir con sus expectativas, promoviendo la participación continua de los niños. (Hernández, 2002, p. 215).

En este entorno, se sugiere el aprendizaje vivencial para establecer un espacio de aprendizaje centrado en las características y necesidades del estudiante. Por ello, la escuela es donde pueden interactuar y motivar el aprendizaje vivencial en cada niño.

A pesar de la diversidad de componentes para el aprendizaje vivencial se continua en algunos entornos educativos con la enseñanza tradicional, ignorando las estrategias basadas en el aprendizaje activo y significativo, vivenciando la ausencia de la aplicación. González et al, (2018), sostiene que los docentes en el proceso educativo realizan aún la aplicación limitada del uso de enfoques vivenciales, por tal razón, los estudiantes reducen su capacidad adquirir conocimientos a partir de la experiencia y no logran desenvolverse en distintas situaciones. En tal sentido, la educación vivencial plantea crear experiencias reales como metodologías activas para el aprendizaje, que fomente la facilidad para involucrarse más allá del aula y reforzar un aprendizaje independiente.

Asimismo, Muñoz (2010), citado por Terrel (2015), indica que, en la Educación Inicial, las experiencias son indispensables en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que los niños pequeños comprenden la realidad únicamente a través del juego, las simulaciones, la manipulación y la experimentación directa. Según el autor, este tipo de actividades les permite descubrir, cuestionarse y buscar respuestas sobre aquello que les interesa, iniciando así un proceso de investigación natural. De este modo, los niños aprenden haciendo, enfrentándose a situaciones reales de su vida cotidiana, lo que además los motiva a construir sus propias soluciones. Para Muñoz, toda esta evolución es clave en la formación educativa integral desde los primeros años.

Gutiérrez y Mercado (2020), explican que “las estrategias son creadas y utilizadas por los maestros con el fin de lograr un aprendizaje innovador, creativo y único en cada estudiante con el objetivo de desarrollar las habilidades y destrezas”. (p.21). Se puede deducir que la práctica de estrategias estimula la motivación intrínseca, la indagación y el pensamiento crítico desde edades tempranas. Es por esto que, facilitan el entendimiento de conceptos relacionados con la salud, la alimentación y el autocuidado, originando hábitos que pueden conservarse a lo largo de la vida. En consecuencia, esta teoría respalda el uso de metodologías activas y significativas en el aula de nivel inicial, como un medio eficiente para promover hábitos alimenticios saludables desde la niñez. (Kolb, 1984).

Para Flavell (2005), citado por Falcón (2015), las experiencias vivenciales forman la base de toda educación, tienen la capacidad motivar y ejercitar a todos los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto; Los niños pueden experimentar con ellas estímulos como, lavarse las manos, cepillarse los dientes, observar paisajes naturales, costumbres ajenas, ver profesionales trabajando, entonar canciones, tocar superficies, etc.

2.2 Principios de las experiencias vivenciales

La experiencia vivencial es un excelente método para la aplicación de estrategias en la enseñanza, pero para ello se debe tener en cuenta el inicio de esta metodología la cual se alinea a desarrollar el potencial del ser humano y llegar a un aprendizaje a raíz de la práctica. Según Espinoza (2018), el aprendizaje vivencial se fundamenta en principios. En primer lugar, la capacidad del estudiante para interiorizar, lo que observa y manipular lo que utiliza, generando trazarse metas alcanzables. En segundo lugar, este método tiene que implicar cambios los cuales protagonicen una advertencia y al mismo tiempo una fortaleza. En tercer lugar, el aprendizaje ocurre de formas satisfactoria cuando el entorno es seguro y no genere tensión. Además, cuando el aprendizaje es innato y se da naturalmente involucrando pensamientos y emociones se vuelve más duradero con la facilidad de poner en práctica en diversas situaciones. Por último, la enseñanza más admirable para vivir en una sociedad es aquella que surge de una actitud predispuesta a aprender nuevas experiencias, asimismo ser competentes al adaptarnos a los cambios constantes aquellos que enriquecen nuestras maneras de actuar y de tratar.

2.3 Fases de la experiencia vivencial

Las estrategias vivenciales incluyen la conexión activa de los alumnos en el avance educativo, en acciones que permitan explorar y poner en marcha los conocimientos adquiridos en momentos reales o simuladas. La finalidad principal es que los educandos adquieran un saber más profundo e importante a través de la experiencia directa. (Bruner,1966), menciona que la enseñanza debe estructurarse a través de la exploración y la actividad propia y activa de los estudiantes, donde se reformule la información de aprendizajes pasados y presentes para construir hipótesis, tomar decisiones y utilizar los datos.

Por otro lado, Mesén (2019) menciona que las experiencias vivenciales con propósitos educativos, tienen un resultado óptimo referido a la enseñanza en los colegios, que siguen directrices teóricas en relación con el entorno, los actores, y resultados que se alcanza. Además, en función del conocimiento esto se facilita a través de acercamientos observados

desde el rol significativo, desde la comprensión individual de la experiencia ajena. Resulta crucial mencionar que la enseñanza orienta de manera clara a los diferentes métodos y pasos, en los cuales el docente busca transmitirle al estudiante los nuevos conocimientos. Asimismo, explica los materiales, recursos, y contextos que el docente emplea para facilitar los aprendizajes. Es por esto que, el educador escoge las decisiones apropiadas y reconocidas sobre el orden de las acciones en cuanto a cómo, realizar las estrategias de forma oportuna y efectiva en su trabajo pedagógico.

El aprender es un complicado proceso de pensamientos y comportamientos, por medio de las estrategias vivenciales, los individuos interactúan y se involucran en diversos factores para conseguir el éxito; de esta manera, que el aprendizaje se produce a través de procesos como las instrucciones del pensamiento, la articulación de los hemisferios del cerebro, la capacidad de concentración y memoria, así como las estrategias y métodos adecuados (Rodríguez et al., 2019).

2.4 Tipos de estrategias vivenciales

Para finalizar con el análisis tenemos los tipos de estrategias vivenciales relacionándolo con las diversas maneras de poder proponer o aplicar este tipo de enseñanza considerando que el conocimiento práctico que la persona vive cada día, a la vez, se obtienen saberes que lo convierten en un ser reflexivo y crítico. Entendemos que la estrategia vivencial se conserva en la memoria, es por ello que autores proponen tres tipos de estrategias, una de ellas las recreacionales las cuales están diseñadas para fomentar cambios en la forma de sentir, también las educativas las cuales estas propuestas para realizar cambios en la manera de sentir, pensar, analizando formas de poder integrar conceptos adquiridos con los anteriores, además las transformacionales que va más allá de buscar un cambio de sentir y pensar, también la forma de comportarse (Albán y Calero, 2017). Para concluir es necesario resaltar que todos los tipos de estrategias vivenciales son fundamentales para fortalecer el rol docente en la práctica.

2.5 Hábitos alimenticios

Los hábitos son acciones que se realizan de manera repetitiva, es decir se forman a través de prácticas continuas hasta que, con el pasar del tiempo, se vuelven automáticas, lo que significa que es un comportamiento aprendido y no innato. Según el Ministerio Ambiental (2011), los hábitos son conductas que repetimos con frecuencia hasta que componen una parte de nuestras actividades cotidianas. Así, después de un periodo tiempo, los hábitos se transforman en personas reflexivas y contribuyen a que los individuos se formen de mejor manera, permitiéndoles organizarse a nivel individual y colectivo.

Desde la perspectiva de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004), la alimentación es una necesidad esencial en donde se brinda al organismo, las sustancias nutritivas con el fin de atender los requerimientos nutricionales que favorezcan un desarrollo integral de los niños, a través del consumo de frutas y verduras frescas que proveen minerales y vitaminas. La alimentación en etapa escolar es esencial para su desarrollo, tanto en términos físico, psicológico y personal, dado que una nutrición inadecuada puede causar problemas de salud, como la desnutrición, que afecta el crecimiento principalmente en el tamaño y el peso.

Todo producto natural o procesado es considerado alimento ya que contienen calorías, nutrientes, vitaminas, carbohidratos y calcio para el crecimiento del ser humano y la salud física y mental del cuerpo ya que suministra los compuestos necesarios que requiere el cuerpo humano para sobrevivir. En la naturaleza existen diversas maneras de conseguir alimento, las cuales se representan en los tipos de nutrición, que evolucionan según la forma en que cada ser vivo obtiene y hace uso de la materia y la energía que requiere. En este sentido, se caracterizan en dos tipos: autótrofa y heterótrofa, que se detallan a continuación:

Nutrición autótrofa: Esta clase de hábito se observa en las plantas lo que significa que ellos producen su propia comida. “Los autótrofos producen la materia orgánica a partir del dióxido de carbono utilizando químicos o la luz como energía”. (Random, 2021, p. 1). En este grupo se encuentran todas las plantas a excepción de los hongos. Para Corbin (2021) “La nutrición autótrofa se refiere a nutrirse de uno mismo, sintetizando sustancias orgánicas”. (p.1). En síntesis, es un tipo de nutrición que se da cuando los organismos como las plantas y algunas bacterias son capaces de generar su propia alimentación.

Nutrición heterótrofa: Este hábito se origina de las sustancias orgánicas ya que fueron producidas por otros seres vivos. Esto significa que dependen de otros organismos para mantenerse vivos, en este grupo incluye bacterias y los animales. Desde el punto de vista de Corbin (2021) “La nutrición heterótrofa es la que emplean los seres vivos que necesitan una fuente ya elaborada de alimentos” (p.1).

Redroban (2014), considera que pirámide alimenticia a un modelo de nutricional que clasifica los alimentos en distintos grupos, indica que es necesario consumir en términos de calidad y cantidad de sustancias nutritivas. Por lo tanto, es fundamental establecer hábitos alimenticios apropiados para cada persona y que consuman diariamente y en porciones adecuadas de acuerdo a la edad. Para logra una nutrición adecuada es fundamental entender tres ideas claves tales como equilibrio, variedad y moderación. La moderación es la cantidad de alimentos, ni muy poca comida, ni demasiada. El equilibrio es gozar de buena salud a través el consumo de nutrientes que proporcionan energía y potencian al organismo. En cuanto a la

diversidad de los alimentos se refiere a que ningún un alimento individual proporciona todos los nutrientes para el organismo humano. Por lo tanto, es necesario tener una dieta equilibrada, para que el cuerpo funcione adecuadamente y pueda conseguir los nutrientes requeridos para gozar de un perfecto estado de salud.

La pirámide alimenticia se clasifica en los siguientes grupos:

Grupo 1: Los alimentos elaborados a partir de cereales, tubérculos se hallan en este nivel

Grupo 2: En este grupo incluye las frutas y verduras que deben ser consumidas diariamente y variada, es esencial que siempre se acompañen las comidas con frutas y verduras, según la tabla su consumo de la fruta es necesario en la dieta diaria tanto si se consume cruda o cocida con el fin de fortalecer la digestión y prevenir estreñimiento.

Grupo 3: En este nivel incluye los lácteos es decir leche, queso, yogurt, además de las carnes que incluyen res, pollo, cerdo, además se alinea los productos marinos como la sardina, el atún, calamar, camarón, también contienen huevos tanto de gallina y de codorniz, otro alimento que pertenecen a este grupo son las habas, fréjol, garbanzos, lentejas y otros.

Grupo 4: En esta última categoría están las grasas o lípidos, azúcares, en otras palabras, los conocidos golosinas de estas se debe limitar el consumo en cantidades mínimas.

No obstante, para complementar, es preciso tomar agua en cantidades apropiadas y evitar el sedentarismo, es decir hacer ejercicio físico a lo largo de la semana. Los niños entre los 3 y los 11 años requieren ingerir diariamente entre 1.750 y 2.800 kilocalorías. Una nutrición equilibrada provee a los niños todo lo que requieren para desarrollarse de manera sana. Sus necesidades nutricionales cambian dependiendo de diversos elementos, incluyendo la edad, el peso, la talla, el ritmo de crecimiento, el ejercicio físico y los hábitos alimentarios.

Según Maslow (1943), un niño necesita una alimentación adecuada para cubrir sus necesidades básicas, lo cual es fundamental para su bienestar y su capacidad para concentrarse y aprender, permitiendo así un desarrollo integral y óptimo. En el marco la investigación, se fomenta el consumo de alimentos saludables que completan las necesidades nutricionales del niño durante el día, respondiendo la energía gastada en actividades diarias mediante las loncheras. El Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud (2020), señala que las loncheras de los niños deben incluir:

Alimentos energéticos: Aportan la energía necesaria para las actividades diarias. Incluyen carbohidratos complejos como pan integral, avena y grasas saludables como maní, nueces y

aguacate. Según Cordero-Guamán (2016), los carbohidratos deben aportar entre el 50-55% de las calorías diarias, mientras que las grasas contribuyen con el 30-35%.

Alimentos constructores: Son abundantes en proteínas, indispensable para el desarrollo y la formación de tejidos. Ejemplos incluyen derivados lácteos como yogur y queso, huevos y carnes (Cordero-Guamán, 2016).

Alimentos reguladores: Estos alimentos tienen abundantes vitaminas y minerales fundamentales que fortalecen el sistema inmunológico y regulan el metabolismo. Ejemplos incluyen frutas como naranja y plátano, y vegetales como zanahoria y espinaca (Mejía, 2019).

Los alimentos procesados según Popkin (2020), son aquellos alimentos que han sido alterados industrialmente con el fin de optimizar su sabor, duración o textura. Aunque algunos pueden ser ventajosos en cantidades pequeñas, el consumo excesivo de estos productos, como galletas rellenas y bebidas azucaradas, pueden impactar negativamente en la salud infantil.

Los hábitos alimenticios constituyen uno de los métodos más destacados para mejorar la salud y se definen como un conjunto de conductas colectivas que contribuyen al elegir, preparar y comer un alimento en específico, el cual debe ofrecer un aporte nutricional, que le proporcione al cuerpo energías suficientes para el desarrollo de las actividades diarias (Paillacho Chamorro y Solano Andrade, 2011).

Asimismo, Cervera et al. (2004), indica que los hábitos de alimentación son procesos mediante los cuales un individuo escoge sus alimentos, basándose en la disponibilidad y el conocimiento adquirido de su medio ambiente, impulsados por elementos socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. Por lo anterior mencionado, los hábitos alimenticios son actitudes que poseen las personas para alimentarse, en el cual intervienen varios factores como son: los gustos, la selección y costumbres alimenticias que definen las preferencias de los alimentos que ingieren de manera diaria cada uno de los individuos. También influye la cultura, tradiciones, creencias, clima, vegetación, economía de las personas ligadas al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos con la que tiene. En síntesis, los hábitos alimenticios es la suma de alimentos que selecciona una persona para su alimentación diaria.

Los hábitos alimenticios son las conductas y patrones relacionados con la alimentación, como la elección de alimentos, la frecuencia de las comidas y la forma en que se preparan los alimentos. Brennan et al. (2011), afirman que los hábitos alimenticios adquiridos durante la

infancia influyen significativamente en la salud a lo largo de la vida, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes.

De acuerdo a la opinión de Marina (2007), es fundamental adquirir hábitos alimenticios a lo largo de la vida del ser humano, y la responsabilidad de los padres es enseñar a sus hijos a afrontar el futuro. Una alimentación balanceada necesita de una educación nutricional que debe fomentarse desde la niñez en el núcleo familiar, ya que los hábitos adquiridos en dicha etapa son importantes para una adecuada alimentación en la adolescencia. Para tener una vida saludable es necesario comer alimentos que brinden los nutrientes adecuados para que el cuerpo funcione bien.

2.7 Educación en hábitos alimenticios saludables

Las experiencias vivenciales como estrategia en formación de hábitos alimenticios son indispensable en todos los ámbitos para salvaguardar la salud de la población, pero los recursos públicos son insuficientes y las necesidades urgentes tienen preferencia (FAO, 2011). Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunos modelos esenciales, como alimentarse bien, lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo:

Disponibilidad: Los alimentos deben de estar disponibles a nivel nacional y local.

Acceso: Los alimentos deben de ser accesibles para que las personas puedan obtenerla sin ninguna dificultad e implica contar con los recursos económicos necesarios para la canasta básica de alimentos.

Consumo: Los alimentos deben consumirse en cantidades necesarias de acuerdo con los requerimientos nutricionales de las personas.

Según Plazas (2019) se identifican los siguientes elementos como determinantes del consumo de alimentos: El tamaño y la composición de la familia, la distribución de los alimentos al interior de las familias, la cultura alimentaria, los patrones y los hábitos de consumo alimentarios. La información comercial y nutricional, el nivel educativo de las personas, y la publicidad.

En conclusión, la educación nutricional en hábitos alimenticios implica reconocer el derecho de todas las personas al recibir información clara y actualizada. Además, intenta promover la capacidad de detectar los problemas alimentario nutricionales, sus posibles

orígenes y soluciones. Todo ello con el objetivo de mejorar el estado nutricional personal, familiar y de la comunidad, promoviendo la responsabilidad, autocuidado y autonomía.

2.8 Factores que determinan los hábitos alimenticios

La formación de hábitos alimenticios en la primera infancia es un proceso esencial que afecta directamente en el crecimiento, el desarrollo y la salud integral de los niños. En esta etapa, se determinan patrones de alimentación que perduran a lo largo de la vida, por lo que es importante entender los factores que influyen en dichos hábitos. Diversos estudios indican que los aspectos biológicos, sociales, ambientales, psicológicos y genéticos son esenciales en este proceso, interactuando de manera compleja y dinámica:

Dip (2023), caracteriza a los factores biológicos como aquellos que están vinculados con el cuerpo humano, incluyendo el metabolismo, el apetito y los gustos alimentarios. El metabolismo es un proceso por el cual los alimentos se convierten en energía y se realiza por medio de la digestión y absorción de los nutrientes. El apetito es la sensación de hambre que aparece cuando se requiere energía y nutrientes, y puede ser influida por factores como el ejercicio y el estrés. Los gustos alimentarios son la inclinación por algunos alimentos.

Asimismo, los factores sociales también tienen un efecto importante. Según Balán (1959), estos se relacionan con las interacciones entre los individuos y la sociedad. En el contexto de los hábitos alimenticios, estos factores pueden influir en la elección de alimentos y la manera en que se consumen. Entre ellos se encuentran la cultura, la familia, los amigos y la publicidad. La cultura se refiere a las tradiciones y costumbres que definen lo que se considera comestible en una comunidad. La familia influye mediante la educación y las prácticas alimentarias en el hogar. Los amigos también pueden impactar en el comportamiento alimentario, ya sea de manera positiva o negativa. Finalmente, la publicidad representa una influencia importante, promoviendo ciertos productos y dietas a través de los medios de comunicación.

Los factores ambientales también son de suma importancia porque pueden causar la obesidad, del mismo modo el sedentarismo y la falta de actividad física pueden provocar el aumento de peso en los niños, por lo tanto, es primordial la formación de hábitos alimenticios desde la familia, ya que seguirán de manera continua hasta la adultez. Y si no se alimentan de manera correcta, pueden causar problemas cardiovasculares, respiratorios, ortopédicos, digestivos y dermatológicos que pueden resultar con el desarrollo de un cáncer. (Strauss, 2000).

Asimismo, existen los factores psicológicos, que son las percepciones psicológicas necesarias para que una persona acepte y se incline por algún alimento encima de otros. Las

características visuales, el olor y la presentación de los alimentos se articulan con la información sobre los sabores y otras hacen que resulten provocativos y más agradable. (Aranceta, 2001)

Por otro lado, los factores genéticos se relacionan con el historial de obesidad en la familia. Existen factores genéticos que impactan en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden perjudicar los gustos hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa al déficit enzimáticos vinculados con intolerancia nutricional.

Diversas teorías coinciden que, en la niñez, los hábitos se construyen a partir de la vivencia directa, la interacción con el entorno y el acompañamiento de adultos significativos. "La experiencia vivencial es una verdadera compilación dinámica y llena de acciones, tanto de carácter mental como el conductual, que emplea al sujeto que instruye mientras avanza en su proceso de adquirir entendimientos y saberes" (Weitzman, 2017) Esto evidencia la importancia de generar espacios donde los niños puedan experimentar, reflexionar y aplicar lo aprendido a situaciones reales, como ocurre con los hábitos relacionados con la higiene, la alimentación o el cuidado corporal.

La teoría de la autodeterminación, propuesta por Ryan y Deci (2017), plantea que para lograr una motivación intrínseca sostenida en los estudiantes es esencial satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación esta teoría es particularmente útil para comprender cómo las experiencias vivenciales contribuyen al aprendizaje significativo en la infancia cuando los niños eligen ingredientes para preparar un platillo, participan activamente en su elaboración y cooperan con sus compañeros, se fortalecen estos tres pilares. La autonomía se estimula al permitirles tomar decisiones; la competencia se refuerza cuando logran preparar algo por sí mismos; y la necesidad de relación se satisface mediante la interacción afectiva con adultos y otros niños.

3 CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA

Teniendo en cuenta la significatividad de fomentar hábitos alimenticios saludables desde los primeros años de vida, resulta fundamental que en la Educación Inicial se promuevan estrategias vivenciales; desde el hacer, sentir y la reflexión compartida que permitan a los niños desarrollar hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo de su vida. Desde las prácticas preprofesionales, puede constatar que los niños se involucran con mayor profundidad cuando se les ofrece un entorno educativo basado en proyectos de aprendizaje con experiencias vivenciales.

La experiencia vivencial desarrollada en el jardín como la exploración sensorial de alimentos saludables de frutas y verduras, posee una significancia con la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (2020), quien sostiene que los niños poseen distintas formas de aprender y expresar sus capacidades. Al explorar frutas y verduras a través de los sentidos observando colores, formas, texturas, olores y al crear dibujos con los alimentos, los niños activan varias inteligencias, como la naturalista, la visual-espacial y la corporal-kinestésica. Esta vivencia potencia un aprendizaje integral y contextualizado, respetando la diversidad de talentos en el aula y motivando la construcción de hábitos alimenticios saludables desde sus intereses sensoriales.

De igual manera, la lectura de recetas saludables a través de imágenes, encuentra fundamento en los aportes de Vygotsky, citado por Cole et al. (1979), quien introdujo el concepto de vivencia como la experiencia subjetiva del niño al interactuar con su entorno, mediada por herramientas culturales, como el lenguaje y las imágenes. A través de la lectura de recetas mediante imágenes, los niños no solo desarrollan habilidades de comprensión y comunicación, sino que también se vinculan emocionalmente con el proceso de aprendizaje. Esta interacción fortalece el desarrollo de funciones psicológicas superiores en la medida que el adulto o docente media el aprendizaje, permitiendo que los niños participen activamente dentro de su zona de desarrollo próximo.

La preparación de ensalada de fruta y limonada, adquiere sustento de la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2017), quienes plantean que la motivación intrínseca se desarrolla cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Al preparar una ensalada de frutas o una limonada, los niños eligen ingredientes, toman decisiones, manipulan utensilios y colaboran con sus compañeros, fortaleciendo su sentido de autonomía. Asimismo, sienten competencia al completar la tarea con éxito y experimentan una conexión social significativa con el grupo, consolidando así un aprendizaje motivador, activo y significativo que favorece la incorporación de hábitos alimenticios saludables.

La visita al mercado, guarda relación con la teoría del aprendizaje experiencial de David Kolb (1984), quien confirma que el conocimiento se edifica a partir de experiencias directas y su posterior reflexión. La visita al mercado representa una experiencia tangible que posibilita a los niños observar, explorar y formulen preguntas en el contexto real. Esta interacción activa el ciclo del aprendizaje experiencial: viven la experiencia, reflexionan sobre lo observado, conceptualizan lo aprendido y pueden aplicar ese conocimiento en situaciones futuras. Así, entienden de donde provienen los alimentos y mejora su capacidad de tomar decisiones informadas de lo que consumen.

El festival de loncheras saludables, se basa en los conceptos de la pirámide de necesidades de Maslow (1943), especialmente en lo refiere a la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de pertenencia. El festival de loncheras saludables garantiza el bienestar nutricional de los niños, motivando el consumo de alimentos adecuados durante la jornada escolar. Asimismo, al participar en una actividad grupal, los niños experimentan un sentido de pertenencia y reconocimiento dentro de su comunidad educativa.

Las experiencias vivenciales como preparar recetas o manipular con los sentidos activan múltiples tipos de inteligencia al mismo tiempo. Por ejemplo, cuando los niños manipulan frutas, comparan texturas o preparan recetas simples, no solo desarrollan habilidades cognitivas, sino también sociales, motrices y afectivas. Esto brinda la oportunidad de comprender profundamente los hábitos alimenticios saludables, ya que incluyen experiencias reales, contextualizadas y conectadas con sus intereses. Gardner resalta que “la uniformidad en la enseñanza ignora la diversidad de talentos y formas de aprender de los estudiantes”, lo cual tiene como necesidad adaptar la educación a las múltiples capacidades de los niños (Gardner, 2020, p. 112). Así, su teoría apoya firmemente el uso de experiencias vivenciales en la educación inicial.

Durante estas intervenciones, se pudo notar diferencias importantes en los hábitos alimenticios de los niños. Algunos llevaban alimentos procesados y con alto contenido de azúcar, mientras que otros, aunque recibían opciones saludables, demostraban rechazo hacia ellas. A raíz de este problema, se hizo evidenció que el simple conocimiento teórico no era suficiente: Los niños requieren experiencias significativas que les facilite vivenciar el valor y el disfrute de los alimentos saludables. Fue en este contexto donde las estrategias vivenciales cobraron mayor sentido pedagógico: la preparación de limonada y ensalada de frutas siguiendo un recetario, así como la organización del buffet nutritivo por grupos y a nivel institucional, se convirtieron en espacios de aprendizaje integral. A través del juego, la exploración sensorial y la cocina, los niños se involucraron activamente y comenzaron a transformar sus preferencias alimenticias y a compartir estos aprendizajes con sus familias y compañeros, fortaleciendo así la construcción de hábitos saludables desde una perspectiva vivencial, lúdica y participativa.

4. CONCLUSIONES

Las experiencias vivenciales resultan eficaces para formar hábitos alimenticios saludables, porque permiten que los niños aprendan a través la experiencia directa, la manipulación y la participación activa.

Los hábitos alimenticios desde el inicio de la infancia están influenciados por diversos factores biológicos, sociales, ambientales, psicológicos y genéticos que intervienen en la elección y consumo de los alimentos saludables.

Los fundamentos pedagógicos analizados de Terrel, Muñoz e Hidalgo demuestran que el aprendizaje vivencial es un medio efectivo para formar hábitos alimenticios saludables durante la niñez, al integrar teoría, práctica y emoción dentro de un contexto significativo. Este punto de vista educativo convierte cada una de las experiencias en una oportunidad para que el niño aprenda haciendo, piense críticamente y desarrolle una relación positiva con la alimentación y el autocuidado.

Las experiencias vivenciales, como preparar alimentos saludables, visitar el mercado o crear loncheras nutritivas, fortalecen el interés, la responsabilidad y la conciencia sobre una buena alimentación desde edades tempranas. Poner en práctica estas experiencias en la educación inicial contribuye al bienestar físico y emocional de los niños, generando aprendizajes significativos y hábitos saludables que se mantienen a lo largo de la vida.

5. REFERENCIAS

- Albán, J. y Calero, J. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), 213-220. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Aranceta Bartrina, J. (2001). *Nutrición comunitaria* (2.ª ed.). Ediciones Universidad de Cantabria. <https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2927767/>
- Balán, G. (1959). Factores sociales y culturales de la nutrición. *Revista de la facultad humana de la medicina*, 1(9), 585-587. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rfm/article/view/73036>
- Brennan, L., Collins, C. E., y Dutton, M. (2011). Influence of childhood dietary patterns on future health: A review of the evidence. *Public Health Nutrition*, 14(6), 1016–1023.
- Bruner, J. S. (1966). *Toward a Theory of Instruction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cervera, P., Clapés, J y Rigolfas, R. (2004). *Hábitos alimenticios de la población estudiantil* (págs. 11-12). Repositorio Académico CUN. <https://url-shortener.me/EGR6>
- Cole, M., Steiner, V. J., Scribner, S. y Souberman, E. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica. <https://url-shortener.me/EGRD>
- Cordero, R., y Guamán, J. (2016). Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares. Universidad católica.
- Cordero, R. y Guamán, J. (2021). *Alimentos energéticos y su impacto en la dieta infantil*. Editorial Nutrición y Salud.
- De Torres, M., y Pinilla, M. (2007). *Dieta equilibrada: Guía para enfermeras de atención primaria*. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>
- DIP, G. (2023). La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de Divulgación Científica de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Uncuyo*, 11 <https://url-shortener.me/EGRJ>
- Espinoza, J. (2018). Experiencias Vivenciales como Estrategia Metodológica y su impacto en el Desarrollo de Capacidades en Biocomercio de estudiantes Universitarios de Negocios Internacionales. [Tesis de maestría- Universidad San Martín de Porres]. Repositorio USMP-Institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4397>

- Falcón, V. (2015). Experiencias vivenciales para estimular hábitos de higiene personal en niñas y niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial de Gestión Pública “Las Estrellitas” – Aymaña del distrito de Cotahuasi, Provincia de La Unión, departamento Arequipa (Tesis de segunda especialidad). <https://url-shortener.me/EGS1>
- Gardner, H. (2020). *Las inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. <https://share.google/WQV1LHVERC8rMI1DJ>
- González, M., y Ramos, L. (2018). Conocimientos y prácticas alimentarias en padres de familia con hijos en edad escolar. *Revista de Nutrición Infantil*, 12(1), 45–52. HealthyChildren.org. (s.f.). Feeding and nutrition for your 4- to 5-year-old. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages>
- Gutiérrez, D. y Mercado, J. A. (2020). Estrategias de enseñanza aprendizaje. Una buena práctica desde la Educación Superior. Universidad Pedagógica de Durango, México. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n6/2218-3620-rus-15-06-127.pdf>
- Hidalgo, M. (1996). *Cómo Desarrollar una Clase Formativa y Productiva*. Lima, Perú: INADEP: Editora y Distribuidora Palomino E.I.R.L. <https://es.scribd.com/document/161654709/Como-desarrollar-una-clase-pdf>
- Jarpe, E., Folkens, S., Sharma, S., Daro, D. y Edens, N. (2016). An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8 <https://url-shortener.me/EGSK>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall. <https://share.google/RPoMm4YqAwSNsehFE>
- Macero, M. y Moreno, A. (2021). Programa de educación nutricional “Aprendamos a Nutrirnos Juntos” <http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/55907>
- Mora, L. D. M. (2019). Teorías de aprendizaje y su relación en la educación ambiental costarricense. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 14(1), 187.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mejía, R. (2019). Reguladores alimenticios: Importancia en el desarrollo infantil. *Revista Salud y Nutrición*, 5(3).

- Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud. (2020). Guía para loncheras saludables. MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/918019-devuelta-al-colegio-conoce-aqui-como-elaborar-loncheras-saludables>
- Muñoz, J., y Contreras, C. (2020). Educación alimentaria con enfoque constructivista en niños de nivel inicial. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(1), 95–110. <https://doi.org/10.35362/rie8213636>
- Popkin, B. (2020). Procesamiento de alimentos y salud infantil. *Food Science Journal*, 12(4), 89-102.
- Red Educativa Mundial, (2022). *¿Qué es el aprendizaje vivencial y cómo fomentarlo?* 3 <https://www.redem.org/que-es-el-aprendizaje-vivencial-y-como-fomentarlo/>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. <https://share.google/MLrw5qGPducUaqtjo>
- Strauss, R. S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics*, 105(1), e15. <https://doi.org/10.1542/peds.105.1.e15>
- Terrel, D. (2015). Experiencias vivenciales en el desarrollo de las nociones espaciales en niños de 5 años del centro educativo particular Santo Cristo de San Ramón (Tesis de pregrado). <https://repositorio.uncp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/869a63f8-a087-4016-953d-c91b1a52e503/content>
- Weitzman, A. (2017). *Estrategia vivencial: una verdadera recopilación dinámica y viva de acciones, tanto de carácter mental como conductual, que utiliza al sujeto que aprende mientras transcurre en su desarrollo de adquisición de entendimientos y saberes*. Repositorio Institucional, Universidad Tecnológica. <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstreams/2a1edeb2-3dc3-40ce-9edc-ab5a4f0e96a5/download>

ACTIVIDAD N° 01	“DECUBRIMOS CUÁLES SON ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES”		FECHA: 03/07/25
ESTANDAR	Lee diversos tipos de textos que tratan temas reales o imaginarios que le son cotidianos, en los que predominan palabras conocidas y que se acompañan con ilustraciones. Construye hipótesis o predicciones sobre la información contenida en los textos y demuestra comprensión de las ilustraciones y de algunos símbolos escritos que transmiten información. Expresa sus gustos y preferencias en relación a los textos leídos a partir de su propia experiencia. Utiliza algunas convenciones básicas de los textos escritos.		
COMPETENCIA	LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN LENGUA MATERNA <ul style="list-style-type: none"> • Obtiene información del texto escrito. • Infiere e interpreta información del texto escrito. • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito 		
DESEMPEÑO	Identifica características de personas, personajes, animales, objetos o acciones a partir de lo que observa en ilustraciones cuando explora cuentos, etiquetas, carteles, que se presentan en variados soportes		
CRITERIO DE EVALUACION	<i>Describe las características de los alimentos partir de lo que observa en las imágenes. Señala y menciona palabras conocidas en el texto</i>	EVIDENCIA O PRODUCTO	<i>Lee a su manera las imágenes que observa. Describe su dibujo.</i>
PROPOSITO	<i>Que los niños observen y describan lo que observa en las imágenes del texto y lee a su manera señalando la escritura.</i>		

INICIO

Partir de una situación significativa

Ubicados en semicírculo observando el cuadro de planificación de las actividades, se recuerda las actividades que se vienen desarrollando. Luego se les presenta un sobre en forma de una lonchera que contiene dentro alimentos saludables y no saludables que los niños suelen traer, para que descubran e identifiquen a que grupo de alimentos pertenecen.



Saberes previos

Se descubre lo que contiene el sobre dialogando sobre cada uno de los alimentos y se pregunta: ¿Qué alimentos de esta lonchera son saludables? ¿Cómo podríamos saber si todos esos son saludables o no saludables?

Luego se coloca frente a los niños dos cuadros, uno con cara feliz y otra triste, en los cuales está escrito saludable y no saludable. Se les describe lo que dice en ellos y se pregunta: ¿Qué crees que dirá aquí? ¿Por qué? ¿Qué alimentos podemos pegar aquí? ¿y en este otro cuadro qué alimentos pegaremos? Se comunica que se trata de los alimentos saludables y no saludables.

SALUDABLES

NO SALUDABLES

Se invita a los niños a seleccionar cada una de las siluetas de los alimentos y a pegarlas donde ellos creen que corresponde.

Saberes previos:

Después de terminar, se pregunta: ¿Qué tipo de alimentos has pegado aquí? ¿Y en este cuadro, qué tipo de alimentos son? ¿Creen que los alimentos que han pegado en este cuadro serán saludables? ¿Y creen que los que han pegado en este otro cuadro serán no saludables? ¿Dónde podemos investigar para saber si lo que hicimos en los cuadros está bien o si nos equivocamos? ¿Dónde podemos buscar información?

Genera el interés como disposición para el aprendizaje (propósito + criterio):

Hoy buscarán información describiendo lo que observan en los libros y descubrirán qué alimentos son saludables y cuáles no son saludables.

DESARROLLO**Conflicto cognitivo - Aprender haciendo**

Luego, mostrando nuevamente la lonchera, se les comenta que esta aún contiene más alimentos y que debemos descubrir qué alimentos son y si nos hacen bien o si hacen mal a nuestra salud. Para ello, haremos un juego en el que deberán sacar una silueta y decir qué alimento es, leer lo que dice en la palabra y pegarlo donde creen que debe ir (en los cuadros de alimentos saludables y no saludables). Los niños participan sacando las siluetas y pegándolas en el cuadro donde creen que deben ir, mencionando qué alimento es y lo que dice en las palabras. La docente pregunta: ¿Qué alimento te tocó? ¿Qué dice en esa palabra? ¿Dónde crees que debe ir? ¿Por qué? Los niños describen.

Mediación de la docente.

La docente les comenta que ha observado que muchos de ellos han pegado algunos alimentos en la cara feliz y otros en la cara triste, y pregunta: ¿Por qué? ¿Creen ustedes que lo hicieron bien o no?. Luego se pregunta: ¿Dónde podemos leer para saber si lo hicimos bien o si nos equivocamos? Después, la maestra les comenta que hoy ha traído su libro y que, para que todos puedan utilizarlo, separó algunas páginas y las repartió para que puedan investigar.

Trabajo colaborativo - aprender haciendo - aprenden del error constructivo


Se les comenta que hoy trabajarán en pares de dos niños, para ello deberán leer juntos prestándose las hojas por turnos. Los niños exploran los libros donde observan los alimentos saludables y no saludables, comentando sus descubrimientos. También leen lo que dicen las palabras, mientras la docente los acompaña y motiva a describir lo que encuentran. Luego comparten los resultados de su investigación y se les invita a observar si los alimentos que pegaron en los cuadros están ubicados correctamente o si cometieron algún error. Finalmente, si es necesario, corrigen sus respuestas de acuerdo con lo que dice el texto.

Construcción del aprendizaje

Se invita a los niños a representar mediante un dibujo lo que investigaron sobre los alimentos saludables y no saludables, también a escribir, a su manera, el nombre de los alimentos. Luego, los niños muestran sus trabajos y, señalando con su dedo, leen lo que han escrito.

CIERRE**Desarrollo del pensamiento complejo:**

Se pregunta: ¿Qué aprendieron? ¿Qué alimentos son saludables para nuestro cuerpo? ¿Les gustó? ¿Qué otras cosas más quisieran saber sobre los alimentos saludables y no saludables?

ACTIVIDAD N° 02	“LEEMOS RECETAS “		FECHA: 09 /07/25
ESTANDAR	Lee diversos tipos de textos que tratan temas reales o imaginarios que le son cotidianos, en los que predominan palabras conocidas y que se acompañan con ilustraciones. Construye hipótesis o predicciones sobre la información contenida en los textos y demuestra comprensión de las ilustraciones y de algunos símbolos escritos que transmiten información. Expresa sus gustos y preferencias en relación a los textos leídos a partir de su propia experiencia. Utiliza algunas convenciones básicas de los textos escritos.		
COMPETENCIA	LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN LENGUA MATERNA <ul style="list-style-type: none"> • Obtiene información del texto escrito. • Infiere e interpreta información del texto escrito. • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito 		
DESEMPEÑO	Identifica características de personas, personajes, animales, objetos o acciones a partir de lo que observa en ilustraciones cuando explora cuentos, etiquetas, carteles, que se presentan en variados soportes		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	<i>Describe una receta a partir de lo que observa en las imágenes, comentando cada uno de los pasos que observa, señalando las palabras.</i>	EVIDENCIA O PRODUCTO	<i>Describe los pasos para preparar la limonada mencionando lo que dice en las palabras y la cantidad de los ingredientes que utilizará.</i>
PROPOSITO	Que los niños describan y lean las imágenes que observan en las recetas.		
INICIO			
<p>Partir de una situación significativa Sentados en semicírculo se invita a los niños a observar el cuadro de planificación para recordar la actividad que tocara para este día. Después de recordar el tema se les pregunta: ¿En dónde podríamos leer cómo preparar los alimentos? ¿Tendremos algún libro aquí? Los niños responder y buscan en la biblioteca.</p>			
			
<p>Saberes previos: Luego se dialoga: ¿De qué será este libro? ¿Qué crees que vamos a ver en este libro? ¿Para qué servirá este libro? Luego señalando el título se les pregunta: ¿Qué dirá aquí? ¿Qué es una receta? Se lee el título y se comenta que libros que ayudan a preparar comidas se llama recetario.</p>			
<p>Genera el interés como disposición para el aprendizaje = Propósito + criterio Se menciona que hoy aprenderemos sobre el recetario y luego prepararemos una receta de acuerdo a lo que dice.</p>			
DESARROLLO			
<p>Conflicto cognitivo Se les enseña que tiene solo 4 recetarios y se pregunta: ¿Qué crees que veremos dentro de estos libros? ¿Estos 4 recetarios alcanzará para todos? ¿Qué podríamos hacer para todos puedan leer?</p>			
<p>Aprender haciendo - trabajo colaborativo: Se les invita a los niños a leer en grupos y leen a su manera lo que observan en estos textos.</p>			

Aprenden haciendo-aprenden -mediación de la docente

Durante la lectura grupal la docente los observa y si lo requieren o solicitan su ayuda para absolver alguna duda. En algunos casos revisan el texto para saber cómo es un recetario.



Aprenden del error constructivo

Se toma el libro y se muestra a los niños, invitándolos a buscar la misma receta que se está señalando. Una vez que los niños la encuentran, se van señalando las palabras, los números, las fotografías y el título. A partir de ello se dialoga con preguntas como: ¿Qué ves en esta receta? ¿Qué será esto que está escrito? ¿Qué más observas? ¿Qué cantidad dice? ¿Cómo se llamará esta receta? Los niños describen lo que observan y comparten sus ideas.

Construcción del aprendizaje

Se comenta que hoy se preparará una receta usando el recetario; sin embargo, primero se observará lo que dice la receta. Se presenta la imagen y el título, y se pregunta: ¿De qué será esta receta? ¿Qué dirá en el título? A partir de sus respuestas, los niños describen y descubren que se trata de una limonada.

Luego se revisa el contenido de la receta. Se pregunta qué se necesita para prepararla y qué observan en las palabras e imágenes. Los niños describen los ingredientes y se aclara que esos son los que se utilizarán en la preparación. Después se observan los utensilios, comentando para qué sirven, y se lee el apartado de “materiales”.

Finalmente, se revisa la preparación. Se observa que hay números que indican el orden de los pasos para elaborar la limonada. A partir de preguntas sobre cada paso, los niños describen qué se debe hacer, como agregar agua, exprimir los limones, añadir el azúcar y mezclar para obtener la limonada.

Aprenden del error constructivo-Construcción del aprendizaje

Se invita a los niños a preparar la receta de la limonada con los ingredientes que trajeron. Colocan los materiales en las mesas y observan la receta para seguir los pasos, utilizando las cantidades indicadas. Durante la preparación se les motiva a leer y observar cada paso. Si algún resultado no sale como esperaban, se les invita a reflexionar sobre lo ocurrido y a intentar nuevamente. Finalmente, se les invita a dibujar lo que hicieron y luego comentar lo que representaron.

CIERRE

Desarrollo del pensamiento complejo:

Se pregunta: ¿Qué hicieron hoy? ¿Qué observaste y leíste para hacer la limonada? ¿Les gustó preparar? ¿Fue fácil o difícil? ¿Cómo superaste la dificultad? ¿Qué otra receta te gustaría preparar?

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS:

- **Lectura de receta saludable:**



Los niños conocen como es un recetario.

Dialogan entre ellos lo que observaron, señalando la imagen.

- **Preparación de limonada:**



Los niños de manera autónoma y guiándose de una receta siguieron los pasos para preparar una limonada

- **Buffet Nutritivo:**



Se realizó un buffet nutritivo como finalización del proyecto de loncheras saludables

ACTIVIDAD N° 03	EXPLORAMOS LAS FRUTAS PARA SABER SI HAY MUCHOS O POCOS		FECHA: 10 /07/25
ESTANDAR	Resuelve problemas referidos a relacionar objetos de su entorno según sus características perceptuales; agrupar, ordenar hasta el quinto lugar, seriar hasta 5 objetos, comparar cantidades de objetos y pesos, agregar y quitar hasta elementos, realizando representaciones con su cuerpo, material concreto o dibujos. Expresa la cantidad de hasta 10 objetos, usando estrategias como el conteo. Usa cuantificadores: “muchos”, “pocos”, “ninguno”, y expresiones: “más que” “menos que”. Expresa el peso de los objetos “pesa más”, “pesa menos” y el tiempo con nociones temporales como “antes o después”, “ayer” “hoy” o “mañana”.		
COMPETENCIA	RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Traduce cantidades a expresiones numéricas. • Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones. • Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo. 		
DESEMPEÑO	Usa algunas expresiones que muestran su comprensión acerca de la cantidad, peso y el tiempo – “muchos”, “pocos”, “pesa mucho”, “pesa poco”, “un ratito” – en situaciones cotidianas		
CRITERIO DE EVALUACION	<i>Señalar cantidades utilizando cuantificadores como muchos y pocos al observar o manipular frutas.</i>	EVIDENCIA O PRODUCTO	<i>Señala cantidades identificando cuantificadores (muchos – pocos)</i>
PROPOSITO	<i>Hoy jugaremos a comprar frutas para conocer dónde hay más que y menos que.</i>		
INICIO			
<p>Motivación Se invita a los niños a jugar en la tiendita. Luego se les invita a sentarse en el piso formando una media luna. Se canta la canción de la sorpresa para descubrir lo que contienen dos bolsas de mercado. Se pregunta: ¿Qué son? ¿Dónde las han visto? ¿Qué contendrán? ¿Quién utiliza estas bolsas? ¿Para qué las usa? Se presentan dos bolsas de mercado: una con diferentes frutas y otra con diferentes verduras. Los niños observan y tocan el contenido de cada bolsa.</p> <p>Saberes previos Se pregunta: ¿Qué son? ¿Los conocen? ¿Cuántos hay? ¿Dónde compramos las frutas y verduras? ¿Son iguales o diferentes? ¿Cuántos habrá?</p> <p>Problematización Se plantea: ¿Dónde hay más? ¿Dónde hay menos? ¿Cómo puedo saber cuántas frutas hay? ¿Cómo puedo saber cuántas verduras hay?</p> <p>Propósito Se comunica que jugaremos a comprar frutas para conocer dónde hay más y dónde hay menos.</p>			
DESARROLLO			
<p>Familiarización con el problema Búsqueda y ejecución de estrategias Se formula las siguientes preguntas: ¿Qué podemos hacer para saber que alimentos debemos comer? ¿Qué materiales podríamos utilizar? ¿Cómo agruparemos los alimentos? La docente toma nota de sus aportaciones.</p> <p>SOCIALIZACIÓN DE REPRESENTACIONES Experiencia directa Cada niño elegirá un cartelito con imágenes de las frutas, el cual será colgado en el cuello. Los niños se desplazan por el patio al son de una pandereta; les indicaremos agruparse los alimentos iguales. Se agrupan todos los plátanos, todas las naranjas, todas las manzanas; allí aprovecharemos para preguntar: ¿Todas las agrupaciones tienen la misma cantidad de frutas? ¿Cuántos hay en cada agrupación? Procedemos a contar; luego les preguntaremos: ¿Qué agrupación tiene muchas frutas? ¿Qué agrupación tiene pocas frutas? Nuevamente se les invita a correr al compás de una pandereta; ahora les pediremos que se agrupen por el color igual que tienen las frutas. Formamos agrupaciones de frutas de color amarillo, frutas de color rojo, etc. ¿Dónde hay muchas y dónde hay pocas?</p> <p>Uso de material concreto</p>			

Luego se forman equipos de trabajo. Cada equipo recibe una canasta de diferentes frutas; así también se les entregará dos círculos de color (rojo y amarillo). Pediremos a los niños colocar dentro del aro rojo frutas. Iremos de grupo en grupo monitoreando el trabajo. Se repite el trabajo las veces que sea necesario. Los niños manipulan e incluso prueban las frutas seleccionadas.

Uso del material gráfico

Se escogen voluntariamente a dos niños. A cada uno se le colocará un mandil o un disfraz en forma de fruta. Ambos disfraces o mandiles tendrán pegados varios pegantes.



Frente a cada disfraz estará ubicado un niño(a), quien tendrá la tarea de pegar sobre dicho disfraz, uno a uno, tantas siluetas de la fruta o verdura que representa cada disfraz. El juego empieza y cada niño deberá buscar y pegar las siluetas de las frutas sobre el disfraz de su compañero. Cuando la maestra da la indicación, el juego concluye; allí se realiza un conteo de las siluetas pegadas sobre el disfraz o mandil, indicándose qué niño pegó más siluetas y qué niño pegó menos siluetas.

Reflexión y formalización

En asamblea, se reflexiona sobre sus aciertos y desaciertos respecto a cómo fueron pegando sus siluetas y si acertaron al momento de indicar muchos y pocos.

Transferencia a otras situaciones

Se invita a los niños a utilizar materiales diversos del aula e identificar dónde hay más objetos y dónde hay menos objetos

CIERRE

Evaluación

Se pregunta ¿Qué hemos aprendido de la actividad realizada hoy? ¿Cómo lo hicimos? ¿De qué manera lo hemos aprendido?

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



En esta imagen se observa a varios niños distribuidos en diferentes mesas dentro del aula. Están manipulando frutas con interés y curiosidad, mientras trabajan en grupos pequeños.



La docente acompaña el proceso, observando y brindando apoyo. Se refleja un ambiente activo, colaborativo y propicio para el aprendizaje significativo sobre los alimentos saludables.

ESTANDAR	Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único. Se identifica en algunas de sus características físicas, así como sus cualidades e intereses, gustos y preferencias. Se siente miembro de su familia y del grupo de aula al que pertenece. Practica hábitos saludables reconociendo que son importantes para él. Actúa de manera autónoma en las actividades que realiza y es capaz de tomar decisiones, desde sus posibilidades y considerando a los demás. Expresa sus emociones e identifica el motivo que las originan. Busca y acepta la compañía de un adulto significativo ante situaciones que lo hacen sentir vulnerable, inseguro, con ira, triste o alegre.		
COMPETENCIA	Construye su identidad <ul style="list-style-type: none"> • Se valora a sí mismo • Autorregula sus emociones 		
DESEMPEÑO	Toma la iniciativa para realizar actividades cotidianas y juegos desde sus intereses. Realiza acciones de cuidado personal, hábitos de alimentación saludable e higiene.		
CRITERIO DE EVALUACION	<i>Demuestra prácticas saludables al consumir sus alimentos.</i>	EVIDENCIA O PRODUCTO	<i>Mastica con la boca cerrada Usa la servilleta e individual</i>
PROPOSITO	<i>Hoy practicaremos hábitos de alimentación ¿Para qué servirá que practiquemos hábitos de alimentación? ¿Qué hábitos de alimentación practican?</i>		

INICIO

Motivación

Se forman 4 grupos. Cada grupo recibe un rompecabezas que, al armarlo, descubre la imagen de niños con malos hábitos alimenticios. ¿Qué imagen descubrieron al armar su rompecabezas? ¿Qué opinan de las imágenes? ¿Por qué están así los niños?



Saberes previos

Se pregunta ¿Qué observan en las imágenes? ¿Estará bien o mal lo que están haciendo los niños? ¿Por qué? ¿Ustedes se portan así?

Problematización

¿Por qué es importante que tengamos buenos hábitos de alimentación? ¿Qué son hábitos de alimentación? ¿Qué hábitos de alimentación practican?

Se comunica el propósito:

Se comunica que hoy practicaremos hábitos de alimentación. ¿Para qué servirá que practiquemos hábitos de alimentación? ¿Qué hábitos de alimentación practican?

DESARROLLO

Problematización

Se invita a los niños a observar una pequeña dramatización donde un niño está a punto de comer sin lavarse las manos y con los alimentos sin lavar. Se les invita a observar con atención y a conversar sobre lo que está ocurriendo.

Se realiza la siguiente interrogante: ¿Qué podría pasar si comemos los alimentos sin lavarnos las manos ni tener buenos hábitos de higiene al momento de comer?

Análisis de información

Luego se forman equipos. Cada equipo recibe un sobre conteniendo tarjetas donde habrá imágenes de buenos hábitos alimenticios en la mesa (cada docente usará las láminas que crea conveniente de acuerdo a la edad e intereses de sus

niños). Se invita a cada grupo a analizar cada imagen y comentar cada acción que observan. Luego se les entrega un papelote donde cada equipo elegirá las imágenes que considera más importantes y necesarias.



Los niños demostrarán lo aprendido consumiendo los alimentos que trajeron en su lonchera, usando su individual y servilleta. Esto nos permitirá comprobar, a través de la observación, si cumplen practicando los hábitos alimenticios aprendidos.

Toma de decisiones

Luego se invita a cada grupo a dictar algunas ideas o conclusiones respecto a los hábitos alimenticios aprendidos, en base a las imágenes pegadas en sus papelotes, donde la maestra copiará debajo de cada imagen lo que el grupo le va dictando. Después se lo lee al grupo para que verifiquen el texto dictado. Finalmente, se invita a los niños que deseen dibujar los hábitos alimenticios aprendidos.

CIERRE

Evaluación

¿Qué hemos aprendido de la actividad realizada hoy? ¿Cómo lo hicimos? ¿De qué manera lo hemos aprendido? ¿Por qué ha sido útil lo aprendido hoy? ¿Para qué nos servirá?

Evidencias fotográficas



Los niños sentados en semicírculo frente a una docente que sostiene una lámina con una imagen relacionada con el tema de los alimentos. Al fondo se observan recursos visuales y gráficos que apoyan la comprensión del contenido.



Estimulando el diálogo y la participación, promoviendo la expresión oral, la identificación de emociones y la reflexión sobre los alimentos saludables y no saludables. Esta escena resalta la comunicación y la construcción colectiva del conocimiento.

ACTIVIDAD N° 05	EXPLORAMOS LAS VERDURAS		FECHA: 12 /07/25
ESTANDAR	Explora los objetos, el espacio y hechos que acontecen en su entorno, hace preguntas con base en su curiosidad, propone posibles respuestas, obtiene información al observar, manipular y describir; compara aspectos del objeto o fenómeno para comprobar la respuesta y expresa en forma oral o gráfica lo que hizo y aprendió.		
COMPETENCIA	Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos” <ul style="list-style-type: none"> • Problematiza situaciones para hacer indagación. • Diseña estrategias para hacer indagación. • Genera y registra datos o información. Analiza datos e información. • Evalúa y comunica el proceso y resultado de su indagación. 		
DESEMPEÑO	Obtiene información sobre las características de los objetos y materiales que explora a través de sus sentidos. Usa algunos objetos y herramientas en su exploración.		
CRITERIO DE EVALUACION	<i>Expresa oralmente las características de las verduras utilizando sus sentidos</i>	EVIDENCIA O PRODUCTO	<i>Comenta cómo son las verduras</i>
PROPOSITO	<i>Hoy van a investigar y explorar como son las verduras que tendremos en el aula.</i>		
INICIO			
<p>Propósito y organización Se invita a los niños a reunirse en asamblea para recordar el nombre del proyecto que estamos trabajando. Se comunica que van a investigar y explorar como son las verduras que tendremos en el aula.</p> <p>Motivación Se comenta a los niños sobre un niño que se llama Pepe, que no conoce como son las verduras, por qué no les gusta y pregunta si quieren conocerlo. Muestro al títere Pepe, quien les comenta que él no conoce las verduras, por qué solo come yogurt y galletas.</p> <p>Problematización Se realiza las siguientes preguntas: ¿Ustedes saben cómo serán las verduras? ¿Todas las verduras serán iguales?</p> <p>Saberes previos Se plantea las siguientes preguntas: ¿Qué verduras conocen? ¿Qué colores tienen? ¿Qué tamaño tendrán?</p>			
DESARROLLO			
<p>Planteamiento del problema Se les menciona que las verduras son importantes para estar saludables, y se pregunta ¿Qué queremos saber de las verduras? Se registra los aportes de los niños.</p> <p>Planteamiento de hipótesis ¿Qué es lo que haremos? ¿Qué podemos utilizar para investigar? ¿Qué necesitaremos para poder investigar?</p> <p>Elaboración de plan de acción Se brinda a los niños lupas y se les menciona que el día de ayer me fui al mercado y les he traído algo para ellos; presento una bolsa de compras y voy retirando las verduras colocándolo en canastas. Cada niño tendrá la oportunidad para que puedan observar, utilizando sus lupas y a la vez manipularlo, se les realiza preguntas ¿Cómo son? ¿Qué tamaño tienen? ¿Todas las verduras son iguales? Y se invita a que puedan usar todos sus sentidos para investigar.</p> <p>Registro los datos Se comunica a los niños que ahora volvemos a asamblea y se pregunta ¿Qué sabemos de las verduras que he traído al salón? Para ello, se coloca imágenes grandes de cada verdura y debajo de cada verdura se anota sus aportes.</p>			

Estructuración de saber construido - comunicación y reflexión

Se dialoga sobre que otra manera podemos investigar más sobre las verduras y se les brinda a los niños pequeñas rompecabezas en las cuales ellos armaran y comunicaran que verdura es y como es.

CIERRE

Evaluación

Se realiza las siguientes preguntas: ¿Qué verdura te gustó? ¿Qué podemos preparar con las verduras? ¿Cómo son las verduras?

Evidencias fotográficas



Sentados alrededor, cada niño tuvo la oportunidad de manipular libremente los alimentos, observando su forma, textura, color y aroma. Durante la actividad, los pequeños expresaban sus impresiones con entusiasmo: algunos identificaban las verduras por su nombre, mientras que otros se sorprendían al tocarlas por primera vez.



La docente los acompañó guiando preguntas como “¿Cómo se siente esta verdura?” o “¿A qué huele?”, estimulando el lenguaje y el pensamiento crítico. Esta actividad fortaleció la autonomía, promovió el desarrollo del lenguaje oral y favoreció la familiarización con alimentos saludables, creando un ambiente lúdico y de aprendizaje

ACTIVIDAD N° 06	LEEMOS NUESTRA RECETA Y PREPARAMOS NUESTRA EN SALADA DE FRUTAS		FECHA: 12 /07/25
ESTANDAR	Lee diversos tipos de textos que tratan temas reales o imaginarios que le son cotidianos, en los que predominan palabras conocidas y que se acompañan con ilustraciones. Construye hipótesis o predicciones sobre la información contenida en los textos y demuestra comprensión de las ilustraciones y de algunos símbolos escritos que transmiten información. Expresa sus gustos y preferencias en relación a los textos leídos a partir de su propia experiencia. Utiliza algunas convenciones básicas de los textos escritos.		
COMPETENCIA	“LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA” <ul style="list-style-type: none"> • Obtiene información del texto escrito. • Infiere e interpreta información del texto escrito. • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito. 		
DESEMPEÑO	Identifica características de personas, personajes, animales u objetos a partir de lo que observa en las ilustraciones cuando explora cuentos, etiquetas, carteles, que se presenta en variados soportes		
CRITERIO DE EVALUACION	<i>Interpreta el contenido de una receta pictografía de ensalada de frutas, identificando frutas y acciones a partir de las ilustraciones y palabras conocidas, con apoyo del adulto.</i>	EVIDENCIA O PRODUCTO	<i>Señala las frutas y utensilios que observa en la receta. Nombra las acciones que observa en las imágenes (como pelar, mezclar). Verbaliza lo que comprende del texto. Participa activamente en la preparación siguiendo los pasos.</i>
PROPOSITO	<i>Hoy trabajaremos con frutas, porque son saludables y leeremos nuestra receta para preparar nuestra ensalada de frutas.</i>		
INICIO			
<p>Propósito y organización Invito a los niños a colocarse en asamblea y comunica el propósito del día de hoy trabajaremos con frutas, porque son saludables y leeremos nuestra receta para preparar nuestra ensalada de frutas.</p> <p>Motivación Invito a los niños a bailar y cantar la canción el baile de las frutas</p> <p>Problematización Comento que fui al mercado a comprar frutas para realizar su ensalada de frutas, y pregunta ¿Qué podremos preparar con las frutas? ¿Cómo saber cuántas frutas necesitaremos? ¿Cuántas frutas se utilizará para preparar la ensalada de frutas?</p> <p>Saberes previos Realizo las siguientes preguntas: ¿Qué haremos hoy? ¿Cuántas frutas puedo utilizar? ¿Qué frutas les gusta?</p>			
DESARROLLO			
<p>Antes de la lectura Reúno a los niños en semicírculo y presenta una lámina con la receta pictográfica (con dibujos de frutas, utensilios y acciones) e invito a observar detenidamente la receta y pregunta: ¿Qué creen que es? ¿Para qué creen que sirve? ¿Qué frutas reconocen? ¿Qué creen que vamos a hacer primero? Muestro los utensilios (bol, cuchara, plato, cuchillo de plástico) y las frutas reales (plátano, mandarina, uvas). Brindo a los niños gorros de chef y menciono que ayudaremos todos a preparar la ensalada de frutas, escuchando con atención como prepararlo.</p> <p>Durante la lectura La docente guía la lectura de la receta pictográfica paso a paso, señalando cada imagen y explicando verbalmente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la fruta 2. Pelar el plátano y la mandarina (acción que realizarán los niños) 3. Colocar las frutas en el bol 			

4. Mezclar suavemente
5. Agregar el yogur y cereal

Después de leer cada paso, los niños realizan la acción correspondiente, si es necesario, se les brinda ayuda según el ritmo y habilidad de cada niño. Luego, invito a los niños a degustar las frutas y servirse según la receta sus ensaladas de fruta

Después de la lectura

La docente se sienta en círculo con los niños y les hace preguntas simples para que verbalicen lo que hicieron: ¿Qué hicimos hoy? ¿Qué frutas usamos? ¿Cuál fruta pelaste tú? ¿Te gustó preparar la ensalada? ¿Cuál fue tu parte favorita? Felicita a los niños por sus respuestas.

CIERRE

Evaluación

- ¿Qué parte te gustó más? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Te gustaría volver a hacer una receta?

Evidencias fotográficas



Los niños están observando una lámina grande con imágenes secuenciadas que ilustran los pasos para preparar una ensalada de frutas.



Con las manos limpias y supervisados por la docente, cada uno añade una porción de fruta a un bol común. Algunos niños usan cucharas para mezclar mientras sonríen y conversan sobre los sabores que más les gustan.