



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA  
CARRERA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN SALUD**

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN  
PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO  
INFANTIL DE CUENCA 2016.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN SALUD**

**AUTORAS:**

**INÉS ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA MONSERRATH CALLE GARCIA**

**DIRECTORA:**

**Lcda. SILVIA DEL ROCÍO SEMPÉRTEGUI LEÓN**

**ASESORA:**

**Dra. SANDRA VICTORIA ABRIL ULLOA**

**Cuenca – Ecuador**

**2016**



## RESUMEN

**ANTECEDENTES:** La nutrición y actividad física a lo largo de la vida son determinantes de un buen estado de salud, que ayudan a un correcto desempeño físico y cognoscitivo. La malnutrición infantil en el Ecuador se ha duplicado en los últimos 30 años por lo que se considera un nuevo perfil epidemiológico. La escasa utilización de estrategias educativas para promover hábitos de alimentación saludable y actividad física a nivel escolar, familiar y social tienen un impacto en el desarrollo integral del niño.

**OBJETIVO GENERAL:** Crear estrategias educativas lúdicas para la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física en preescolares en los Centros Municipales de Desarrollo Infantil de Cuenca.

**METODOLOGÍA:** Se realizó un estudio cualitativo exploratorio en el período comprendido entre mayo a octubre del 2016, se efectuó al inicio de la investigación un grupo focal mediante grabaciones de voz para registro de las conversaciones mantenidas a los 7 educadores de inicial 2–subnivel 1 de los 9 Centros Municipales de Desarrollo Infantil de la ciudad de Cuenca-Ecuador. Se abordó temas relacionados a estrategias educativas lúdicas que actualmente utilizan para la promoción de hábitos de alimentación saludable, actividad física y además se les preguntó qué necesidades tienen en relación al material lúdico para promover el consumo de agua, frutas, verduras y actividad física. La transcripción fue analizada mediante el programa ATLAS.ti v7.5.7., con esta información se diseñó materiales educativos lúdicos para el preescolar, para su utilización y promoción de consumo de agua, frutas, verduras y la práctica de actividad física.

**USO DE RESULTADOS:** Los resultados obtenidos fueron analizados y entregados a las instituciones ya que facilitó a los educadores la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física.

**PALABRAS CLAVES:** JUEGO E IMPLEMENTOS DE JUEGO, HABITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD MOTORA, EDUCACION PREESCOLAR, PROMOCION DE LA SALUD.



## ABSTRACT

**BACKGROUND:** Nutrition and physical activity throughout life are determinants of good health, which help to achieve an appropriate or correct physical activity and cognitive performances. Child malnutrition in Ecuador has doubled in the last 30 years so it is considered a new epidemiological profile. The low use of educational strategies to promote healthy eating habits and physical activity at school, family and social level have an impact on the integral development of the child

**GENERAL OBJECTIVE:** Create playful educational strategies for the promotion of healthy eating habits and physical activity in preschoolers of the Municipal Child Development Centers of Cuenca.

**METHODOLOGY:** An exploratory qualitative study was conducted in the period from May to October 2016, took place at the beginning of the investigation a focus group using voice recordings to record conversations with 7 educators from initial 2-sublevel 1 of 9 Municipal Child Development centers of the city of Cuenca-Ecuador. the was issues related to recreational educational strategies currently used to promote healthy eating habits, physical activity and also asked what needs they have in relation to the play materials to promote the consumption of water, fruits, vegetables and physical activity were discussed. The transcript was analyzed by the program ATLAS.ti v7.5.7. With this information was designed playful preschool education materials for use and promotion of water consumption, fruits, vegetables and physical activity.

**USE OF RESULTS:** The results were analyzed and delivered to the institutions as it facilitated educators to promote healthy eating habits and physical activity.

**KEY WORDS:** PLAY AND PLAYTHINGS, FOOD HABITS, MOTOR ACTIVITY, PRESCHOOL EDUCATION, HEALTH PROMOTION.



INDICE DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>CAPITULO I</b> .....	13
<b>1. INTRODUCCIÓN:</b> .....	13
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	14
<b>1.2 JUSTIFICACIÓN Y USOS DE RESULTADOS</b> .....	15
<b>CAPITULO II</b> .....	16
<b>2. FUNDAMENTO TEÓRICO</b> .....	16
<b>2.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE 3 A 4 AÑOS:</b> .....	16
<b>2.1.1 Aspectos recreativos de los niños de 3 a 4 años</b> .....	16
<b>2.2 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR</b> .....	17
<b>2.2.1 Alimentación del preescolar</b> .....	17
<b>2.2.2 Hábito alimentario</b> .....	18
<b>2.2.3 Conducta alimentaria</b> .....	19
<b>2.2.4 Actividad física</b> .....	19
<b>2.3 ESCUELA PROMOTORA DE SALUD</b> .....	20
<b>2.3.1 Rol del docente en la promoción de estilos de vida saludable</b> .....	21
<b>2.4 MODELOS PEDAGÓGICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE</b> .....	22
<b>2.4.1 Diferentes enfoques de las teorías del aprendizaje</b> .....	23
<b>2.5 ESTRATEGIAS LÚDICAS EN ESTIMULACION TEMPRANA</b> .....	25
<b>2.5.1 Ambiente de aprendizaje</b> .....	26
<b>2.5.2 Tipos de estrategias lúdicas</b> .....	27
<b>2.5.2.1 Material didáctico impreso</b> .....	27
<b>2.5.2.2 Títeres</b> .....	28
<b>2.5.2.3 Réplicas de objetos reales</b> .....	28
<b>2.5.3 Materiales educativos para promoción de salud</b> .....	29
<b>CAPITULO III</b> .....	31
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	31
<b>3.3 Objetivo General</b> .....	31
<b>3.2 Objetivo Específicos</b> .....	31



<b>CAPITULO IV</b> .....	32
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	32
<b>4.1 Tipo de Estudio</b> .....	32
<b>4.2 Área de Estudio</b> .....	32
<b>4.3 Universo y Muestra</b> .....	32
<b>4.4 Criterios de inclusión y exclusión</b> .....	32
<b>4.4.1 Criterios de inclusión</b> .....	32
<b>4.4.2 Criterios de exclusión</b> .....	32
<b>4.5 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS</b> .....	33
<b>4.5.1 Método</b> .....	33
<b>4.5.2 Procedimientos</b> .....	34
<b>4.5.2.1 Procedimientos de elaboración del material lúdico para las estrategias educativas</b> .....	35
<b>4.5.2.1.1 Elaboración de títeres</b> .....	36
<b>4.5.2.1.2 Elaboración de material impreso y estante recreativo</b> .....	38
<b>4.5.2.1.3 Elaboración de réplicas de Alimentos Saludables y no Saludables</b> 40	
<b>4.6 AUTORIZACIÓN:</b> .....	43
<b>4.7 SUPERVISIÓN:</b> .....	43
<b>4.8 PLAN DE ANÁLISIS</b> .....	43
<b>4.9 ASPECTOS ÉTICOS</b> .....	44
<b>CAPITULO V</b> .....	45
<b>5. RESULTADOS</b> .....	45
<b>5.1.1 Títeres</b> .....	55
<b>5.1.2 Material impreso</b> .....	56
<b>5.1.3 Réplicas de alimentos saludables y no saludables</b> .....	60
<b>6. DISCUSIÓN</b> .....	62
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	65
<b>8. RECOMENDACIONES</b> .....	66
<b>9. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	67
<b>10. ANEXOS</b> .....	71



**CLÁUSULA DE DERECHO DE AUTOR**

Yo, Inés Elena Bravo Navarro, autora del proyecto de investigación **“ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Estimulación Temprana en Salud. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora

Cuenca, 13 de diciembre del 2016

Inés Elena Bravo Navarro

C.I: 0106512783



**CLÁUSULA DE DERECHO DE AUTOR**

Yo, Tania Monserrath Calle García, autora del proyecto de investigación **“ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Estimulación Temprana en Salud. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora

Cuenca, 13 de diciembre del 2016

Tania Monserrath Calle García

C.I: 0106540776



## RESPONSABILIDAD

Yo, Inés Elena Bravo Navarro, del proyecto de investigación “**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HáBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016**” certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 13 de diciembre del 2016

Inés Elena Bravo Navarro

C.I: 0106512783





**RESPONSABILIDAD**

Yo, Tania Monserrath Calle García, del proyecto de investigación **“ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016”** certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 13 de diciembre del 2016

Tania Monserrath Calle García

C.I: 0106540776



## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a nuestra directora Lcda. Silvia Sempertegui, a nuestra asesora Dra. Sandra Abril por guiarnos, por creer en nosotras, brindarnos su tiempo con responsabilidad y apoyo para poder realizar nuestra investigación ya que sin su aporte y exigencia no lo hubiésemos logrado.

A los docentes y personal de la Universidad de Cuenca que han formado parte de nuestro progreso a lo largo de la carrera, al equipo que forma parte del Proyecto “Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares” de la Universidad De Cuenca por su apertura y contribución y agradecemos de forma especial a los docentes de preescolar de los Centros Municipales de Cuenca que formaron parte de nuestro estudio por su tiempo brindado en todo el proceso de nuestra investigación.

**Atentamente:** Las autoras



## DEDICATORIA

Dedico mi trabajo a mis padres quienes han sido pilares fundamentales en mi formación académica, a mis hermanos y demás familiares quienes me impulsaban a seguir mi meta. También dedico a todos mis amigos y amigas que siempre estuvieron a mi lado a lo largo de la carrera y a los educadores que creyeron en mí y fueron mi fortaleza.

**Inés Elena Bravo Navarro.**



## DEDICATORIA

La presente tesis dedico a Dios quien me ha dado la oportunidad de culminar una etapa de mi vida en su tiempo ideal, también a mi esposo Paul por darme la oportunidad de haber estudiado y haber sido un amigo, compañero y refugio durante estos años de estudio, para mi hija Camila por su presencia en mi vida que es una motivación suficiente para luchar por ser mejor.

A mis padres, suegros y hermanos quienes me han apoyado e impulsado para conseguir mi título universitario, también dedico a todas las amigas que pude hacer ya que su compañía me fortalecía para llegar a la culminación de la carrera de igual forma a los docentes que me transmitieron sus conocimientos y fueron ejemplos a seguir.

**Tania Monserrath Calle García.**





En este sentido, la escuela juega un rol importante en la promoción de un estilo de vida saludable, por lo que resulta un campo de acción para la implementación de programas nutricionales para preescolares (6).

El objetivo del presente estudio fue la elaboración de material lúdico que facilite el aprendizaje de hábitos de alimentación y actividad física en los niños/as de inicial 2 subnivel 1 de los CMDI.

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El currículo de educación inicial plantea ambientes estimulantes que garanticen experiencias positivas durante los primeros años de vida con un entorno lúdico, y el adecuado cuidado de la salud y nutrición, potenciando todos los ámbitos del desarrollo infantil con una incidencia a lo largo de la vida (8).

Un estudio realizado en Buenos Aires – Argentina (2015), ha evidenciado que la implementación de proyectos educativos que promuevan al consumo de frutas y verduras mediante estrategias lúdico –didácticas en educación alimentaria nutricional permite cambios en los hábitos alimentarios en preescolares junto con el apoyo de actividades participativas de los docentes (9).

Otros estudios realizados en Chile con intervenciones educativas de corta duración abarcando temas de estilos de vida saludable para profesores evidenciaron cambios positivos en el consumo de frutas y verduras en los preescolares. (3,4).

Para el docente las estrategias educativas sirven como un medio de interacción con los preescolares, fortaleciendo sus conocimientos, actitudes y practicas sobre los alimentos saludables y no saludables que tiene su entorno, además, promueve la ejecución de actividades físicas, motrices, sociales e intelectuales mediante el juego, siendo la principal estrategia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en este nivel, ya que es una actividad innata de los niños, que puede tomar múltiples formas (8,10).

Por otra parte es importante el uso de material educativo-lúdico adecuado y efectivo que responda a la cultura y que facilite el proceso de enseñanza-



aprendizaje para el consumo de agua, frutas y verduras así como la actividad física en la población preescolar. Los centros de educación inicial municipal en Cuenca carecen de material educativo-lúdico específico que permita desarrollar estrategias educativas que faciliten la promoción de estilos de vida saludable.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN Y USOS DE RESULTADOS**

El ámbito escolar es un espacio privilegiado para implementar actividades y programas integrales de promoción de salud. Las escuelas tienen el poder de influir favorablemente en la vida de los preescolares, se ha señalado la necesidad de educar con estrategias innovadoras y con materiales educativos que permitan desarrollar hábitos de alimentación saludable en preescolares (4,11).

La presente investigación propone el uso de estrategias educativas lúdicas para la promoción y enseñanza de hábitos saludables de alimentación y de actividad física para los niños y niñas que acuden a los 9 Centros Infantiles Municipales de Desarrollo Infantil (CMDI) de la ciudad de Cuenca a inicial 2-subnivel 1. Los resultados de este estudio serán entregados a los docentes para su uso con los preescolares con el fin de mejorar el conocimiento y consumo de alimentos saludables y favorecer su actividad física.

Por lo expuesto, este estudio servirá como base para la elaboración de nuevos materiales y estudios a nivel local y/o nacional, se espera contribuir como una herramienta útil a la preparación de material educativo-lúdico que tenga como finalidad la prevención de la obesidad que aqueja a la población infantil cada año de forma creciente en el mundo.



## CAPITULO II

### 2. FUNDAMENTO TEÓRICO

#### 2.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO DE 3 A 4 AÑOS:

En esta etapa se establecen las preferencias y aversiones alimenticias, es una época de formación del gusto alimentario, empiezan a clasificar los alimentos entre los que le gustan y los que no le gustan, influido por su aspecto, sabor y olor, inicia la adquisición de los hábitos y costumbres propias de la familia y de la cultura en que vive (12).

##### 2.1.1 Aspectos recreativos de los niños de 3 a 4 años

El niño de 3 a 4 años, desarrolla una gran actividad motriz, posee una mayor velocidad, corre a diferentes ritmos, puede dominar su freno inhibitorio, da giros más cerrados, salta de una altura pequeña, pedalea su triciclo y regula su marcha; por lo que necesita un espacio cómodo, agradable, con buena aireación y luz. En esta edad son muy apreciados los juguetes de armar y desarmar, muñecos, cocinas y juegos que produzcan situaciones del hogar; también le atraen los papeles, lápices de colores, imágenes, juegos de encajar, cubos, pelotas, reconoce y discrimina entre 3 a 4 colores. El juego es una situación cooperativa con conversación, ya que, su lenguaje hablado es mucho más amplio, en esta etapa del desarrollo interioriza experiencias vividas, lo que se considera muy saludable para cimentar bases de los comportamientos sociales (13).

##### 2.1.2 Desarrollo encefálico en la etapa preescolar

Después del primer año de vida la proliferación neuronal continúa, lo cual, produce aún el crecimiento del encéfalo, pero la evolución más pronunciada ocurre debido a la mielinización que acelera la transmisión de los impulsos nerviosos entre las neuronas, esto continuará por muchos años, pero sus efectos son más notables en la primera infancia, ya que, los niños pequeños piensan y reaccionan mucho más rápido. Al seguir incrementándose la mielinización, los pensamientos en el preescolar le permiten realizar una tarea en orden, escuchar





y responder. Siendo clave la estimulación en el desarrollo del niño desde la primera infancia oportuna en la que existe una mayor plasticidad cerebral (14).

En este período se dan los grandes desarrollos de los enlaces neuronales entre áreas corticales cercanas, eso permite una gran capacidad de absorción de información. La maduración de diferentes partes del cerebro como las áreas subcorticales que permiten funciones de control y automatización de movimientos, las estructuras límbicas que regulan funciones emocionales maduran y también las vías somato sensoriales que generan entrada de la información visual, auditiva y táctil. El niño gozará de una capacidad de percepción y observación, y una gran comunicación no verbal y emocional propias de estos primeros años de vida (14).

Las áreas del encéfalo dedicadas a la memoria y la reflexión están en un periodo sensible al igual que el cuerpo calloso madura, y las fibras mielínicas transmiten señales más rápidas entre los dos hemisferios, el pensamiento mejora. Los adelantos en el desarrollo de la corteza pre frontal que es la encargada de regular la atención ocurren a la edad de 3 o 4 años, lo que vuelve más probable el control de impulsos, y por lo tanto, las neuronas de los niños serán capaces de dar respuesta a una conducta o comportamiento complejo lo que hace posible la educación formal (14).

## **2.2 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR**

Se considera un estilo de vida saludable a las actitudes, pautas y conductas que de forma individual o grupal realizan como elementos protectores y conservadores de un buen estado de salud, mediante una correcta alimentación y desarrollo de actividad física de forma periódica.

### **2.2.1 Alimentación del preescolar**

Los estados de salud y enfermedad están relacionados con los hábitos alimentarios siendo lo ideal una alimentación sana y equilibrada. La OMS recomienda comer al menos cinco porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética (15), en cuanto a la



recomendación de una ingesta de agua varía según un gran número de factores como son la edad, la composición corporal, su actividad física y los hábitos alimentarios, además de otros factores individuales y ambientales. El Instituto de Medicina de Estados Unidos recomienda una ingesta de 1.7 litros al día incluyendo el agua contenida en los alimentos, la cual representa entre 24 y 29% del consumo de agua al día, garantizando la hidratación correcta además de que en el organismo, el agua cumple con diversas funciones metabólicas, transportadoras, estructurales y reguladoras (16).

La dieta del niño preescolar hoy en día contiene una gran cantidad de alimentos ricos en calorías y azúcares siendo pobres en nutrientes. El sobrepeso y la obesidad afectan a nivel mundial al doble de niños que hace veinte años atrás, y está relacionada con el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo II, las enfermedades cardiovasculares, entre otras, en la etapa adulta (17).

De los 3 a los 6 años se considera esencial la formación y consolidación de los hábitos alimentarios, educando a los niños y niñas a consumir una dieta equilibrada (18).

### **2.2.2 Hábito alimentario**

Son las manifestaciones recurrentes del comportamiento individual y colectivo respecto al escoger que comer como prácticas socioculturales considerándose costumbres o actitudes que se establecen mediante un aprendizaje y que se vuelve un acontecimiento cotidiano sin la necesidad de un control externo (19). El proceso de formación de hábitos en los niños y niñas de preescolar se basa en la construcción de rutinas, en las cuales es importante que el docente tenga en cuenta aspectos como su importancia y constancia, así mismo, deberá definir pautas de conductas y aprendizajes favorables en su desarrollo integral (20).

Beneficios que ofrece un hábito alimentario saludable:

\* Prevención de enfermedades metabólicas vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueda manifestar a corto, mediano o largo plazo.



\*Aprendizaje de estilos de vida saludable que son transmitidos del nivel escolar, a la familia y a la comunidad.

\*Establecer rutinas que estimulan actitudes positivas hacia la alimentación saludable (20).

### **2.2.3 Conducta alimentaria**

Conducta es la suma de comportamientos de una persona y al hablar de conducta alimentaria, se refiere al comportamiento que tiene hacia el alimento. La conducta alimentaria no es tan sólo un acto reflejo que evita la aparición de las sensaciones de hambre, sino, que tiene una consideración propia en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades, también, existen vínculos fisiológicos, psicológicos, socioculturales y morales que determinan el tipo de dieta a consumir. La vertiente moral delimita la aceptación o el rechazo de algunos alimentos o la forma como deben consumirse; los hábitos alimentarios constituyen una manera de ser y de vivir del individuo se requiere que sean placenteros. La conducta alimentaria está más influenciada por los hábitos y las costumbres que por un razonamiento lógico (21).

### **2.2.4 Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal provocado por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (2). La práctica regular de actividad física en los niños desde edades tempranas genera muchos beneficios en el estado de salud tanto a nivel físico como psicológico, y se considera una aliada de la alimentación para un estilo de vida saludable, es por eso, que se le da la importancia dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje (3).

Los beneficios de realizar actividad física de forma espontánea o dirigida son muchos, ya que, mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal, permite adquirir fortaleza y resistencia corporal, aumenta y mantiene la solidez de los huesos, también, es importante para controlar el peso corporal, evitando situaciones de sobrepeso u obesidad, aumenta el autoestima, permite controlar



la ansiedad y por ultimo provoca la sociabilidad con compañeros, amigos y educador (18). Se recomienda en preescolares una actividad de al menos 60 minutos al día de actividad moderada o 30 minutos de actividad más dinámica al día durante la semana, en un entorno físico adecuado y seguro (22).

### **2.3 ESCUELA PROMOTORA DE SALUD**

La escuela para la población preescolar cumple un rol fundamental para el aprendizaje de los hábitos de alimentación y actividad física, ya que, es más fácil consolidar los estilos de vida saludables a temprana edad (23), es por ello que es la escuela el lugar ideal para la implementación de programas de intervención y/o promoción de la salud, los que tendrán un gran impacto por su influencia en niños quienes a su vez serán voceros de lo aprendido hacia su familia y comunidad, la cooperación de todos los actores sociales señalan el éxito de los programas implementados.

La promoción de la salud, en el ámbito escolar, tiene tres componentes fundamentales:

1. La educación para la salud con un enfoque integral.
2. La creación de entornos saludables.
3. La provisión de servicios de salud (9).

La actividad física y los hábitos de alimentación saludable se deben convertir hoy en día en temas prioritarios en la educación, y para los cuales se debería fomentar diversas y eficaces estrategias de impacto en las políticas públicas de la salud, siendo la escuela donde se pueden unificar acciones tendientes a desarrollar programas integrales para el ámbito preescolar, haciendo a los niños actores activos en el control de factores de riesgo y a favor de la salud (9).



### **2.3.1 Rol del docente en la promoción de estilos de vida saludable**

Es necesario una formación integral en el desarrollo de los niños, esto implica una formación en los diferentes ámbitos tanto en lo actitudinal, lo cognitivo y lo psicomotriz, con énfasis predominante en lo actitudinal, ya que, en este nivel es fundamental el fomento de la práctica de buenos hábitos y actitudes como base para la construcción de principios y valores. Esto le permite desenvolverse como un ser humano completo desarrollando su personalidad, identidad y confianza que permitan esta formación holística teniendo como actores a los mismos niños y a sus adultos responsables (8).

El docente siendo un claro modelo que influye en las prácticas y actitudes de los niños, debe permitir que el niño explore, juegue, experimente y cree, asumiendo un rol de mediador del desarrollo y aprendizaje que le permita potenciar las capacidades de los niños (8).

Deberán establecer situaciones para que los niños puedan crear niveles crecientes de identidad y autonomía.

El educador tiene la responsabilidad de atender las necesidades y requerimientos de los niños en relación con la alimentación, descanso, higiene, movimiento y seguridad física, también, deberá ser quien oriente a las familias para que garanticen un ambiente adecuado a los niños fuera del centro educativo, que permita mantener interacciones positivas y estimulantes (19).

La promoción de la salud deja de ser patrimonio del sector de la salud y se reconoce internacionalmente la necesidad de ser atendida, de forma prioritaria desde la escuela siendo el educador el representante de la prevención (24).

Entre los 3 y 5 años de edad, el aprendizaje del niño se opera a través de dinámicas de refuerzo y de conductas de imitación en figuras “modelo” que con frecuencia son asumidas por el educador, quien además genera pautas de actuación conjunta y coordinada con la escuela, familia y comunidad encaminadas a favorecer la adquisición de hábitos básicos para su autonomía y desarrollo posterior (24,25).

Entonces dentro del desarrollo de la actividad preescolar el educador deberá enfocarse en brindar también una educación en alimentación y nutrición, debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios y de actividad física



mediante estrategias educativas innovadoras, activas, significativas y creativas en sus planes de trabajo cotidiano (23).

## **2.4 MODELOS PEDAGÓGICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Los educadores disponen de espacios y momentos para establecer un aprendizaje mediante la utilización de estrategias que determinen un verdadero proceso sistemático e intencionado, por medio del cual el niño construye conocimientos y potencia el desarrollo de habilidades, valores y actitudes que fortalecen su formación integral, mediante interacciones positivas, que faciliten la mediación pedagógica en un ambiente de aprendizaje estimulante. Los maestros poseen competencias comunicativas para ejercer sus funciones pedagógicas en las clases basadas en bases teóricas (8).

Existen dos grandes corrientes: el conductismo y el constructivismo. La orientación de los educadores a favor de una u otra quedará evidenciada en su planificación y en la actitud diaria frente a sus estudiantes. Siendo hoy en día muy común utilizar una metodología combinada con la finalidad de obtener un aprendizaje que perdure por el tiempo, utilizando varias de las corrientes metodológicas (26).

\*Conductismo: Desarrollando actividades de aprendizaje basadas en el análisis de los cambios en la conducta a partir de repetir procesos hasta que se conviertan en automáticos. Como por ejemplo, la utilización de economía de fichas que condicionen al niño a reaccionar hacia cierto estímulo, modificando conductas disfuncionales (27).

\*Constructivismo: La incorporación de materiales educativos busca apoyar la enseñanza aprendizaje mediante la entrega de información, la ejercitación y la manipulación concreta. Entre sus principios está el propiciar aprendizajes significativos y considerar al educador como un facilitador en el proceso de enseñar y aprender (28,29).



### 2.4.1 Diferentes enfoques de las teorías del aprendizaje

Las diferentes teorías que existen buscan describir los procesos mediante los cuales los seres humanos llegan a tener un aprendizaje. Gran cantidad de autores han aportado varias teorías que postulan sus perspectivas para comprender el comportamiento humano y para poder elaborar estrategias educativas adecuadas.

Albert Bandura: con su perspectiva de la teoría del aprendizaje social cognoscitivo considera que los niños son procesadores de información activos, que desarrollan rápidamente hábitos nuevos, frutos del aprendizaje por observación y la imitación de modelos válidos que son reforzados positivamente, también, se enfoca en la influencia del ambiente en el desarrollo de los niños permitiendo el aprendizaje que no impacta únicamente en el ámbito conductual sino también emocional y cognitivo y no se presenta únicamente en los niños sino que perdura hasta la adultez (19,30).

Vygotsky: plantea que la cultura favorece el desarrollo de la inteligencia, resalta la importancia del aprendizaje guiado, además, menciona que las personas cuando aprenden se interiorizan al grupo social al que pertenecen, así como, en las manifestaciones culturales que le son propias, reconoce que el juego es una actividad guiada internamente, a partir de la cual el niño crea por sí mismo un escenario imaginativo en el que puede ensayar respuestas diversas a situaciones complejas sin temor a fracasar, actuando por encima de sus posibilidades de ese momento, ya que, en los niños siempre se presentan períodos durante los cuales son especialmente sensibles a la influencia de la enseñanza, de ahí deriva uno de sus planteamientos clave sobre la zona de desarrollo próximo en la que los niños pueden aprender si cuentan con la mediación de los adultos cercanos de su entorno y en colaboración con sus iguales (8,30).

Jean Piaget: señala que el desarrollo cognitivo está vinculado con el grado de madurez física y mental del individuo y de cada uno de sus estadios evolutivos, menciona que la enseñanza debe permitir que el niño manipule los objetos de su ambiente, permitiéndole descubrir el sentido y experimentando hasta que





pueda hacer inferencias lógicas y desarrollar nuevos esquemas y estructuras mentales, afirmando que el desarrollo cognoscitivo comienza con la adaptación al ambiente, dentro de las 4 etapas que divide Piaget encontramos la segunda etapa pre operacional que va desde los dos hasta los siete años. Durante esta etapa, el niño desarrolla modos simbólicos de representación tanto para las personas como los lugares y los eventos, durante esta etapa el lenguaje y el juego imaginativo constituyen una manifestación importante a pesar de que aún no se haya desarrollado el pensamiento lógico (14,19).

David Paul Ausubel: se enfoca en la teoría del aprendizaje significativo y los organizadores anticipados, es decir, considera que el alumno es quien construye sus propios esquemas de conocimiento para comprender mejor los conceptos, esta teoría supone que la internalización de nuevos conocimientos, habilidades y destrezas, relacionadas con las experiencias anteriores, con los intereses y necesidades del niño, le dará un sentido al aprendizaje.

Esto implica que el docente esté familiarizado con la historia personal, intereses y necesidades de los niños, recalca también valorar el respeto a la diversidad cultural, la lengua y los saberes ancestrales (8,19, 27).

María Montessori: quien postula tener en cuenta las necesidades del niño y satisfacerlas para que su vida pueda desenvolverse plenamente. Para Montessori educar es favorecer el desarrollo para lo cual necesita varios principios como la libertad y actividad dando una gran importancia al rol de la maestra quien debe explicar y relacionar al niño con el material propuesto en la clase, en cuanto con los objetos que se encuentran en la clase debe tener características como belleza, vistosidad y un atractivo especial, también, nos plantea un mobiliario accesible para que un niño de 3 a 4 años lo alcance y pueda desplazarlo dentro de su jornada de trabajo diario, además promueve el juego libre y juegos organizados (31).

Celestin Freinet: tiene una propuesta dirigida al manejo de material concreto, que permite la experimentación a través de la manipulación libre y espontánea del niño el autor propone el uso de material didáctico como apoyo para el aprendizaje, permitiendo al niño aprender mientras hace evitando un aprendizaje memorístico que le imponen, así, el niño logrará analizar y reflexionar sobre lo





que aprende mediante el uso de recursos que le proporciona el medio que le rodea (32).

## **2.5 ESTRATEGIAS LÚDICAS EN ESTIMULACION TEMPRANA**

Las estrategias lúdicas, son instrumentos con cuya ayuda se potencian las actividades de aprendizaje y solución de problemas. Por medio de estas estrategias se logra la exploración y a la investigación en torno a los objetivos, temas, contenidos. Introduce elementos lúdicos como imágenes, música, colores, movimientos, sonidos, objetos, juguetes, juegos estructurados, el propio cuerpo entre otros. Permite generar un ambiente favorable para que los niños sientan interés y motivación por lo que aprende (33).

Para lograr el desarrollo de habilidades de pensamiento, que permite al niño construir conocimientos por medio de su interacción y construcción, es necesario brindar experiencias significativas y contar con estrategias de mediación que posibilitan la comprensión de las características y relaciones de los elementos, tanto del medio natural como de su medio cultural (8).

El juego con objetos variados que estimulen todos sus sentidos respetando y valorando la curiosidad y la actividad innata de los niños, forma una principal acción para aprender (34).

La propuesta de estimulación temprana para el preescolar con un formato lúdico siendo las estrategias de enseñanza, cobran un nuevo sentido para el niño, de este modo las tareas tienen un sentido real para el niño, se contextualizan y les brinda la oportunidad de interactuar con otros sujetos, construyendo juntos el conocimiento reconociendo al juego como una actividad motivadora y divertida, entonces cualquier propuesta de aprendizaje envuelto en una propuesta lúdica tiene altas probabilidades de éxito, a través de este excelente mediador podemos ir creando y consolidando en los niños hábitos, que les permitirán disfrutar de un estilo de vida saludable basado en la orientación hacia el desarrollo integral (12,9).



Existen distintas clasificaciones de juego que el educador debe tomar en cuenta para crear un estímulo adecuado, recordando lo propuesto por Jean Piaget el preescolar adquiere la capacidad de codificar sus experiencias en símbolos, puede recordar imágenes de acontecimientos e inicia juegos colectivos con sus pares. Existe otra clasificación del juego dada por Catherine Garvey, quien propone que el carácter lúdico es propio de cada niño y lo divide en juego con objeto, juego acompañado de movimientos e interacción, juegos con materiales sociales y juego ritualizado, mencionando la importancia de brindar una experiencia lúdica con objetos de colores vivos y que sean de fácil manipulación y observación (29). Y por último el Dr. Karl Gross define el juego como “la más pura expresión de la experiencia motora”, por lo que se considera que todo estimulador deberá proporcionar juegos de movimientos que son el juego por excelencia de la primera edad, y basándonos en las teorías biológicas para alcanzar su pleno desarrollo de sus potencialidades con alegría, libertad de acción y el pleno disfrute de la salud y el equilibrio emocional (13).

### **2.5.1 Ambiente de aprendizaje**

En la educación preescolar se debe considerar como básico contar con un espacio interior libre de obstáculos y un espacio exterior amplio que permita libertad de movimiento.

Un ambiente de juego trabajo en rincones es lo que el currículo de educación inicial recomienda porque brinda una autentica oportunidad de “Aprender jugando”. Los rincones de juego que el docente oferte deben estar ubicados dentro y fuera del aula de clase con material innovador y motivador que proporcione interés en los niños; se sugieren rincones de lectura, construcción, hogar, arte, ciencias, agua, arena entre otros, dando la posibilidad de crear ambientes que promocionen estilos de vida saludable que brinde un aprendizaje mediante un ambiente dinámico dentro y fuera del centro, que responde a los cambios de intereses y necesidades del desarrollo de los niños en los diferentes momentos del día a lo largo del tiempo. Se establece como una de las principales funciones gestionar un ambiente de aprendizaje positivo y favorecedor para el aprendizaje de los niños. Desde esta perspectiva, el docente es el responsable



de organizar ambientes intencionados con fines pedagógicos intencionalmente organizados siendo un recurso educativo que promueven el aprendizaje activo, donde los niños puedan explorar, experimentar, jugar y crear (8).

## **2.5.2 Tipos de estrategias lúdicas**

Las estrategias lúdicas cumplen con la visión planteada en el currículo de educación inicial del Ecuador (2014), al permitir crear a los docentes propuestas que generen aprendizajes mediante el carácter abierto y flexible que se establecen en su enfoque estructural.

Según Freud, el juego es un medio por el cual el niño ensaya papeles de la vida adulto y repite experiencias para luego perder el miedo. La actividad lúdica consta de un sin fin de estrategias creativas que permiten expresar necesidades, intereses y curiosidad creando un ambiente de aprendizaje espontáneo y facilitador en prácticas rutinarias (34).

### **2.5.2.1 Material didáctico impreso**

Es aquel componente ilustrado de forma variada según el docente lo requiera en su planificación, que imparte un mensaje claro en relación al área cognitiva que permite afianzar contenidos aprendidos. Son recursos complementarios para que el niño desarrolle su inteligencia de lo simple a lo complejo así los niños alcanzan un nivel de creatividad sorprendente. (25)

Dentro de este material se encuentran las:

-Loterías y Ruletas de alimentación: que son juegos de memoria ideal para preescolares quienes mediante estos juegos le permiten incorporar representaciones de objetos para el niño en este caso de frutas y verduras. La imagen genera la palabra, y en el diálogo entre el docente y el niño se crea la ocasión de incluir nuevos conceptos y vocablos que amplían el léxico de los preescolares y su conocimiento acerca de los temas tratados (35).

-Lonas impresas: constituyen parte del material impreso visual cuyo objetivo es intervenir en su conducta alimentaria, además ayuda al aprendizaje y a ejercitar la memoria mediante el reconocimiento, identificación y diferenciación, también, ejercita la memoria visual mediante el recuerdo de las lonas por sus dibujos, fotos



y colores que tienen un impacto en su memoria permitiéndole realizar asociaciones y un gran impacto en su vida diaria (30).

### **2.5.2.2 Títeres**

Los títeres permiten vincularse con niños de edades muy tempranas. El títere aumenta el interés en la población infantil así mismo ayuda a mejorar la atención, genera clima lúdico, libera el humor, potencia la creatividad y retiene con mayor facilidad los mensajes educativos que se pretenden transmitir. Permite situarse en un plano de intersección entre lo lúdico y lo real, porque el niño puede identificarse con ese objeto lúdico y crear con él escenas imaginarias. También puede proyectar y atribuirle vivencias reales que no podría aceptar en sí mismo, ya que, es un recurso manipulativo que forma parte de las estrategias lúdico didácticas en forma de muñeco y/o siluetas que permiten personalizar obras y/o conversatorios, este material puede variar según la necesidad del docente. Este juego con títeres ayuda en el lenguaje del niño traslada el foco de atención a lo que dice el títere, la edad de los 3 a 4 años es crucial para este juego fantástico, ya que, se considera una actividad escolar que promueve el aprendizaje de diferentes conocimientos y habilidades a partir de situaciones de interacción social (30,36).

### **2.5.2.3 Réplicas de objetos reales**

Es aquel material didáctico que permite un juego simbólico, ya que brinda la posibilidad de reproducir situaciones, imaginar o descubrir su forma o característica etc. Mediante la manipulación directa de objetos reales o réplicas creadas por el personal docente o adquiridas de forma comercial. Desarrollando la observación y razonamiento de su uso y función adecuada del material representado (12).

### **2.5.2.4 Estantes recreativos**

Ofrece al niño un lugar para guardar los juegos, materiales o los utensilios para una actividad determinada, se pueden hacer estanterías colocando tablas, telas, bloques o un material que brinde estabilidad y no estén demasiados altos para brindar accesibilidad al niño. La creación de estantes puede ser un recurso que



cree un ambiente lúdico al ser elaborado como parte de una estrategia pedagógica (37).

### **2.5.3 Materiales educativos para promoción de salud**

Las técnicas educativas que se utilizan, constituyen un elemento que influye de forma positiva, en los comportamientos de los seres humanos al seleccionar técnicas didácticas para utilizar en niños preescolares, se debe considerar que una sola estrategia lúdica no es suficiente para abordar el tema a tratar, por lo que los docentes determinaran la pertinencia del material para favorecer el desarrollo de actividades lúdicas, ya que, serán el soporte en las actividades facilitando el logro de los objetivos. Los materiales lúdicos- didáctico son objetos de existencia concreta empleados en el centro infantil como recursos auxiliares en el proceso enseñanza-aprendizaje (32,9).

El uso de materiales educativos lúdicos cumplen un papel enriquecedor en las aulas por sus diseños, colores, formas, texturas, imágenes que permitan comprender hechos y realidades a los niños, constituyendo un estímulo de apoyo.

Se considera la promoción de salud como un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje, a partir del cual la comunidad logra ejercer control de su salud y elevar su nivel, el material lúdico que se utiliza en los diversos programas e intervenciones educativas son quienes ayudan en la transmisión de conocimientos que motiven actitudes que permitan adquirir hábitos y comportamientos sanos y seguros. Se pueden utilizar diferentes materiales, puede ser visual que transmita contenidos a través de imágenes, incluso combinando palabra escrita y objeto real, también, el material sonoro emite un mensaje a través del sonido, el material audiovisual combina la proyección de imágenes con estímulos auditivos y por último se cuenta con el material impreso que comunica de forma escrita, pero puede ir acompañada de imágenes, en esta categoría se encuentran los volantes, historietas y juegos didácticos (32).

El personal que forma parte del proceso enseñanza- aprendizaje deberá evaluar la calidad y la efectividad del material educativo considerando sus características



y si responde a los objetivos planteados en su planificación, recordando que para fomentar estilos de vida saludable también se necesita un material oportuno y adecuado que cumpla una acción de prevención y promoción dentro de una estrategia educativa lúdica que promueva esta forma de vida saludable, creando una cultura alimentaria en el ámbito escolar, familiar y comunitario.



## CAPITULO III

### 3 OBJETIVOS

#### 3.3 Objetivo General

Crear estrategias educativas lúdicas para la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física en preescolares de los Centros Municipales de Desarrollo Infantil de Cuenca.

#### 3.2 Objetivo Específicos

- Identificar estrategias educativas lúdicas en el currículo del Ministerio de Educación Inicial dentro del Ecuador para la promoción de estilos de vida saludable en los centros infantiles en preescolares de 3 a 4 años.
- Identificar el material lúdico que disponen los educadores de los CMDI para la promoción de estilos de vida saludable.
- Determinar las percepciones de las educadoras sobre la necesidad del material lúdico en los CMDI.
- Elaborar material lúdico para el aprendizaje de los hábitos de alimentación saludable y actividad física en preescolares de 3 a 4 años.
- Entregar el material lúdico a los educadores de inicial 2 subnivel 1, enfocado al consumo de agua, frutas, verduras, y la realización de actividad física.



## CAPITULO IV

### 4 METODOLOGIA

#### 4.1 Tipo de Estudio

Se realizó un estudio cualitativo exploratorio mediante la realización de un grupo focal al inicio de la investigación con las educadoras de inicial 2- subnivel 1 de los CMDI, dentro del proyecto ***“Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares”***, que cuenta con el aval académico de la Facultad de Ciencias Médicas financiado por la Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca (DIUC).

#### 4.2 Área de Estudio

Este estudio se realizó en los 9 CMDI de la ciudad de Cuenca los cuales son: El Cebollar, Sol de Talentos, 27 de Febrero, San Blas, 12 de Abril, 9 de Octubre, Totoracocha, El Arenal y El Cóndor.

#### 4.3 Universo y Muestra

El universo y muestra está constituido por los 7 educadores de inicial 2 – subnivel 1 (3 a 4 años) de los 9 CMDI de la ciudad de Cuenca.

#### 4.4 Criterios de inclusión y exclusión

##### 4.4.1 Criterios de inclusión

Educadores de inicial 2 subnivel 1, de los 9 CMDI que firman el consentimiento informado y sean parte del proyecto ***“Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares”*** (anexo 1).

##### 4.4.2 Criterios de exclusión

Educadores de inicial 2 subnivel 1, de los 9 CMDI que no firman el consentimiento informado.





## 4.5 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

### 4.5.1 Método

El método que se realizó es cualitativo exploratorio, ya que se examinó la situación y necesidad de estrategias educativas lúdicas por parte de los educadores.

#### Primera etapa

Se efectúa el análisis del currículo de Educación Inicial 2014 del Ministerio de Educación del Ecuador, identificando las estrategias educativas lúdicas para la promoción de estilos de vida saludable en los centros infantiles en preescolares de 3 a 4 años.

#### Segunda etapa

Se socializa e invita a la participación de los docentes de los CMDI de inicial 2 subnivel-1 a nuestra tesis con el tema **“ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016”** que forma parte del proyecto de investigación “Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares” (Anexo 1).

#### Tercera etapa

- Se realizó al inicio del estudio un grupo focal mediante conversaciones mantenidas con 7 educadoras de los CMDI.
- El grupo focal estuvo estructurado por un moderador que se basó en una guía con temas relacionados a las estrategias educativas lúdicas para la promoción de hábitos saludables de alimentación y de actividad física, siendo registrado todo mediante grabaciones de voz por parte de las tesisistas (anexo 2).



- Se transcribió la grabación realizada sin omitir ninguna información del audio en Microsoft Word.
- El contenido de la transcripción fue codificado para ser analizado por categorías en el programa ATLAS.ti v7.5.7.
- Se determinó cual es el material educativo lúdico idóneo que necesitan dentro de sus planificaciones mensuales a través del programa ATLAS.ti v7.5.7.

#### **Cuarta etapa**

Se determinó las estrategias educativas lúdicas para preescolares de 3 a 4 años con materiales lúdicos enfocados en el consumo de agua, frutas y verduras y la realización de actividad física, para que sean utilizadas en los CMDI de inicial 2 subnivel 1.

- Elaboración de títeres
- Elaboración de lonas
- Elaboración de estantes
- Elaboración de loterías
- Elaboración de ruleta
- Elaboración de réplicas de alimentos

#### **Quinta etapa**

Se proponen las estrategias educativas lúdicas y se entrega el material diseñado a cada docente de inicial 2-subnivel 1, para que se utilice en cada centro y constituyan un recurso lúdico dentro de su planificación mensual.

#### **4.5.2 Procedimientos**

Las estrategias educativas que propone el currículo de Educación Inicial del Ministerio de Educación del Ecuador, tienen como principio metodológico más importante al juego, por ser la actividad innata de los niños y porque les involucra de manera global estimulando el desarrollo y aprendizaje en todos los ámbitos. Los educadores deben planificar y preparar los ambientes y las experiencias de



aprendizaje considerando al juego como un medio que favorezca el aprendizaje y el desarrollo dentro de inicial 2- subnivel 1 (3 a 4 años) como se sugiere en su jornada diaria, en los momentos de alimentación, de juego al aire libre, en actividades dirigidas y en el juego de rincones. El material debe ser el necesario y que cumplan un papel fundamental. Además el Currículo también establece determinadas características que deben tener las experiencias de aprendizaje:

- Garantizar la participación activa de todos los niños.
- Tener pertinencia cultural y contextual.
- Facilitar la interacción positiva entre los niños y también con los adultos; es decir, donde los niños se encuentren inmersos en sus actividades gracias al disfrute que estas provocan (8).

El currículo de Educación Inicial 2014 permite y recomienda la utilización de estrategias educativas lúdicas innovadoras, integradoras y con material adecuado para su aprendizaje.

Considerando las percepciones de las educadoras para conocer si les gustaría tener otros materiales lúdicos para la promoción de hábitos saludables en alimentación y actividad física para preescolares de 3 a 4 años dentro de sus actividades educativas para la cual se analizó, codificó e interpretó utilizando mediante el programa ATLAS.ti v7.5.7 para asegurar la confiabilidad y validez, Se elaboró una propuesta de estrategias lúdicas enfocadas en el consumo de agua, frutas, verduras y la realización de actividad física, que formen parte de los recursos de sus actividades diarias.

#### **4.5.2.1 Procedimientos de elaboración del material lúdico para las estrategias educativas**

Se elaboraron estrategias educativas lúdicas enfocando nuestra cultura y tradiciones del Ecuador para favorecer el aprendizaje de hábitos saludables y actividad física, mediante la creación de personajes representativos dentro del proyecto ***“Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación,***



***conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares***” dentro del cual tenemos:

Cuatro personajes elaborados mediante el programa Adobe Ilustrador CC 2015, mediante un diseñador, para la intervención mediante estrategias educativas lúdicas, representando la cultura e identidad de nuestro país. “Anita la cuencanita” que representa a Santa Ana de cuatros ríos de Cuenca, “Julián” simbolizando al río tomebamba también conocido como Julián matadero, estos dos personajes fomentan la alimentación saludable mediante el consumo de frutas y verduras en los niños y niñas preescolares. Otro personaje es “Moti” el colibrí un ave nativa del Ecuador quien promueve el consumo de agua y por ultimo está el personaje de la tortuga “George” en honor de la tortuga de las islas Galápagos, ahora extinta, esta tortuga pasea y se traslada en bicicleta, promoviendo la constancia y perseverancia para realizar actividad física.

#### **4.5.2.1.1 Elaboración de títeres**

##### **Elaboración de los títeres Anita y Julián**

Materiales: Fieltro, silicona, ojos, tijeras, marcador, tela, hilo, fomi, y cartón.

Para realizar la cabeza del títere se tomó el molde y se dibujó dos figuras iguales sobre el fieltro de color carne, se pega los bordes de cada molde, se deja secar y finalmente se unen las dos partes de los moldes colocando silicona en la parte interior del mismo. Para realizar la boca se marcan los dos semicírculos (moldes) sobre cartón, después se pega los dos semicírculos sobre fieltro de color negro uno frente al otro dejando un espacio de 0,5 cm entre ellos, se recorta para luego pegar en el agujero que queda en la cabeza elaborada anteriormente. Para elaborar el cabello se corta varios pedazos de hilo negro para después juntar todos y realizar un nudo en la mitad. Después se pega el cabello y los ojos sobre la cabeza del títere. Para la elaboración del cuerpo de Anita utilizaremos tela de color rosado (vestido) y para Julián tela de color roja (camiseta) y tela de color negra (pantalón), dibujamos el contorno de cada prenda para posteriormente proceder a cortar y coser cada parte. Finalmente dibujaremos los brazos



(moldes) sobre fomi de color carne, para pegar sobre las mangas de los títeres; posteriormente uniremos la cabeza y el cuerpo utilizando silicona líquida.

### **Elaboración del títere “Moti el colibrí”**

Materiales: esponja de 1 cm de espesor, pinturas dactilares, cartón, guante blanco, cinta gruesa, moldes, tijeras, silicón líquido, cartulina y fieltro.

Se dibuja el cuerpo y las alas (moldes) sobre un cartón delgado, luego se procede a cortar las alas y el cuerpo para proceder a pegar sobre una esponja de 1 cm de espesor. Después se coloca cinta a los dos lados de los moldes para unir las alas con el cuerpo del colibrí, dejando un espacio de 0,5 cm entre ellos. Luego se pinta el cuerpo y las alas utilizando pintura acrílica de color amarillo, blanco, verde y azul realizando la técnica de degradado, para obtener un mejor resultado. Posteriormente se dibuja el pico (molde) en una cartulina de color naranja, los ojos (molde) en fieltro de color blanco y la patas (molde) en una cartulina de color negro, para posteriormente pegar sobre el cuerpo del colibrí. Finalmente se pega un guante blanco en la parte posterior de colibrí para que las alas puedan moverse con mayor facilidad.

### **Elaboración del títere “La tortuga George”**

Material: fieltro de color verde, negro, rojo y blanco; plumón; cartón; tijeras y silicón líquido.

Se dibujan dos moldes iguales sobre fieltro de color verde claro del cuerpo de la tortuga (molde) para luego recortar. Se pegan las  $\frac{3}{4}$  partes de los dos moldes añadiendo silicona en el borde de cada uno, dejando una abertura en la parte inferior para introducir nuestro brazo. Después se dibuja el caparazón (molde) sobre el fieltro de color verde oscuro, y se lo pega en el cuerpo de la tortuga dejando un orificio pequeño; para luego introducir plumón dentro del mismo y proceder a cerrarlo utilizando silicón líquido. Se recortan bolitas pequeñas de fieltro de color verde claro y se las pega sobre el caparazón. Se dibuja los ojos, nariz y boca sobre fieltro para pegar posteriormente con silicona sobre el rostro



de la tortuga. Para darle mayor firmeza a la cabeza se introduce un pedazo de cartón en la mitad del cuello de la tortuga.

#### **4.5.2.1.2 Elaboración de material impreso y estante recreativo**

##### **Lonas**

Para su elaboración necesitamos el apoyo de un diseñador, se utilizó el programa Adobe Ilustrador CC 2015 las imágenes, lonas, tinta de varios colores, cartulina blanca, tela cambrella de tres colores, tijeras, silicón líquido y velcro, fotos impresas de los niños.

Se crearon 3 diseños utilizando el programa Adobe Ilustrador CC 2015 las mismas enfocadas a promover el consumo de agua, frutas y verduras y la realización de actividad física.

En el lado izquierdo de cada lona se encuentra un semáforo con 3 colores: rojo, amarillo y verde, los cuales sirven para la autoevaluación de cada niño. En el lado derecho del semáforo se encuentran 5 filas de cuadrados en las cuales se ubicaran las fotos de cada y en frente de estos se encuentra un círculo para ubicar el color del semáforo que ha obtenido el niño o niña según su alimentación y actividad semanal determinada por el docente. Después de elaborar el diseño se imprime sobre una lona cuyas dimensiones son 100 cm \* 80cm y en su borde superior se encuentran los ojales para colgar.

Para elaborar los círculos se dibujan sobre una cartulina blanca, luego se pegan los círculos sobre tela cambrella de color rojo, amarillo y verde; y se recorta cada círculo, después se procede a pegar velcro en cada uno de los círculos rojos, amarillos y verdes, y también sobre los círculos que se encuentran dibujados en cada una de las lonas.

En cuanto a las fotos de cada niño obtuvimos de cada centro, las cuales se imprimen y recortan para posteriormente pegar en cada lona en su respectivo lugar.



Las respectivas lonas tienen diseños 3 diseños diferentes los cuales se elaboraron de la siguiente manera:

### **¿Qué comemos?**

Se obtuvo el diseño de la lona utilizando el programa Adobe Illustrator CC 2015, el cual contiene frutas, verduras y los personajes representativos de alimentación saludable Anita y Julián.

### **¿Qué jugamos?**

El diseño se realizó con el programa Adobe Illustrator CC 2015, el cual contiene varias pelotas y el personaje representativo la tortuga George para promover la realización de actividad física.

### **¿Qué tomamos?**

El diseño de esta lona se realizó con el programa Adobe Illustrator CC 2015, el cual contiene botellas de agua y el personaje representativo Moti el colibrí para fomentar el consumo de agua en los niños preescolares.

### **Estante Recreativo**

Materiales: tela cambrella, hilo, aguja, tijeras, ojales, botellas de agua de 225 ml, fotos impresas, cinta scocht.

Para elaborar los estantes donde los niños colocan sus botellas de agua, se utiliza tela cambrella de color verde y azul. Para esto se recorta las piezas, una pieza grande de tela azul con las medidas 90cm\*80cm, que será la base, y las 3 tiras verdes con las medidas 25cm\*85cm que servirán para elaborar los bolsillos.

Después se cosen las tiras verdes sobre la tela azul, para formar los bolsillos, realizando divisiones con un diámetro de 18 cm, teniendo como resultado 6 bolsillos por cada fila. Luego de esto se cose los bordes de la tela azul y se colocaron dos ojales, uno en el lado izquierdo y el otro en el lado derecho de la parte superior de la tela azul, para colgar los estantes sobre la pared, en cuanto



a las botellas se le coloca las fotos impresas de los niños y se cubre con cinta scotch con un sticker impreso de Moti el colibrí.

### **Lotería y Ruleta de frutas y verduras**

Material: cartón, imágenes impresas de frutas y verduras, goma, papel contac, fomi, mariposas y tijeras.

Para la lotería se obtienen imágenes de diferentes frutas y verduras, se imprimen a color y luego se recortan en forma cuadrada. Luego procedemos a pegar las imágenes en cartulina blanca delgada y se recortan, finalmente se forran las fichas con papel contac para una mayor durabilidad.

Para la ruleta de alimentación realizamos en Word un círculo de 20 cm de ancho y colocamos la imagen e las 4 frutas y 4 verduras propuestas en las réplicas y loterías realizamos la impresión a color y pegamos sobre el cartón luego le forramos con el papel contac y recortamos las ruletas luego ponemos su base para sostenerla y en el centro colocamos una flecha realizada en fomi y sostenida con una mariposa.

#### **4.5.2.1.3 Elaboración de réplicas de Alimentos Saludables y no Saludables**

##### **Frutas**

Materiales: macilla para modelar jovi, temperas, espuma flex, pinceles, hojas de papel bond reciclado, fomi, cordón, cuchilla, silicona en barra, palitos blandos de plantas de adorno, clavos de olor, esponja, mina de esfero, goma blanca, agua.

Para elaborar una manzana observamos las características de una real y en una pelota de espuma flex le moldeamos con macilla jovi hasta lograr una consistencia resistente y redondeada y con bordes superiores hundidos, luego de que esté completamente seca la pintamos con acuarelas de color rojo brillante y difuminamos con tomate, negro y verde dándole un aspecto real se termina colocando una hoja confeccionada en fomi verde pegándola con silicona caliente en un pedazo de palo blando para adornos de plantas.





Para el guineo, observamos un guineo real en buen estado y copiamos su tamaño doblamos varias hojas de papel bond y las sellamos con goma blanca y agua esperamos que se seque y en las puntas mediante silicona colocamos bordes redondeados de espuma flex al tener una estructura base moldeamos con macilla hasta llegar a establecer una forma alargada característica del guineo, una vez seco procedemos a colorear con acuarelas con color amarillo brillante y difuminamos con negro y verde claro.

La elaboración de una frutilla empieza al observar una frutilla comestible y replicar sus características, en una pelota de espuma flex con la cuchilla bordeamos y recortamos para tener una forma similar a la frutilla y a esta base le moldeamos con macilla para conseguir su forma cónica- redondeada, mientras este fresca la macilla con la mina de un esfero punteamos a la réplica para conseguir el efecto de las semillas en la fruta, al secarse después de dos a tres horas le colocamos un color rojo brillante y en los pequeños puntos colocamos color amarillo, difuminamos con amarillo, verde y negro terminamos colocando con silicona caliente una hoja realizada en fomi de color verde.

Una réplica de naranja se consigue al ver una naranja real y en una pelota de espuma flex de tamaño mediano coloreamos con una mezcla de acuarela amarilla y pigmentos negros así conseguimos la forma de la fruta como una esfera y con una textura muy similar, al secarse colocamos un clavo de olor en su borde superior para darle un aspecto más real.

### **Verduras**

Materiales para la elaboración: tijeras, supan, macilla para modelar jovi, temperas, espuma flex, pinceles, hojas de papel bond reciclado, fomi, cordón, cuchilla, silicona en barra.

Para elaborar una remolacha después de la observación directa de una remolacha real procedemos a trocear el supan y colocamos goma blanca con agua hasta conseguir una masa manejable y le damos la forma esférica globosa con un borde inferior en punta se le hornea por 5 minutos y luego moldeamos



con macilla jovi para dar un mejor acabado al estar seco coloreamos con una mezcla de acuarela roja brillante y pigmentos negros para lograr su coloración característica terminamos colocando mediante silicona caliente dos tiras de hilo que sostienen a las hojas verdes realizadas en fomi contorneadas con líneas de color vino tinto.

La réplica de un pepino se basa en un pepino real para copias su tamaño y características empezamos la elaboración a trocear el supan y colocamos goma blanca con agua hasta conseguir una masa manejable y le damos la forma alargada y sus bordes superior e inferior redondeado, se hornea por 5 minutos y luego moldeamos con macilla jovi para dar un acabado más liso al estar seco coloreamos con acuarela verde y pigmentos negros para lograr su coloración característica y con una consistencia y peso real.

Para elaborar un tomate necesitamos un tomate real como modelo y empezamos con una pelota de espuma flex mediana a la cual se le añade una capa de papel bond troceado y le pegamos con goma blanca y agua al estar seco empezamos a moldear con macilla jovi dando su forma esférica con un borde superior hundido, al estar completamente seco procedemos a colorear con tempera roja brillante y para terminar colocamos mediante silicona caliente una hoja de fomi verde en la parte superior.

Conseguimos replicar a una zanahoria real luego de determinar sus características doblamos varias hojas de papel bond sellándolas con goma blanca y agua dando la forma cónica, luego colocamos pedazos de espuma flex en su borde superior pegando con silicona caliente para obtener un aspecto más ancho después moldeamos con la macilla jovi dando un acabado más prodigio con un extremo grueso y el otro delgado cuando aún está fresca la macilla con la cuchilla realizamos diversas líneas para darle un toque más real, al estar seco coloreamos con la mezcla de acuarela amarilla y roja difuminando su parte superior con acuarela verde con amarillo y para terminar colocamos mediante silicona caliente un tallo verde elaborado con fomi y cortado en tiras.



## **Alimentos no saludables**

Materiales: vasos pequeños de espuma flex, esponja delgada, acuarelas, plastilina, tijeras, silicona en barra, fieltro, pelotas de espuma flex medianas, cuchilla.

Confeccionamos papas fritas al mirar en una fotografía de las mismas y colamos dentro del vaso de espuma flex con silicona caliente la esponja cortada en tiras anchas para dar la apariencia de una porción de papas fritas y coloreamos a la esponja con acuarela amarilla.

Para realizar las hamburguesas necesitamos las pelotas de espuma flex recordamos las características de las hamburguesas y dividimos a las pelotas por la mitad con la cuchilla para dar la apariencia de panes en la mitad rellenamos con plastilina café dando la apariencia de carne y recortamos pedazos de fieltro rojo y verde para representar a la lechuga y tomate.

### **4.6 AUTORIZACIÓN:**

La investigación fue autorizada por la Dra. Sandra Victoria Abril Ulloa directora del proyecto de investigación “Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares” (anexo 3).

### **4.7 SUPERVISIÓN:**

Este trabajo fue supervisado por la Lcda. Silvia Sempértegui directora de tesis y la Dra. Sandra Victoria Abril Ulloa asesora de la tesis.

### **4.8 PLAN DE ANÁLISIS**

En este estudio, luego de que ha sido elaborado el documento transcrito de las grabaciones de audio de las conversaciones del grupo focal sin omitir ninguna información en Microsoft Word, se analizó mediante el programa ATLAS ti v7.5.7 para la codificación cualitativa de los datos a través de la clasificación e interpretación del texto, para extraer conclusiones basadas en las orientaciones



y temas de los datos principales que contribuyan a los objetivos del proyecto, organizando las citas y apartados en base a cuatro categorías de análisis:

TEMA	CATEGORIAS
Estrategias lúdicas para la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física en preescolares.	Tipo
	Tiempo y frecuencia
	Tiempo y espacio
	Requerimientos

#### 4.9 ASPECTOS ÉTICOS

El estudio se realizó considerando los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Participaron los docentes de cada Centro Municipal de Desarrollo Infantil que han firmado el consentimiento informado. Se garantiza la confidencialidad de los datos.



## CAPITULO V

### 5. RESULTADOS

Se revisó el Currículo de Educación Inicial 2014 y los temas de la planificación de los CDMI, se identificaron las destrezas y los recursos para la promoción de alimentación saludable que se realizan solo en un mes como parte de sus actividades curriculares, dentro del ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, y se identificó que para la promoción de consumo de agua solo se realizaba en un mes y ninguno para promoción de actividad física como tal sino más bien enfocado en actividades que se ejecutan en el ámbito de expresión corporal y motricidad gruesa.

En el Currículo de Educación Inicial se sugieren estrategias didácticas para los educadores, entre ellas está como la principal el juego para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los niños y niñas preescolares. Por esta razón se estructuró los recursos lúdicos de la planificación mensual del proyecto para su utilización en un periodo de ocho meses, donde se incluyen actividades para la promoción del consumo de agua, frutas, verduras y realización de actividad física. Para el diseño de la planificación y sus respectivos recursos educativos del preescolar de inicial 2-subnivel 1 se consideraron los temas que abordan cada mes los docentes de los CMDI.

#### **El análisis de las categorías de estudio permitió encontrar los siguientes resultados:**

El análisis de las categorías de estudio permitió encontrar los siguientes resultados:

#### **TIPO MATERIAL LÚDICO**

Las educadoras utilizan material de nutrición de acuerdo a la planificación como plastilina, rompecabezas, tarjetas. Además consideran que a pesar de que los alimentos reales no sean considerados como material lúdico si es útil para enseñar sobre alimentación y además creen que para tener material lúdico de



nutrición ya depende de la creatividad de la educadora, la mayoría indica tener disponibilidad para hacer material lúdico.

*“Hay un rincón que es de hogar entonces ahí se puede ver ahí el material, juguetitos de plástico que vienen frutas, hortalizas, pollo, la carne”.*

*“La plastilina porque es lo que más se utiliza, por ejemplo hacer si se está hablando de alimentos sanos por ejemplo hacer con los niños eh...un guineo, una manzana, o sea se trabaja con colores, se trabaja con frutas y también con alimentos sanos”.*

*“Utilizamos rompecabezas, también se puede utilizar entonces vamos ahí también diferenciando lo que son frutas, lo que son carnes, lo que son cereales entonces trabajamos con ellos”.*

*“Con las tarjetas también trabajamos muchísimo porque los niños son más visuales entonces a ellos les gusta ver los dibujitos”.*

*“Podría emplear recursos como frutas hechos de tela y por dentro relleno de algodón”.*

*“Yo creo que con los mismos alimentos, por ejemplo cuando se quiere hacer una ensalada o los granos que es lo que menos les gusta a los guaguas entonces se puede hacer, se hace mejor dicho una preparación con granitos para hacer una ensalada y que los guaguas coman (...)”.*

*“El mes de abril que es el día de la Salud entonces ahí aprovechamos incluso bueno la mayoría de centros hacemos talleres de cocina por ejemplo mañana vamos a hacer ensalada de frutas entonces un niño trae la manzana, uvas y es lindo porque todos ahí participan y al mismo tiempo saben la importancia de comer las frutas (...)”.*



*“Incluso a veces no es necesario tener el material hecho, porque yo podría hacer ¿no?, por ejemplo yo les digo un día, hoy vamos el día de los mmm... el mes de los oficios nosotros jugamos a los panaderos ¿qué hacemos? Con la masa, con la harina, la agüita con los mismos guaguas y ya tenemos una masa que eso nos sirve para manipular y ya tenemos un material para trabajar y depende del ingenio de la maestra”.*

### **Material lúdico para comida no saludable**

Las educadoras consideran que al momento de educar sobre alimentación indican lo saludable y no saludable utilizando diferentes materiales.

*“Con tarjetas, pictogramas pero o sea llevándoles a los niños los alimentos sanos y los alimentos chatarras”.*

*“Tenemos los dibujos en las tarjetas, por ejemplo hay una salchipapa, las papas de fundas transparente, cada tarjeta tiene y vamos clasificando, se puede ver fácilmente”.*

### **Material lúdico para realizar actividad física**

Las educadoras indican que para enseñar actividad física utilizan varios recursos como pelotas, hula hula, cuerdas o incluso sillas, llantas y juguetes.

*“Tenemos las hulas, las pelotas, tenemos las cuerdas”*

*“Las pelotas son el recurso que más veo que en los centros hay, entonces eso implica poder jugar varias cosas con las pelotas como por ejemplo el fútbol, las congeladitas así varios juegos que se pueden hacer”.*

*“(...) En todo centro tenemos pelotas, cuerdas, tenemos llantas”*

*“Cuerdas para utilizar el salto incluso las mismas sillas nos puede servir para*



*saltar, para correr o utilizamos cinta masking para correr, ponemos en un espacio, en mi centro hay los tacos de madera, el más alto, el más bajo entonces vamos subiendo de acuerdo a la edad va saltando de ahí, también tenemos las barras de equilibrio empotradas en el piso entonces también igual podemos ver.*

*“Tenemos los carros, los pasilleros, tenemos los triciclos, también unos carros un poquito más pequeños entonces en eso ellos corren y se esfuerzan bastante, sudan”.*

*“Nosotras hacemos mucho son en cuestiones de rondas ya entonces hacemos los juegos, lo que hacemos también es los juegos tradicionales, el avioncito”.*

### **TIEMPO Y FRECUENCIA DE MATERIAL LÚDICO**

Las educadoras tienen una planificación mensual de diferentes temas, dicha planificación permite realizar actividad física de manera permanente es decir diario en un tiempo de 30 a 45 minutos ya sea mediante educación física brindado por las educadoras o dependiendo de la actividad planificada.

*“Yo creo que en alimentación sería primordialmente bueno yo al menos veo que será unos 45 minutos a lo mucho, entre alimentación y los juegos que se hacen (...) todos los días se trabaja... de diferentes formas”*

*“Nosotros trabajamos con una planificación o sea nosotros tenemos para realizar actividades diarias (...) me parece que en todo momento estamos en una actividad física como ser mismo los niños corren, juegan incluso se acaba el refrigerio salen al recreo ya están jugando”.*

*“Es una media hora es lo que se dedican específicamente para hacer actividad física pero como decir en todos los días se está trabajando con los chicos en muchas actividades que tienen actividad física igual de la nutrición (...)”*





## **FACILIDADES DEL MATERIAL LÚDICO**

Las educadoras manifiestan que no tiene dificultad al utilizar material lúdico ya que en caso de necesitar algún material específico lo solicitan a sus compañeras del centro infantil. Sin embargo lo que se utiliza son alimentos reales o juguetes realizados con material de reciclaje con ayuda de los papás de los niños.

*“Cada centro contamos con un material para trabajar con los chicos, tenemos a nuestro alcance, igual las compañeras tienen al alcance del material, en ese sentido no podríamos decir que no”.*

*“Cada área tiene su material, si queremos algo por ejemplo hortalizas, verduras nos vamos a la cocina y las compañeras nos facilitan eso”.*

*“Cada nivel tiene su material y cuando no lo tenemos pedimos al nivel anterior por ejemplo no tengo que se yo el cuerpo humano en rompecabezas me acerco a otro nivel que tiene entonces pedimos”.*

*“Nosotras tenemos bastante el apoyo también trabajamos bastante con los padres de familia entonces a veces eh... dependiendo del tema mandamos hacer los trabajos con ayuda del papito entonces ellos también ayudan confeccionando e impulsando el material de reciclaje, todo el material de reciclaje”.*

## **ESPACIO PARA EL MATERIAL LÚDICO**

Para realizar actividad física el espacio puede ser una limitante en algunos centros ya que no todos tienen la misma estructura física para desarrollar ejercicios o deportes y las aulas no son adecuados para el número de niños.

*“Tal vez en el tema del espacio (...), el ideal de nosotros sería como Centro Infantil que tengamos unas aulas grandes, según la ley cada niño tiene que tener un metro o dos metros cuadrados entonces si tenemos 15 niños tiene que ser de*



*30 metros cada aula y eso no lo tenemos (...)*”.

*“(...) Las aulas son pequeñas la mía es tres y medio por cinco y yo tengo 15 niños”.*

*“Si se necesita un espacio verde y también se necesita un espacio dentro del aula”.*

### **REQUERIMIENTOS DEL MATERIAL LÚDICO**

Las educadoras indican que para trabajar el tema de alimentación y nutrición se podría utilizar láminas grandes, títeres y juegos para captar la atención del niño.

*“Lo ideal sería mantener el material en láminas grandes y por ejemplo eso en mi centro no lo hay pero sería eso para tenerlo un poco, si bien es cierto no mucho tiempo pegado en la pared pero para con ellos ir trabajando en un lugar específico en láminas”.*

*“A nosotras lo que más nos llama la atención es por ejemplo cuando vemos títeres, cuando vemos muñequitos coloridos, colores entonces yo creo que todo, todo va de la mano o sea el aprendizaje para la alimentación va de la mano con el deporte (...)*”.

Se consideró los requerimientos que las educadoras mencionan para elaborar materiales educativos lúdicos acorde al grupo de inicial 2 subnivel 1 (3 a 4 años), las estrategias educativas lúdicas permiten que los niños se involucren de forma global con su cuerpo y mente interactuando con sus pares y el ambiente que le rodea siendo un medio de aprendizaje que involucre lo fantasioso y actividades concretas, por lo que se estructuró de la siguiente manera:



TEMA DEL PROYECTO	MES	RECURSOS
<p>Leo, aprendo y me divierto en mi escuelita Juego con mi cuerpo.</p>	<p>Octubre</p>	<p>Títeres: Anita, Julián George y Moti.</p> <p>Réplicas de frutas, verduras y de alimentos no saludables.</p> <p>Ruleta de frutas y verduras</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Lotería de frutas y verduras</p>
<p>Mi ciudad y mi barrio.</p>	<p>Noviembre</p>	<p>Títeres: Anita, Julián, Moti y George.</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p> <p>Réplicas de frutas, verduras y de alimentos no saludables.</p> <p>Ruleta de frutas y verduras</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p>
<p>Mi familia es un tesoro muy especial.</p>	<p>Diciembre</p>	<p>Títeres: Anita, Julián y George.</p> <p>Lotería de frutas y verduras</p> <p>Réplicas de frutas</p>



		<p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p>
<p>Comencemos con alegría y nuevos propósitos este nuevo año cuidando nuestra salud.</p>	<p>Enero</p>	<p>Títeres: Anita, Julián y George</p> <p>Réplicas de frutas, verduras y de alimentos no saludables.</p> <p>Ruleta de frutas y verduras</p> <p>Lotería de frutas y verduras</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p>
<p>Mis tradiciones y afectos.</p>	<p>Febrero</p>	<p>Títeres: George, Moti y Julián.</p> <p>Lotería de alimentos</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p>



<p>Yo soy parte de la naturaleza y por eso debo cuidarla.</p>	<p>Marzo</p>	<p>Títeres: Anita y Julián.</p> <p>Réplicas de frutas, verduras y de alimentos no saludables.</p> <p>Ruleta de frutas y verduras</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p>
<p>¡Que viva Cuenca! Que chévere es contar con muchos medios de transporte.</p>	<p>Abril</p>	<p>Títeres: Anita y Julián.</p> <p>Réplicas de frutas y verduras</p> <p>Ruleta de frutas y verduras</p> <p>Lotería de frutas y verduras</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p>
<p>El trabajo nos hace grandes demostremos nuestro afecto a mama ahora y siempre.</p>	<p>Mayo</p>	<p>Títeres: Anita, Julián George y Moti.</p>

		<p>Réplicas de frutas y verduras</p> <p>Ruleta de frutas y verduras</p> <p>Lotería de frutas y verduras</p> <p>Lonas: ¿Qué comemos?, ¿Qué tomamos?, ¿Qué jugamos?</p> <p>Lotería de frutas y verduras</p> <p>Botellas de agua</p> <p>Estantes de agua</p>
--	--	---

El Currículo de Educación Inicial plantea que el trabajo en las aulas se desarrolle con los enfoques de inclusión e interculturalidad. Lo que se busca es lograr que todos los niños fortalezcan la construcción de su identidad y que sus diversas necesidades sean atendidas de manera adecuada, por lo que los personajes creados cumplen esta exigencia y se obtuvieron con estas consideraciones mediante el ilustrador cc a los personajes:

ANITA	JULIAN	GEORGE	MOTI

### 5.1.1 Títeres



Se crearon 40 títeres: 10 títeres de Anita, 10 títeres de Julián, 10 títeres de la tortuga “George” y 10 títeres del colibrí “Moti”. Se entregó a cada CMDI una bolsa que contiene 4 títeres representando a cada uno de los personajes.

**Utilidad:** Promueve el aprendizaje de consumo de agua, frutas y verduras así como la realización de actividad física, mediante la interacción de los niños con el títere, incrementando su vocabulario e imaginación, mediante la identificación con este recurso lúdico.

Los 4 personajes representativos promueven estilos de vida saludable: Anita y Julián que promueven y fomentan la alimentación saludable al consumir frutas y verduras, Moti el colibrí que incentiva el consumo de agua y la tortuga George promueve la constancia y perseverancia para realizar actividad física en los preescolares de los CMDI de Cuenca.

### 5.1.2 Material impreso

#### Lonas



Se elaboraron un total de 30 lonas, 10 lonas de ¿Qué tomamos?, 10 lonas ¿Qué comemos? y 10 lonas de ¿Qué jugamos?

Se entregó una lona de ¿Qué tomamos?, 1 lona de ¿Qué comemos? y 1 lona de ¿Qué jugamos? en cada CMDI de Cuenca, en total 3 lonas por cada centro infantil.

También se elaboraron un total de 750 círculos, 250 círculos rojos, 250 círculos amarillos y 250 círculos verdes. Los cuales se entregaron 25 rojos, 25 verdes y 25 amarillos en cada CMDI de Cuenca, en total 75 círculos para cada uno, junto a los círculos se colocaron las 160 fotos de los niños que acuden.

**Utilidad:** Las lonas sirven para la evaluación semanal de los niños preescolares de los 9 CMDI de Cuenca, sobre el consumo de agua, frutas y verduras y su realización de actividad física; proporcionándoles un recurso para poder evaluar su propio aprendizaje y estilos de vida saludable que practican diariamente. Además ayudaron a formar hábitos, los cuales, facilitan al niño la comparación de su conducta con la de otros niños de su grupo, y así incentivar a cambiar sus estilos de vida, en cuanto, a su alimentación y actividad física.



La actividad propuesta se desarrolló mediante el uso del semáforo, el cual, contiene tres colores rojo, amarillo y verde. Las cuales se utilizaron de la siguiente manera:

### ¿Qué comemos?



Se utilizó para el control semanal de consumo de frutas y verduras en el centro infantil: el color rojo significa que el niño no ha consumido, el color amarillo representa un consumo medio (al menos una fruta y verdura), y el color verde simboliza un consumo favorable de frutas y verduras semanalmente.

### ¿Qué jugamos?



Se utilizó para el control semanal de la realización de actividad física: el color rojo significa que el niño no ha realizado actividad física, el color amarillo representa escasa actividad física que se ha realizado, y el color verde simboliza la favorable realización de actividad física en la semana, siendo esto determinado por la docente con su percepción de las actividades propuestas.

## ¿Qué tomamos?



Este recurso sirvió para el control semanal de consumo de agua: el color rojo significa que el niño no ha consumido agua, el color amarillo representa el consumo medio de agua, y el color verde simboliza el consumo adecuado de agua en los preescolares, este control se realiza con la observación directa de sus botellas de agua que se encuentran en los estantes recreativos.

### Estantes recreativos



Se elaboraron en total 10 estantes para colocar las botellas de agua de cada niño. En cada CMDI se entregó un estante, y se entregó un total de 160 botellas plásticas con capacidad de 225 ml de agua. Cada botella tenía una foto de cada niño y un sticker del personaje representativo Moti el colibrí pegado en cada una.

**Utilidad:** Los niños colocan sus botellas dentro de los respectivos estantes para fomentar el consumo de agua, además al estar al alcance de los niños les brinda

mayor accesibilidad y al tener su imagen en cada botella le da un sentido de pertenencia y se identifica con su material y le brinda un cuidado especial.

### Loterías y Ruletas de Alimentación



Se crearon 10 loterías y 10 ruletas que contienen diferentes frutas y verduras impresas como: uvas, naranjas, frutillas, manzana, guineo, aguacate, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y lechuga. Se entregó un juego de lotería y ruleta a cada CMDI.

**Utilidad:** Los juegos de memoria impresos, como la lotería y ruleta de alimentos saludables ayudan a los niños y niñas a incrementar su vocabulario y a ejercitar su atención visual y auditiva así como su memoria, al término de estos juegos de memoria en diversas actividades lúdicas realizadas por los docentes los preescolares serán capaces de reconocer y ampliar su conocimiento de los alimentos saludables (frutas y verduras) que podrían incluir en su alimentación diaria.

### 5.1.3 Réplicas de alimentos saludables y no saludables



Los alimentos saludables frutas y verduras que se fabricaron en total fueron 80 réplicas, 10 guineos, 10 frutillas, 10 manzanas, 10 naranjas, 10 pepinos, 10 remolachas, 10 tomates y 10 zanahorias. Se da a cada uno de los 9 CMDI un paquete que contiene 4 frutas y 4 verduras.

Los alimentos no saludables se realizaron en total 20 réplicas, 10 papas fritas y 10 hamburguesas. A cada CMDI se entregaron 2 alimentos no saludables.

**Utilidad:** La réplicas de alimentos son recursos para las docentes para realizar un aprendizaje guiado en cuanto a los alimentos saludables y diferenciar de los no saludables permitiendo realizar diversas actividades que incluyan la lúdica para despertar en los niños preescolares interés y cuidado por la manipulación de objetos concretos para determinar sus características de color, tamaño y ventajas en el cuerpo humano, también mediante las réplicas se pretende el



juego libre en rincones familiarizando aún más con los alimentos, al término de los juegos se pretende favorecer su memoria con el reconocimiento, identificación y establecer asociaciones para incluir alimentos saludables en su dieta.



## CAPITULO VI

### 6. DISCUSIÓN

Este trabajo de investigación tuvo como finalidad proponer estrategias educativas lúdicas para promover estilos de vida saludables en preescolares de los CMDI de Cuenca, y se identificó la importancia de generar mensajes educativos para evitar el consumo de alimentos no saludables y el sedentarismo en preescolares, debido a que se contaba con un material adecuado para fomentar alimentación saludable y actividad física. Se pudo brindar recursos que permitan una intervención más eficaz y que garantice un óptimo desarrollo integral; Se ha elaborado material para crear un entorno apropiado que mediante el juego y las actividades conductuales los niños tengan la posibilidad de interiorizar sus experiencias vividas en el ámbito educativo, considerando las recomendaciones del Currículo de Educación Inicial que sugiere estrategias metodológicas interactivas y recreativas acordes a las características de los niños y del contexto institucional, de tal forma que no se constituya en una práctica pedagógica escolarizada (8).

Los educadores del presente estudio mencionaron que cuentan con material destinado a actividades lúdicas como rompecabezas, tarjetas, plastilina, alimentos reales y que realizan actividad física mediante el juego y diversos materiales que hay en sus centros, pero no poseen un recurso específico para la enseñanza de hábitos de alimentación saludable ni actividad física ya que dentro de su planificación esto se lleva a cabo solo un mes y no diariamente como es lo ideal. También indican que no tienen disponible el material en sus aulas ya que mencionan que tienen la idea de realizarlo pero por diversas situaciones no lo hacen. Quizá existe entre los educadores un desconocimiento o falta de tiempo para crear y utilizar estrategias educativas lúdicas con imágenes, objetos, su propio cuerpo, juegos estructurados etc. para crear interés y motivar su aprendizaje mediante diversas propuestas. Esto concuerda con un estudio realizado en México en el año 2012, donde se plantea la importancia de crear materiales para la promoción de hábitos saludables, e incrementar actividad física y consumo de agua, sugiere que es relevante el diseñar material





en un ámbito cultural para aportar y poder garantizar la efectividad y aplicabilidad de estos como recurso pedagógico en estrategias educativas para promover la salud (38).

Otro estudio realizado en Chile (39), sobre el consumo de frutas y verduras, indica que la información nutricional no ejerce el efecto esperado, por lo que considera necesario para la efectividad de las charlas, éstas deben estar acompañadas de actividades lúdicas y que se utilice herramientas pedagógicas para tal fin. Lo cual concuerda con los objetivos planteados en este estudio en relación a la necesidad de validar y crear materiales lúdicos en los Centros de desarrollo infantil, enfocado en el consumo de agua, frutas y verduras y para la realización de actividad física.

En este trabajo se proponen varias estrategias educativas lúdicas que incluyen: títeres, material impreso y réplicas de alimentos saludables y no saludables con la finalidad de obtener respuestas positivas en sus hábitos saludables.

Se diseñó y se entregó material didáctico a los centros infantiles Municipales en concordancia como lo realizado en estudios de Argentina y de Chile, los mismos que utilizaron material lúdico didáctico para la educación alimentaria y nutricional que los que posteriormente se obtuvieron resultados favorables en la intervención educativa. El material creado en este estudio ha considerado las características señaladas en la línea pedagógica de Vygotsky al reflexionar que los niños en edad preescolar dominan la información con la que están en constante contacto, y comienzan a usar asociaciones simbólicas socialmente diseñadas para el recuerdo, por lo que las imágenes visuales y material concreto facilitan tanto el reconocimiento como el recuerdo ya que ayuda a familiarizarse con sus características del material como el tamaño, forma y consistencia (5,9,39).

La primera estrategia educativa creada en este estudio se basó en un estudio denominado "Los títeres": un recurso educativo en la Universidad de Valencia en el año 2013. Varios especialistas profundizan las posibilidades educativas obteniendo resultados positivos con el uso de esta estrategia. También Benjamín



Bloom (40) plantea que los títeres ayudan a los niños preescolares a observar y recordar lo que han aprendido e interiorizar la información haciéndolo significativo. Dentro de nuestro estudio los participantes afirman que es la estrategia preferida, ya que, su interacción con el títere ayuda a transmitir los mensajes de hábitos saludables de forma recreativa y se establece un vínculo entre el títere y el niño que expande la imaginación y favorece el aprendizaje sin olvidar el impacto de sus personajes y el valor de pertenencia al ser personajes de nuestra cultura ecuatoriana.

La segunda estrategia fue crear material impreso, cuyo interés es cambiar las prácticas y actitudes alimentarias y/o físicas mediante modificación de la conducta con un control semanal con las lonas elaboradas por este proyecto. Esto fue basado en la gran acogida que presentó el estudio en el instituto pedagógico de Miranda - Venezuela en el año 2015, quienes sugieren el uso de carteles para ejercitar la memoria visual gráfica para lograr adquirir un hábito de conducta y reforzarlo. Esto facilita al niño a que compare su conducta con los otros niños de su grupo, y también con los que hacen los adultos que le rodean. Esto genera su propio aprendizaje y forma de comportamiento, teniendo. Otra propuesta consta de la lotería y ruleta de alimentación que mediante el juego permitían consolidar los conocimientos adquiridos y reforzar la identificación con alimentos saludables (22).

La tercera estrategia educativa lúdica fue considerado dado las características de los niños en referencia al material para que tenga un concepto más real de los objetos que le rodean, con colores, diseños, tamaños y texturas que generan interés en los preescolares, se crearon réplicas de alimentos saludables y no saludables brindándoles la oportunidad que mediante actividades lúdicas realicen manipulación de los objetos y a su vez aprendan a establecer asociaciones entre lo saludable y no saludable favoreciendo su aprendizaje.

Las estrategias educativas lúdicas que el docente promueve mediante un material adecuado genera cambios y aceptación positiva en la población preescolar debido a su naturaleza lúdica, cabe recalcar que fueron pocos los





estudios realizados en la población escolar con utilización de material encontrados.

## 7. CONCLUSIONES

- El material educativo-lúdico elaborado se entregó a los 9 CMDI de Cuenca, para que los educadores lo utilicen dentro de las estrategias educativas lúdicas propuestas, para fomentar estilos de vida saludable, al quedar el material en las aulas será utilizado en los años siguientes a este estudio, beneficiando a otros grupos de preescolares.
- Se enfatiza la importancia de trabajar y educar hábitos de alimentación saludable y de actividad física, desde edades tempranas, principalmente en preescolares quienes están propensos a adquirir conocimientos y hábitos que perduraran en su vida adulta ya que los mensajes educativos quedan inherentes en ellos y con una metodología adecuada se evidenciara un efecto multiplicador en la familia y comunidad.
- Los educadores no utilizan de manera frecuente las estrategias educativas lúdicas enfocadas a la alimentación saludable y actividad física.
- La importancia de la actividad pedagógica al elaborar o proponer estrategias educativas con materiales o medios motivacionales, repetitivos y adecuados a la edad preescolar, lo que se refleja en sus opiniones realizadas para fomentar el consumo de agua, frutas, verduras y la práctica de actividad física.
- Las estrategias educativas lúdicas entregadas constituyen una herramienta de orientación que puede propiciar cambios de sus conductas alimentarias, y estilo de vida saludable además se reconoce al juego como una herramienta educativa dentro de un entorno escolar o familiar, así mismo se considera importante y útil la retroalimentación constante de un adulto, durante el juego y después del mismo.
- El presente estudio proporciona una línea de base para posteriores programas de intervención a nivel escolar para la prevención de sobrepeso y obesidad infantil, promocionando la importancia de hábitos



de alimentarios adecuados y la realización de actividad física mediante el uso de estrategias lúdicas y material adecuado.

## 8. RECOMENDACIONES

- Es importante que el docente se prepare continuamente como agente promotor de salud y potenciar el uso de sus competencias comunicativas con los preescolares, familias y comunidad.
- Motivar a todos los docentes a continuar con el uso de estrategias lúdicas y menos escolarizadas.
- Incentivar a los docentes y autoridades de las escuelas a elaborar material lúdico diseñado que responda las necesidades de sus preescolares.
- Realizar evaluaciones a mediano y largo plazo por parte de los miembros del proyecto de la DIUC ***“Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares”***, para evidenciar si los conocimientos adquiridos y el interés por el material son perdurables y llevados a la práctica.



## 9. BIBLIOGRAFÍA

1. Scruzzi G, Cebreiro C, Pou S, Rodríguez C. Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. Cuadernosinfo. 2014; 35: 39-53.
2. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva M, Romero N, Sáenz. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. ENSANUT-ECU 2011-2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. 2014; 1:13-20, 429-567.
3. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. 2012; 39: 40-43.
4. Vio F, Fretes G, Salinas J. Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. INTA. 2013; 63: 37-47.
5. Villares J, Segovia M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Rev pediatría integral. Octubre de 2012; 1: 268-274.
6. González C, Salinas J, Fretes G, Montenegro E, Vio F. Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. Rev Chil Nutr. 2014; 41: 343-350.
7. Vio F, Salinas J, Lera L, González C, Huenchupán C. Conocimiento y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: Un análisis comparativo. Rev Chil Nutr. 2012; 39:34-39.
8. Ministerio de Educación del Ecuador. Currículo de Educación Inicial. 2014. 1-78.
9. Navarrete M. Aplicación de estrategias lúdico-didácticas en Educación alimentaria nutricional en preescolares del Jardín de Infantes N° 933 Jorge Newbery, del Partido de General Pueyrredon-Argentina: Universidad rio de la plata; 2015.
10. López N, Gil J. La lúdica como dimensión de la educación Corporal. Rev educación física y el deporte. 2012; 30: 563-568.



11. Vio F, Lera L, Fuentes A, Salinas J. Método Delphi para identificar materiales educativos sobre alimentación saludable para educadores, escolares y sus padres. Arch Latinoam Nutr. 2012; 62:275-281.
12. Ordoñez M, Tinajero Alfredo. Estimulación temprana. Inteligencia emocional y cognoscitiva. 1 ed. Madrid: Cultural; 2012.
13. Moreno J, Rodríguez P. El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil. España: U Murcia; 2014.
14. Orozco J, Ruiz A. Efectividad de un Programa Educativo para mejorar Conocimientos sobre Alimentación Saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo-2013. Rev. Salud & Vida Sipanense. 2014; 1(1): 16-27.
15. OMS. OMS: Alimentación Sana [Internet]. WHO. 2015 [citado 26 de septiembre de 2016].  
Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
16. Hernández L, Stern D, Tolentino L. Consumo de agua en la población infantil y adolescente. 1 ed. México; 2012.
17. Walker W. Alimentación sana para niños. 1 ed. Madrid: Espasa libros; Noviembre 2011. 25-241.
18. Díez H. Guía para la promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad dirigida a las familias. 1 ed. Madrid: CEAPA; 2012.
19. Bedia C. Importancia de los hábitos y rutinas en los niños de tres años. Barcelona: Universidad Internacional de la Rioja; 2012.
20. Ministerio de Educación y Deportes de Venezuela. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables: dirigido a docentes y otros adultos significativos que atienden niños y niñas entre 0 a 6 años. Venezuela: INN; 2010.
21. Gómez L. Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. Precop SCP. 2012; 7 (4): 38-48.
22. CONADE. Guía de Activación Física: Educación Preescolar. 1 ed. México; 2011.
23. De la Cruz E, La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Paradigma. 2015; 36 (1):161-183.



24. Vázquez B, Rodríguez Z. Maestro promotor: Sus competencias en función de la promoción de salud. *Rev Conrado*. 2015; 11 (50): 14-18.
25. Cabría E, La Importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil. España: Universidad de Palencia; 2012.
26. Celeita L, Pérez M. Caracterización de los métodos y Estrategias pedagógicas básicas en el proceso de motivación del niño en el nivel de preescolar en instituciones educativas de la ciudad de Neiva. *Rev Entornos*. 2013; 26 (2): 231-238.
27. Cuevas R, Feliciano A, Miranda A, Catalán A. Corrientes teóricas sobre aprendizaje combinado en la educación. *Iboamericana de Ciencias*. 2015; 1:74-84.
28. Jaramillo L, Osorio M, Narváez V. El acompañamiento en los procesos de mejora de la práctica educativa en el preescolar de los maestros profesionales y en formación. *Rev infancias*. Diciembre 2011; 10 (2): 111-118.
29. Torres Y, Ramos V, Tortólo S. Los juguetes como medio de desarrollo del niño de la primera infancia. *Atenas*. 2016; 1 (33): 110-120.
30. Prado C. La importancia de las rutinas en niños de educación inicial de 3 a 5 años: Universidad San Francisco de Quito; 2014.
31. Peralta M. Innovaciones curriculares en educación infantil: avanzando a propuestas posmodernas. 1ed. México: trillas; 2008.
32. Díaz Y, Pérez J, Báez F, Conde. Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Médica general integral*. 2012; 28: 299-306.
33. Guerrero R. Estrategias lúdicas: Herramienta de innovación en el desarrollo de las habilidades numéricas. *REDHECS*. 2014; 1 (18): 31-41.
34. Gómez J. El juego infantil y su importancia en el desarrollo. *Precop SCP CCAP*. 2015; 10 (4): 6-10.
35. Aguilar M, Fernández M, Pacheco L, González A, Sabanes I, Salomone M. Manual de la maestra preescolar. 1 ed. España: Océano; 2014.
36. Dependencia de Desarrollo del Niño en la Primera Infancia de UNICEF, Cassie L. Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: Un cofre de tesoros llenos de actividades. 1 ed: UNICEF House, 2014.



37. Asociación para la educación infantil Internacional, Cherry C. Juegos y actividades preescolares: El niño en su mundo. 1 ed. California: Belmont; 1971.
38. Salazar A, Shamah T, Escalante E, Jiménez A. Validación de material educativo: estrategia sobre alimentación y actividad física en escuelas mexicanas. *Rev Esp Comun Salud*. 2012; 3(2): 96-109.
39. Vio F, Salinas J, Montenegro E, Gonzales C, Lera L. Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 29: 1298-1304.
40. Ortiz G, Cuevas M. Impacto del color en la memoria de los niños preescolares. *Universidad autónoma de México*. 2011; 7 (1): 1-11.
41. Oltra M. Los títeres: un recurso educativo. *Rev Intervención Socioeducativa*. 2013; 54:164-179.



10. ANEXOS



Anexo 1

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN SALUD

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotras, Inés Bravo y Tania Calle egresadas de la carrera de Estimulación Temprana en Salud estamos realizando la tesis con el tema: “Estrategias educativas lúdicas para la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física en preescolares de los CMDI de Cuenca.2016”

Nosotras, Inés Elena Bravo Navarro con CI 0106512783 y Tania Monserrath Calle García con CI 0106540776 previa a la obtención del título de licenciadas en Estimulación Temprana en Salud pretendemos crear estrategias educativas lúdicas que promuevan y faciliten el aprendizaje de hábitos de alimentación y actividad física en preescolares.

Este estudio necesitara la participación de todos los educadores de inicial 2– subnivel 1 (3 a 4 años) de los 9 CMDI de la ciudad de Cuenca. El tiempo requerido para este estudio es de seis meses, de los cuales la intervención y recolección de los datos se realizará en un periodo de un mes.

El estudio consiste en realizar una sesión con duración máxima de 2 horas con un grupo focal con los docentes de los 9 CMDI del inicial 2 subnivel 1, utilizando una guía de referencia preestablecida relacionada a las estrategias educativas lúdicas siendo registrado en grabaciones de audio, para obtener información acerca de los materiales lúdicos idóneos para el aprendizaje de hábitos saludables y luego de esto se procederá a la elaboración de los materiales requeridos.

Esta tesis no presentará ningún riesgo físico ni emocional al contrario los resultados que se obtendrán con este estudio serán beneficiosos ya que facilitara el aprendizaje de un estilo de vida saludable además que los materiales lúdicos serán un recurso de la guía del proyecto **“Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares”**

Nuestro estudio no tendrá ningún costo para los participantes. La información que usted nos proporcione, será utilizada para obtener los datos necesarios para la investigación propuesta.

Si usted desea ingresar al estudio aceptara voluntariamente este Consentimiento informado,

Yo \_\_\_\_\_ profesional del centro: \_\_\_\_\_, de Inicial 2- subnivel 1, libremente y sin ninguna presión acepto participar en este estudio.

Estoy de acuerdo con la información que he recibido.

\_\_\_\_\_  
Firma de el/la profesional

\*Contactos en caso de requerir información adicional o sugerencias: Cel. 0987321880/2864782. Correo electrónico: inesitaa93@hotmail.com /tanisric2@gmail.com

INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA



Anexo 2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA  
CARRERA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN SALUD**

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN  
PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO  
INFANTIL DE CUENCA. 2016**

**GUIA PARA GRUPO FOCAL**

1. ¿Qué material lúdico tienen para promover hábitos saludables de alimentación y actividad física? (rompecabezas, bingos, loterías, hojas de trabajo etc.)
2. ¿Qué tiempo y con qué frecuencia utilizan los materiales lúdicos para promover hábitos saludables de alimentación y actividad física?
3. ¿Qué facilidades (espacio, disponibilidad de material) tienen para utilizar el material lúdico para promover hábitos saludables de alimentación y actividad física?
4. ¿Qué dificultades (espacio, disponibilidad de material) tienen para utilizar el material lúdico para promover hábitos saludables de alimentación y actividad física?
5. ¿Con qué materiales lúdicos les gustaría trabajar idealmente para la promoción de estilos de vida saludable?





Anexo 3

**AUTORIZACIÓN**

Cuenca, 01 de Marzo 2016

Dra. Lourdes Huiracocha Tutivén  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA

CIUDAD

De mi consideración:

Luego de extender un cordial saludo, por medio de la presente comunico a usted que dentro del proyecto **"Impacto de un plan de intervención en hábitos de alimentación, conducta alimentaria y actividad física, en la prevención de exceso de peso en preescolares"** que cuenta con el aval académico de la Facultad de Ciencias Médicas y financiado por la Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca (DIUC) participaran cuatro estudiantes de la carrera de Estimulación Temprana en Salud, de la Escuela de Tecnología Médica dentro de la Facultad de Ciencias Médicas a su digno cargo realizando dos tesis que se detalla a continuación su tema:

1. **ESTRATEGIAS EDUCATIVAS LÚDICAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016. Que realizara Tania Calle García e Inés Bravo Navarro**
2. **ESTRATEGIAS AUDIOVISUALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE DESARROLLO INFANTIL DE CUENCA 2016. Que realizara Ana Carabajo Sinchi y Denisse Olalla Contreras**

Por su gentil atención que se dignó a dar a la presente anticipo mi agradecimiento y suscribo de usted.

Atentamente:

Dra. Victoria Abril  
Directora del Proyecto

INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA

Anexo 4

MATERIAL EDUCATIVO LUDICO ENTREGADO

TITERES, REPLICAS, RULETA, LOTERIA, LONAS, AGUAS Y ESTANTE RECREATIVO

9 CMDI MATERIAL INCORPORADO EN SUS AULAS



INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA



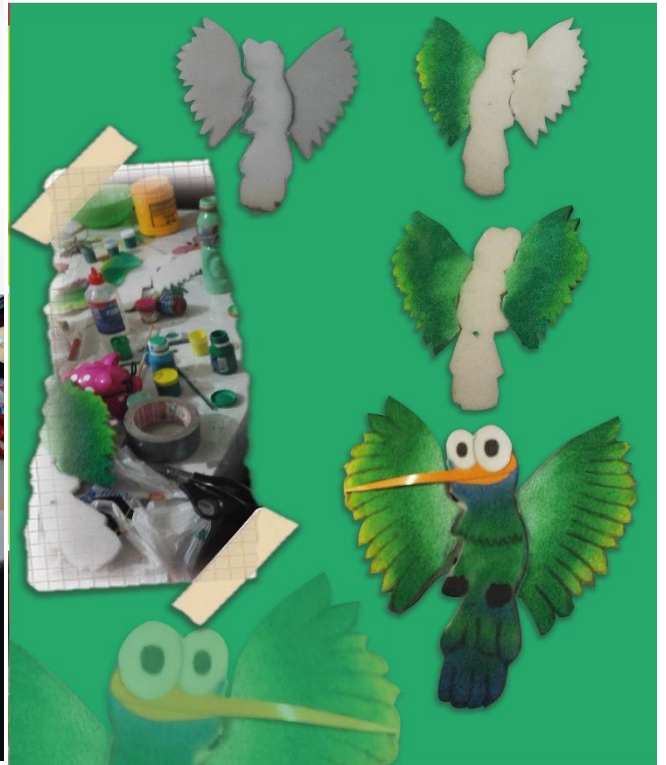


INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA



INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA



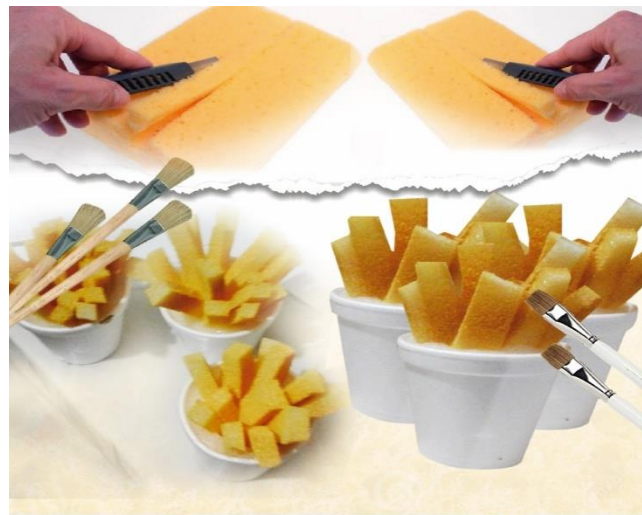


INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA









INES ELENA BRAVO NAVARRO  
TANIA CALLE GARCÍA



