



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Título: “Conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar en niños y niñas de 1° a 3° grado en una Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario, durante el ciclo lectivo 2025: elaboración de herramienta para fortalecer la educación alimentaria”

Trabajo final de grado para Licenciatura en Nutrición

Autora:

Valentina Camblong

Tutora:

Gisela Risari

Fecha:

Datos de contacto:

valen.camblong@hotmail.com

giselarisari@hotmail.com

ÍNDICE:

RESUMEN	1
PALABRAS CLAVES	1
AGRADECIMIENTOS	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
MATERIALES Y MÉTODOS	6
Población y ámbito en estudio	6
Diseño	6
Criterios de elegibilidad	6
Muestreo	7
Variables	7
Análisis de la información	8
Aspectos éticos	8
Instrumentos de recolección de datos y procedimientos	8
RESULTADOS	9
DISCUSIÓN	11
CONCLUSIÓN	15
DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
ANEXOS	19
ANEXO I	19
Consentimiento Informado de Participación	19
Formulario de consentimiento	20
ANEXO II	21
Modelo de instrumento de recolección de datos	21
ANEXO III	28
Herramienta lúdico-didáctica para fortalecer la Educación Alimentaria.....	28



RESUMEN

Introducción

La alimentación saludable cumple un papel fundamental durante la infancia, ya que influye directamente en el crecimiento, desarrollo y la construcción de hábitos que acompañan a las personas a lo largo de la vida. En este sentido, la escuela se presenta como un espacio privilegiado, no solo para transmitir conocimientos, sino también para ofrecer experiencias cotidianas vinculadas a la alimentación, como el comedor escolar.

Objetivos

Conocer el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar en niños y niñas de primero a tercer grado de la Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario, durante el ciclo lectivo 2025, y elaborar una herramienta que contribuya a fortalecer la educación alimentaria en el ámbito escolar.

Metodología

Se llevó a cabo un estudio con enfoque cualitativo, de carácter descriptivo y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 61 niños y niñas de entre 6 y 9 años. La información se recolectó mediante cuestionarios con apoyo visual, aplicados de manera individual, que permitieron indagar, de forma accesible y adecuada a la edad, tanto el conocimiento sobre alimentación saludable como la percepción del menú de almuerzo escolar.

Resultados

Los resultados mostraron que la mayoría de los niños y niñas cuenta con conocimientos básicos sobre alimentación saludable, predominando niveles medios y altos. En relación con el menú escolar, se observó una percepción mayormente positiva, con buena aceptación de los alimentos ofrecidos.

Conclusiones

En conjunto, los resultados ponen en valor el rol de la escuela como un espacio clave para acompañar la construcción de hábitos alimentarios saludables y resaltan la importancia de continuar desarrollando propuestas de Educación Alimentaria y Nutricional que partan de la experiencia y la mirada de los propios niños y niñas.

PALABRAS CLAVES

Alimentación saludable – Menú escolar – Educación alimentaria – Infancia – Escuela.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a Dios, por brindarme fortaleza, claridad y perseverancia a lo largo de este proceso, y por acompañarme en cada desafío que implicó esta etapa académica.

La realización del presente trabajo representa el cierre de una etapa profundamente significativa en mi formación académica y personal. Este trabajo no hubiese sido posible sin el acompañamiento, la guía y el apoyo de numerosas personas que, de distintas maneras, formaron parte de este proceso.

En primer lugar, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a mi directora de tesis, por su orientación constante, su mirada crítica y su compromiso. Su acompañamiento resultó fundamental para sostener el rigor académico y la claridad conceptual en el desarrollo del trabajo.

A la institución educativa que abrió sus puertas para llevar adelante este estudio, y especialmente a los niños y niñas que participaron con entusiasmo y espontaneidad, les agradezco profundamente por permitirme aprender junto a ellos. Su participación dio sentido y valor a esta investigación.

A mi familia, por su apoyo incondicional, su paciencia y su confianza permanente en mis capacidades, incluso en los momentos de mayor incertidumbre. Su sostén fue esencial para poder alcanzar este objetivo.

A mis amigos y compañeros de carrera, por compartir horas de estudio, intercambios enriquecedores y palabras de aliento en los momentos necesarios, haciendo de este recorrido una experiencia compartida.

Finalmente, agradezco a la UAI, por brindarme el espacio de formación académica y profesional que hizo posible este recorrido, así como a todos los docentes que, a lo largo de la carrera, contribuyeron a mi aprendizaje y crecimiento.



INTRODUCCIÓN

Se entiende al conocimiento como una construcción que el sujeto elabora día a día a partir de la interacción entre factores cognitivos y sociales, procesando e interpretando la información nueva según sus experiencias previas, lo que posibilita nuevas construcciones mentales¹. Para Vygotsky², este proceso es esencialmente social: las funciones mentales superiores se desarrollan mediante la mediación cultural, donde el lenguaje cumple un rol central.

La psicología moderna define la percepción como el conjunto de procesos mediante los cuales la estimulación sensorial brinda información sobre el entorno, las acciones realizadas y los estados internos³. Desde esta definición, en este trabajo su análisis se orienta a aspectos como agrado, aceptación, variedad y suficiencia del menú escolar. Considerando que la población estudiada transita la infancia, esta constituye una etapa crucial del desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, donde los niños adquieren herramientas para comprender el mundo social y emocional y expresar sus propias emociones⁴.

La alimentación saludable se concibe como aquella que aporta los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, contribuyendo a la salud y asegurando procesos vitales como desarrollo y crecimiento⁵. Las directrices de la OMS⁶ sostienen que una dieta saludable previene desnutrición y enfermedades no transmisibles; sin embargo, la urbanización, el consumo de alimentos procesados y los cambios en los estilos de vida han modificado los patrones alimentarios, aumentando la ingesta de productos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sodio, y reduciendo la de frutas, verduras y fibras.

Si bien la composición de una dieta adecuada varía según características individuales y culturales, sus principios son universales. El Manual de las Guías Alimentarias para la Población Argentina⁷ recomienda: incluir alimentos de todos los grupos junto con actividad física; tomar agua segura; consumir frutas y verduras; reducir sal y sodio; limitar bebidas azucaradas y alimentos con excesos; preferir lácteos descremados; elegir carnes magras, pescado y huevo; incluir legumbres, cereales integrales y tubérculos; usar aceite crudo, frutas secas o semillas; y evitar alcohol en niños, adolescentes y embarazadas.

Los niños atraviesan un crecimiento constante, con necesidades nutricionales cambiantes según edad, ritmo de crecimiento, preferencias, salud y actividad física. Una buena nutrición favorece su desarrollo cognitivo, concentración y estado de ánimo⁴. La evidencia resalta la importancia de promover hábitos saludables desde edades tempranas, fomentando el consumo variado y reduciendo grasas saturadas y trans⁴. La malnutrición puede generar retraso del



crecimiento, debilidad inmunológica y deterioro cognitivo, problemática que requiere compromiso escolar y familiar, considerando que muchas familias enfrentan dificultades para ofrecer comidas saludables⁴.

UNICEF⁸ señala la pobreza alimentaria infantil como uno de los desafíos más urgentes de salud pública y propone un enfoque multisectorial que transforme los sistemas de alimentación, salud y protección social, acompañado de políticas públicas integrales y educación nutricional. En esta línea, el estudio de Oyhenart EE et al.⁹ en el periurbano de La Plata evidenció un contexto de vulnerabilidad socioeconómica, bajo nivel educativo parental y empleo informal, donde coexistían desnutrición y exceso ponderal, mostrando cómo condiciones sociales, económicas y ambientales adversas afectan el desarrollo infantil.

Respecto a los malos hábitos alimentarios, múltiples investigaciones muestran que los niños presentan prácticas inadecuadas que influyen en su peso. Reyes Guerrero y Mederos Mollineda¹⁰ señalan antecedentes familiares de obesidad vinculados a hábitos inadecuados. Roggensack et al.¹¹ y Sagñay Llinin y Ocaña Noriega¹² destacan el uso de pantallas durante comidas, la escasa actividad física y la insuficiente supervisión adulta, subrayando la necesidad de fortalecer la información a familias y educadores junto con políticas que promuevan alimentación equilibrada y movimiento.

A su vez, Jurado Valle et al.¹³ plantean integrar experiencias significativas y lúdicas, además del trabajo articulado entre escuela y familia, aunque factores socioeconómicos continúan limitando el acceso a una alimentación adecuada. Suárez-López et al.¹⁴ muestran que los huertos educativos refuerzan conocimientos sobre alimentación y salud. Según Fuentes y Estrada¹⁵, mejorar políticas y programas alimentarios escolares requiere formación docente integral e inclusión del tema en proyectos pedagógicos amplios involucrando a la comunidad.

Considerando que la población del estudio se encuentra en la infancia, se incorporan los aportes de Albán Quispe MF et al.¹⁶, quienes muestran que el modelo pedagógico social-cognitivo con metodología Montessori fortalece capacidades sociales, culturales y emocionales. Bruch et al.¹⁷ advierten la falta de incorporación sistemática de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en la currícula, la escasa articulación institucional y la limitada capacitación docente, proponiendo fortalecer su abordaje dentro y fuera del aula.

En este marco, la escuela es parte del problema y de la solución, ya que allí se aprenden conocimientos y estilos de vida. La educación, como adquisición de habilidades y valores, influye en la salud a lo largo de la vida¹⁸. Desde el nacimiento, el ser humano recibe normas y



refuerzos que orientan sus decisiones alimentarias¹⁹. Por ello, la EAN debe promover o modificar hábitos, involucrando a toda la comunidad educativa e identificando creencias erróneas¹⁹. En la edad escolar, la institución cumple un rol central en la formación de saberes y conductas esenciales¹⁹. De La Cruz Sánchez EE²⁰ señala que las actividades educativas deben considerar características sensoriales de los alimentos, reforzar aprendizajes, atender diversas realidades y fomentar autonomía en los primeros niveles.

Abordar la alimentación saludable en la escuela permite profundizar en el conocimiento y la percepción que los niños tienen del menú escolar. La elección de este tema surge de la preocupación por el impacto de los hábitos alimentarios en el desarrollo físico, cognitivo y emocional. Una buena alimentación favorece el bienestar y el rendimiento académico, y la escuela es un espacio clave para construir hábitos saludables.

Este estudio se propone evaluar la percepción que los estudiantes tienen del menú escolar, reconociéndolos como protagonistas de su aprendizaje. La factibilidad del trabajo se apoya en el acceso a la población educativa de la Escuela Hogar Maternal de Rosario, la colaboración institucional y la disponibilidad de antecedentes científicos y recursos didácticos. En este contexto, la investigación busca aportar conocimiento para la toma de decisiones y el diseño de herramienta pedagógica que fortalezca la educación alimentaria y nutricional, favoreciendo la formación de niños y niñas más informados, autónomos y saludables.

OBJETIVOS

Objetivo General

Evaluar el conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar en niños y niñas de 1° a 3° grado en una Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario, durante el ciclo lectivo 2025, y elaborar una herramienta para fortalecer la educación alimentaria.

Objetivos Específicos

1. Indagar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable que poseen los niños y niñas de 1° a 3° grado de la Escuela Hogar Maternal de Rosario.
2. Reconocer qué percepción tienen los niños y niñas de 1° a 3° grado del menú de almuerzo y desayuno escolar ofrecido en la Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario.
3. Relacionar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del



menú de almuerzo escolar en los niños y niñas de 1° a 3° grado de la Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario.

4. Proponer el diseño de una herramienta pedagógica orientada a fortalecer la educación alimentaria en la escuela.

MATERIALES Y MÉTODOS

Población y ámbito en estudio

La población objeto de estudio estuvo constituida por niños y niñas de primero a tercer grado de la Escuela Hogar Maternal, ubicada en la ciudad de Rosario, con edades comprendidas entre los 6 y 9 años. El estudio se desarrolló durante el ciclo lectivo 2025, a lo largo de un período de seis meses.

Diseño

El presente trabajo se desarrolló desde un enfoque metodológico cualitativo, con alcance descriptivo y corte transversal. El estudio se orientó a caracterizar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar en el contexto educativo, así como a describir la relación entre ambas variables, a partir de datos recolectados en un único momento temporal.

Criterios de elegibilidad

- **Criterios de inclusión**

Para los participantes:

- Niños y niñas de la Escuela Hogar Maternal de primer a tercer grado de primaria.
- Niños y niñas que cuenten con el consentimiento informado firmado por los padres y/o tutores para participar en el estudio, incluyendo la aplicación de encuestas relacionadas con su conocimiento sobre los alimentos del menú escolar y concepciones acerca de la alimentación saludable.

Para la información a recolectar:

- Menú de almuerzo escolar oficial.

- **Criterios de exclusión**

Para los participantes:

- Alumnos y alumnas de nivel inicial.
- Alumnos y alumnas de 4° a 7° grado de primaria.



- Estudiantes que no se encuentren presentes en la escuela durante el periodo de recolección de datos.
- Niños y niñas cuyos padres, madres y/o tutores se nieguen a otorgar el consentimiento informado para su participación en el estudio.
- Niños y niñas con condiciones de salud que requieran dietas especiales prescriptas (alergias alimentarias, celiaquía, diabetes u otras), ya que su conocimiento o su interacción con el menú de almuerzo escolar estándar podría diferir significativamente del resto de la población de estudio.

Para la información a recolectar:

- Registros de información incompletos o contradictorios que impidan un análisis fiable del conocimiento y la percepción del participante.

Muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes en función de su accesibilidad y disponibilidad. La muestra quedó conformada por 61 alumnos y alumnas de primero a tercer grado.

Variables

Se relevaron los siguientes datos para caracterizar a la muestra estudiada: edad (años), sexo biológico (masculino/femenino) y grado escolar (1º, 2º, 3º).

Las variables en estudio fueron:

- Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, determinado a partir de un instrumento de recolección de datos con puntaje máximo de 16 puntos, categorizado en nivel bajo (0 a 7 puntos), medio (8 a 13 puntos) y alto (14 a 16 puntos).
- Percepción del menú de almuerzo escolar, se evaluó a partir de cuatro dimensiones: agrado, aceptación, percepción de variedad y suficiencia de las porciones. Cada dimensión fue analizada de manera independiente mediante preguntas cerradas del cuestionario.

Para cada dimensión se establecieron tres categorías de análisis:

- Percepción baja: respuestas negativas o de rechazo.
- Percepción media: respuestas intermedias o de aceptación parcial.
- Percepción alta: respuestas positivas y de alta aceptación.

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo integrado para caracterizar la percepción



general del menú escolar en la población estudiada.

Análisis de la información

Los datos recolectados fueron analizados de manera descriptiva. Las variables categóricas se presentaron mediante recuentos y porcentajes. El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar se categorizaron en niveles bajo, medio y alto, según los puntajes obtenidos. La relación entre ambas variables se abordó de forma descriptiva, sin aplicación de pruebas estadísticas, en concordancia con el enfoque del estudio.

Aspectos éticos

La investigación contó con la autorización de la institución educativa. Si bien se presentó a la escuela un modelo de consentimiento informado, la institución consideró que no era necesario su uso, dado que las actividades realizadas formaban parte de la dinámica escolar habitual y no implicaban riesgos para los niños y niñas participantes. No se recolectaron datos personales identificatorios, garantizando el **anonimato y la confidencialidad** de la información. Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos.

Instrumentos de recolección de datos y procedimientos

Para la recolección de datos, se aplicaron cuestionarios estructurados con apoyo visual a los estudiantes de primero, segundo y tercer grado de la Escuela Hogar Maternal. Estos cuestionarios tuvieron como finalidad obtener información sobre el reconocimiento de alimentos saludables y sus efectos básicos en el cuerpo, así como la diferenciación entre opciones de consumo frecuente y ocasional.

Esto incluyó la identificación visual de alimentos pertenecientes a distintas categorías, la asociación simple de alimentos con beneficios concretos (“para crecer fuertes”, “para tener energía”) y la capacidad de distinguir entre alimentos recomendados para el consumo diario y aquellos de consumo ocasional. La conceptualización y clasificación de los alimentos se basaron en los principios y recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Asimismo, se indagó la percepción de los niños y niñas acerca del menú de almuerzo escolar ofrecido en la institución, considerando aspectos como el agrado, la aceptación, la variedad y la suficiencia de las porciones del menú de almuerzo escolar.

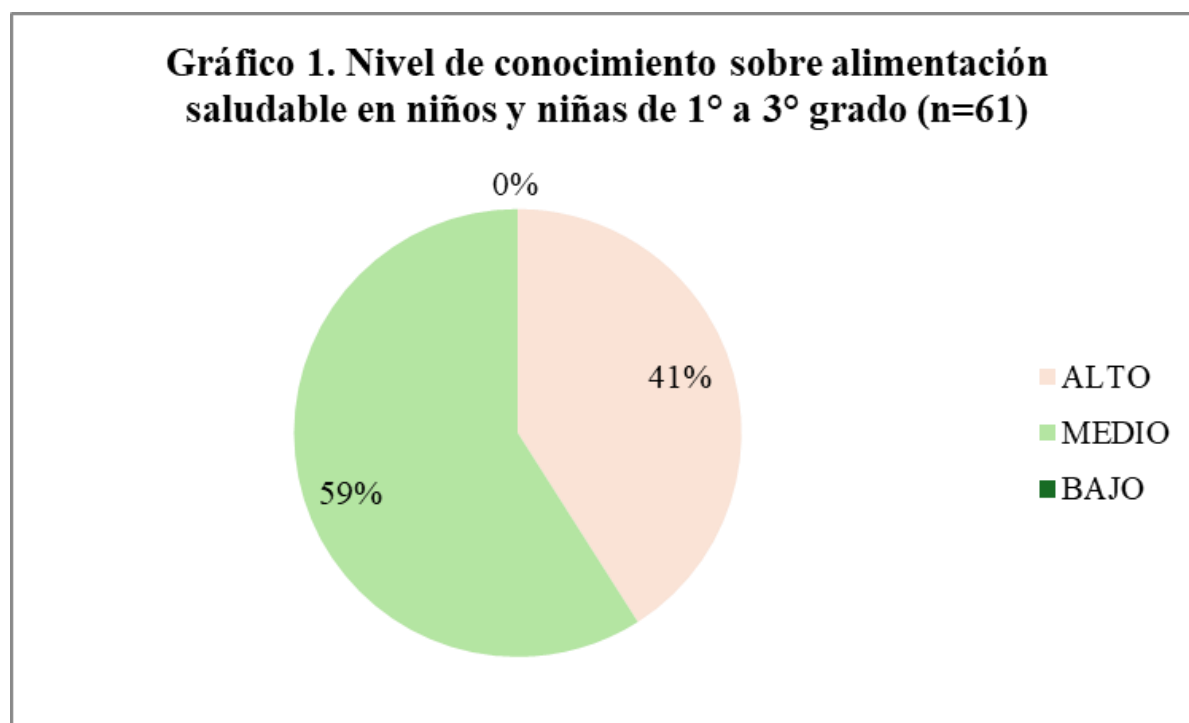


El diseño de los cuestionarios incluyó ítems de opción múltiple, consignas de unir con flechas y preguntas cerradas, con apoyo de imágenes y un formato adaptado a la edad de los participantes. La administración fue de tipo persona a persona, con el acompañamiento del investigador, quien leyó las preguntas y aclaró dudas para asegurar la comprensión de los ítems y la validez de las respuestas obtenidas.

RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 61 niños y niñas que cursaban de primero a tercer grado de la Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario, con edades comprendidas entre los 6 y 9 años. A partir de los instrumentos aplicados, se obtuvieron datos que permitieron describir el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, la percepción del menú de almuerzo escolar ofrecido por la institución y la relación entre ambas variables.

En relación con el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, los resultados obtenidos se presentan en el Gráfico 1.



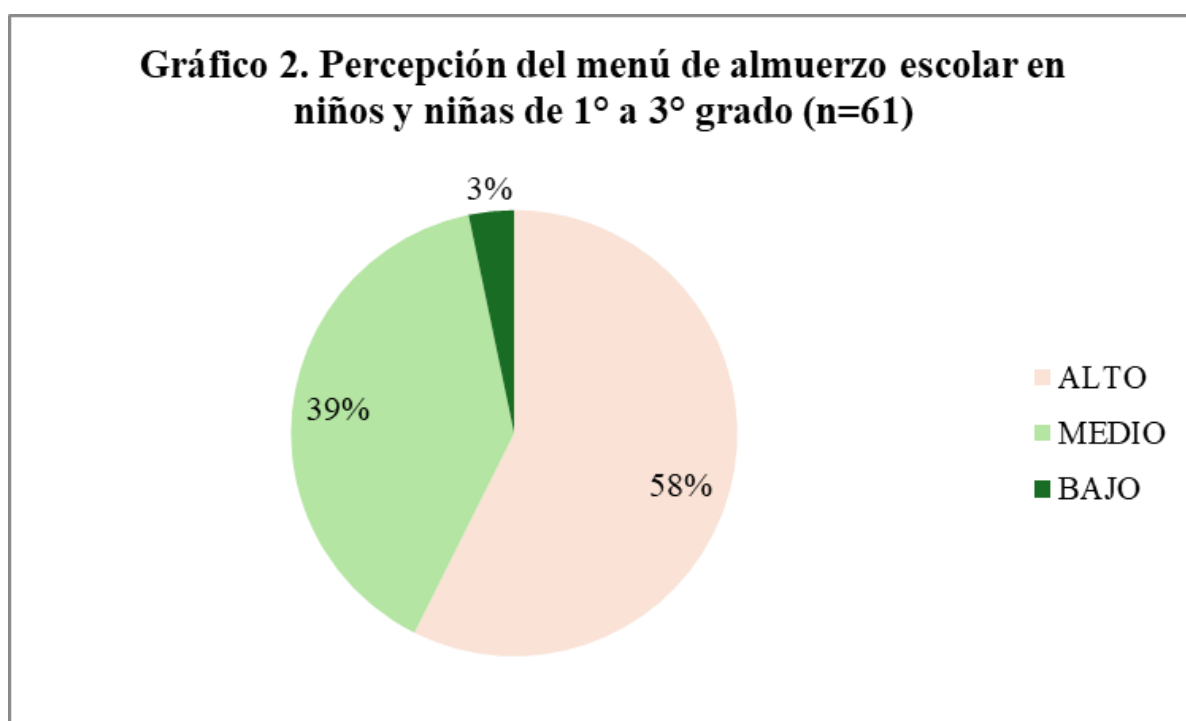
Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en 2025

Los datos evidencian que el 59% de la muestra (n=36) se ubicó en un nivel medio de conocimiento. Lo cual indica que estos estudiantes pudieron identificar algunos alimentos saludables y reconocer ciertos beneficios, pero no siempre pudieron aplicar ese conocimiento

al momento de realizar elecciones adecuadas en todas las situaciones planteadas.

Por otro lado, el 41% de los niños y niñas (n=25) alcanzó un nivel alto de conocimiento. En estos casos, se observó una identificación más clara de los alimentos saludables y sus efectos positivos en el cuerpo. No se registraron participantes con nivel bajo de conocimiento, ya que ningún niño o niña obtuvo puntajes correspondientes a dicha categoría.

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la percepción del menú de almuerzo escolar por parte de los niños y niñas participantes del estudio, los cuales se visualizan en el Gráfico 2.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en 2025

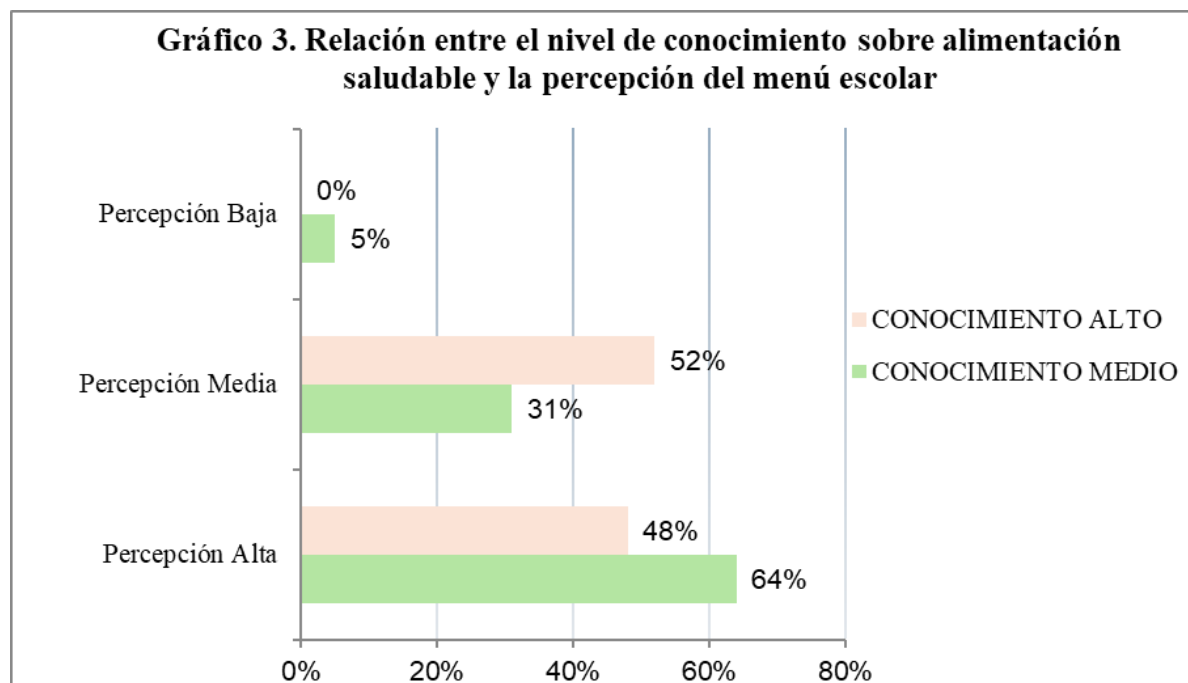
Los resultados indicaron una valoración mayormente favorable por parte de los niños y niñas. Tal como se presenta en el Gráfico 2, el 58% de los participantes (n=35) se ubicó en un nivel alto de percepción del menú escolar, expresando agrado por los alimentos ofrecidos y una valoración positiva general de las comidas.

Asimismo, el 39% de la muestra (n=24) presentó un nivel medio de percepción. En estos casos, las respuestas reflejaron una valoración intermedia del menú, caracterizada por la aceptación de algunos platos y una menor aceptación de otros, así como opiniones variables en relación con la variedad y la cantidad de las comidas.

Finalmente, el 3% de los niños y niñas (n=2) se ubicó en un nivel bajo de percepción del

menú escolar, manifestando un menor agrado por los alimentos ofrecidos.

Seguidamente, se presentan los resultados correspondientes a la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar, los cuales se visualizan en el Gráfico 3.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en 2025

El presente Gráfico muestra la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar. En el grupo de niños y niñas con nivel medio de conocimiento ($n=36$), se observó que el 64% presentó una percepción alta del menú, el 31% una percepción media y el 5% una percepción baja.

Por otro lado, en el grupo con nivel alto de conocimiento ($n=25$), el 48% manifestó una percepción alta y el 52% una percepción media, no registrándose casos de percepción baja.

Estos resultados evidencian que, a medida que aumenta el nivel de conocimiento, disminuye la presencia de percepciones negativas sobre el menú de almuerzo escolar, observándose una distribución predominante entre percepciones medias y altas.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el presente trabajo permitieron describir el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar en niños y niñas que cursaban de primero a tercer grado en una Escuela Hogar Maternal de la



ciudad de Rosario. El análisis de estos hallazgos adquiere relevancia al ser puesto en diálogo con la bibliografía existente, la cual reconoce a la alimentación infantil como un fenómeno complejo, atravesado por dimensiones biológicas, sociales, culturales y educativas^{15, 18}.

En relación con el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, los resultados mostraron que la mayoría de los niños y niñas se ubicó en un nivel medio, mientras que un porcentaje significativo alcanzó un nivel alto, sin registrarse casos correspondientes a un nivel bajo. Estos resultados se encuentran en consonancia con estudios previos realizados en población escolar, que señalan que en edades tempranas los niños y niñas suelen adquirir nociones generales sobre alimentación saludable, aunque dichos conocimientos no siempre se presentan de manera completamente consolidada^{4, 12}.

Diversas investigaciones indican que el conocimiento sobre alimentación en la infancia se construye de manera progresiva, a partir de experiencias cotidianas y de la interacción con adultos significativos y con el entorno escolar^{19, 20}. En este sentido, Rivera Flores señala que los niños en edad escolar inicial logran identificar ciertos alimentos como saludables, principalmente aquellos asociados a mensajes reiterados desde el ámbito educativo y sanitario, como frutas, verduras y agua⁴. Esta afirmación se vincula con los resultados del presente estudio, donde el predominio del nivel medio de conocimiento da cuenta de una apropiación parcial de los contenidos relacionados con la alimentación saludable.

La ausencia de niños y niñas con nivel bajo de conocimiento puede analizarse a la luz de la creciente implementación de políticas y estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en el ámbito escolar. Tanto los lineamientos del Ministerio de Salud de la Nación como los documentos elaborados por organismos internacionales promueven la incorporación de contenidos básicos sobre alimentación saludable desde edades tempranas^{6, 7}.

Estas acciones contribuirían a establecer un piso común de conocimientos en la población infantil, aun cuando persistan dificultades para integrar dichos saberes de manera sostenida en las elecciones alimentarias cotidianas¹⁷.

Desde un enfoque sociocultural del aprendizaje, el conocimiento no se concibe como una simple acumulación de información, sino como una construcción que se desarrolla a partir de procesos de interacción social y mediación cultural². En este sentido, el conocimiento sobre alimentación saludable se conforma a través de un conjunto de prácticas, discursos y experiencias que no se limitan al ámbito escolar, sino que incluyen también el contexto familiar y comunitario. Tal como sostienen Cortés Órdenes y Espinoza Vásquez, el aprendizaje humano implica una participación activa del sujeto, en la que intervienen de



manera articulada factores cognitivos, sociales y culturales¹.

En relación con la percepción del menú de almuerzo escolar, los resultados evidenciaron una valoración mayormente favorable por parte de los niños y niñas, con predominio de una percepción alta, seguida por una percepción media y una proporción reducida de percepción baja. Estos resultados coinciden con estudios que analizan la alimentación escolar como una instancia significativa en la vida cotidiana de los niños, no solo desde una perspectiva nutricional, sino también desde dimensiones sociales y afectivas^{11, 15}.

Asimismo, investigaciones desarrolladas en el contexto argentino señalan que el comedor escolar cumple un rol central en la organización de los hábitos alimentarios, especialmente en aquellas poblaciones que asisten a instituciones con jornada extendida o con servicio de alimentación diaria¹¹. En este sentido, una percepción positiva del menú escolar puede favorecer la aceptación de los alimentos ofrecidos y generar un contexto más propicio para la incorporación gradual de prácticas alimentarias saludables en la vida cotidiana de los niños y niñas¹⁷.

En este sentido, distintos autores señalan que la percepción que los niños construyen sobre la comida escolar no depende solo de las características de los alimentos, sino también de factores simbólicos y del contexto, como el clima del comedor, la relación con los pares y los adultos, y las experiencias previas con determinados alimentos^{14, 19}. Esto ayuda a comprender la presencia de un grupo significativo de niños y niñas con percepción media, cuyas valoraciones reflejan experiencias diversas y no completamente definidas.

La baja cantidad de niños y niñas que presentó una percepción negativa del menú escolar coincide con lo observado en otros estudios, los cuales señalan que la repetición de los alimentos y el acostumbamiento a determinadas preparaciones favorecen su aceptación durante la infancia¹². Sin embargo, la presencia de este grupo reducido resulta importante, ya que evidencia la necesidad de considerar las diferentes percepciones y preferencias alimentarias que existen en el ámbito escolar, evitando propuestas únicas que no contemplen las particularidades de cada niño o niña¹³.

Al analizar de manera conjunta el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú escolar, los resultados permiten observar una relación compleja entre ambas variables. En este sentido, los datos muestran que los niños y niñas con niveles más altos de conocimiento tienden a presentar percepciones más favorables del menú escolar, mientras que aquellos con niveles medios concentran una mayor proporción de percepciones intermedias. Este patrón sugiere que el conocimiento nutricional podría actuar como un



factor facilitador en la aceptación de las propuestas alimentarias escolares, aunque no de manera lineal ni exclusiva, dado que intervienen también otros factores contextuales, sociales y culturales.

En concordancia con estos hallazgos, la bibliografía señala que un mayor nivel de conocimiento no siempre se traduce de forma directa en prácticas o actitudes favorables hacia los alimentos saludables, ya que las elecciones alimentarias se encuentran influenciadas por múltiples factores^{10, 12}.

Diversos autores coinciden en señalar que la escuela constituye un espacio clave para la promoción de la salud y la construcción de hábitos alimentarios, ya que articula contenidos educativos con experiencias concretas vinculadas a la alimentación cotidiana^{15, 18}. Desde esta perspectiva, la alimentación escolar no debería entenderse únicamente como una respuesta a necesidades nutricionales, sino también como una instancia educativa con potencial para favorecer aprendizajes significativos^{17, 20}.

En este marco, la Educación Alimentaria y Nutricional se presenta como una herramienta central para acompañar y fortalecer los procesos de aprendizaje vinculados a la alimentación. Estudios recientes destacan la importancia de abordar la EAN desde una perspectiva integral y contextualizada, que contemple no solo el conocimiento, sino también las percepciones y experiencias de los niños^{19, 15}. Los resultados del presente estudio se alinean con esta mirada, al evidenciar la coexistencia de distintos niveles de conocimiento y percepciones dentro de un mismo contexto escolar.

Finalmente, los hallazgos obtenidos aportan información relevante para el diseño y la implementación de estrategias de intervención en el ámbito escolar. El predominio de niveles medios y altos de conocimiento, junto con una percepción mayormente positiva del menú escolar, configura un escenario favorable para profundizar acciones educativas orientadas a fortalecer la relación de los niños y niñas con la alimentación saludable. Tal como señalan Fuentes y Estrada, las intervenciones más efectivas son aquellas que logran articular el saber teórico con la experiencia cotidiana y la participación activa de los sujetos¹⁵.

En síntesis, los resultados del presente estudio dialogan de manera consistente con la bibliografía existente y refuerzan la importancia del ámbito escolar como espacio clave para la educación alimentaria y nutricional. La articulación entre conocimiento, percepción y experiencia emerge como un eje central para comprender las prácticas alimentarias en la infancia y orientar futuras acciones que promuevan una alimentación saludable desde una perspectiva integral y situada.



CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación permitió conocer cómo los niños y niñas que cursaban de primero a tercer grado en una Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario comprenden la alimentación saludable, cómo perciben el menú de almuerzo escolar y cuál es la relación existente entre ambas variables.

Los resultados evidenciaron que los niños y niñas con mayores niveles de conocimiento tendieron a presentar percepciones más favorables del menú escolar, observándose una disminución de valoraciones negativas a medida que aumentaba el nivel de conocimiento. Sin embargo, esta relación no es lineal ni exclusiva, ya que la percepción también se ve influenciada por otros factores contextuales, sociales y experienciales.

En relación con el conocimiento sobre alimentación saludable, se observó que predominan niveles medios y altos. Esto indica que los niños y niñas poseen nociones básicas que les permiten reconocer alimentos saludables y comprender algunos de los beneficios que estos aportan al cuerpo. Sin embargo, la mayor presencia del nivel medio sugiere que estos conocimientos aún se encuentran en proceso de afianzamiento, lo que pone en evidencia la necesidad de seguir fortaleciendo propuestas educativas que acompañen y profundicen estos aprendizajes desde edades tempranas.

Respecto a la percepción del menú de almuerzo escolar, los resultados mostraron una valoración mayormente positiva por parte de los participantes. Este aspecto resulta especialmente relevante, ya que el comedor escolar no solo cumple una función nutricional, sino que también se constituye como un espacio cotidiano donde se construyen hábitos, preferencias y vínculos con los alimentos.

En conjunto, los hallazgos refuerzan la importancia de la escuela como un espacio privilegiado para el desarrollo de acciones de Educación Alimentaria y Nutricional.

Asimismo, aportan insumos significativos para el diseño de futuras estrategias que promuevan una relación más consciente, saludable y significativa con la alimentación durante la infancia.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores o autoras declaran no tener conflicto de interés en relación a este manuscrito para divulgar.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cortés Órdenes G, Espinoza Vásquez R. La psicopedagogía como cuerpo de conocimiento sobre el aprendizaje humano. Rev Psicopedag [Internet]. 2023 [citado 28 Jun 2025];40(122):257–266. Disponible en: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862023000200257
2. Mota de Cabrera C, Villalobos J. El aspecto socio-cultural del pensamiento y del lenguaje: visión Vygotskyana. Educere [Internet]. 2007 [citado 28 jun 2025];11(38):411–418. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000300005
3. Guardia Ortiz P. Percepción [Internet]. Murcia: Universidad de Murcia; s.f. [citado 28 jun 2025]. Disponible en: <https://www.um.es/docencia/pguardio/documentos/percepcion.pdf>
4. Rivera Flores BC. La alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de educación inicial en el cantón La Libertad [tesis de maestría en educación inicial] [Internet]. Santa Elena: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2024 [citado 1 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/11406>
5. Ministerio de Salud y Protección Social [Internet]. Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social; s.f. [citado 29 jun 2025]. Qué es alimentación saludable [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
6. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Washington (DC): Organización Panamericana de la Salud; s.f. [citado 1 jul 2025]. Alimentación saludable [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
7. Ministerio de Salud de la Nación. Guías alimentarias para la población argentina: manual de aplicación [Internet]. 1ª ed. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación; 2020 [citado 2 jul 2025]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf



8. UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Internet]. Nueva York: UNICEF; junio 2024 [citado 19 jul 2025]. La pobreza alimentaria infantil: privación nutricional en la primera infancia. Informe sobre nutrición infantil, 2024 [Resumen] [aprox. 30 pantallas]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/informes/la-pobreza-alimentaria-infantil>
9. Oyhenart EE, Luis MA, Torres MF, Forte LM, Garraza M, Quintero FA, et al. El periurbano productivo de la ciudad de La Plata (Buenos Aires, Argentina). Un espacio propicio para la malnutrición infanto-juvenil. Rev Arg Antrop Biol [Internet]. 2021 [citado 18 jul 2025];23(1):1-14. Disponible en: <https://revistas.unlp.edu.ar/raab/article/view/9358>
10. Reyes Guerrero S, Mederos Mollineda K. Obesidad en niños de 5 a 11 años. Rev Cient Arbitr Multidiscip PENTACIENCIAS [Internet]. 2022 [citado 19 jul 2025];4(5):464-474. Disponible en: <https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/318>
11. Roggensack M, Rivolta A, Romero Vidomlansky P, Auchter M. Hábitos alimentarios en niños escolares de Corrientes. En: Auchter MC, Larroza GO, et al, editores. Libro de artículos científicos en salud. Edición 2021. Corrientes: Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste; 2020. p. 70-75. [Internet]. [citado 19 jul 2025]. Disponible en: https://med.unne.edu.ar/wp-content/uploads/2021/10/2021_15.pdf
12. Sagnay Llinin GS, Ocaña Noriega JR. Análisis de la alimentación contextualizada en niños prescolares y escolares en Latinoamérica: revisión sistemática. Pol Con [Internet]. 2024 [citado 19 jul 2025];9(1):633-658. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9281997>
13. Jurado Valle AY, Rosado Piza KD, Vera Colmenares MF, Vera Colmenares JC, Demera Rodríguez JT, Laínez Macías AP, et al. Hábitos alimentarios y su impacto significativo en actividad física en estudiantes de Educación Básica Elemental del cantón Naranjito: Un estudio exploratorio. Latam [Internet]. 2025 [citado 19 jul 2025];6(2): 2798 – 2810. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3799>
14. Suárez-López R, Ramos-Truchero G, Tutor D, Gutiérrez C. Percepciones y aprendizajes en un huerto educativo en Educación Primaria. Invest Esc [Internet]. 2021 [citado 19 jul 2025];(103):64-74. Disponible en: <https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/15462>



15. Fuentes S, Estrada B. Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Rev Educ* [Internet]. 2023 [citado 19 jul 2025];47(1):1-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44072432016>
16. Albán Quispe MF, Perdomo Chiquito BI, Borja Padilla TM. Juegos didácticos para el desarrollo de la autonomía en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños de preparatoria. *Dilemas Contemp Educ Polit Valores* [Internet]. 2023 [citado 19 jul 2025];10(3):1-14. Disponible en: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/3614>
17. Bruch V, Retamar Malizia N, Sorgentoni IS. Educación alimentaria nutricional (EAN) como contenido transversal en perspectiva de política pública en instituciones de nivel inicial y primario de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe. *Rev Esc Cienc Educ* [Internet]. 2021 [citado 19 jul 2025];1(16):107-117. Disponible en: <https://revistacseducacion.unr.edu.ar/index.php/educacion/article/view/591>
18. García-Cruz RF, Hernandez Del Angel M, López-Pacheco DJ, Pineda-Figueroa A. Educación como determinante de salud. *TEPEXI Boletín Científico Esc Superior Tepeji Río* [Internet]. 2024 [citado 7 dic 2025]; 11(22):27-34. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10142900>
19. Jiménez Miño YE. Educación Alimentaria Nutricional de Escolares. *Cienc Lat* [Internet]. 2023 [citado 2 jul 2025]; 7(5):6297-6313. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8223/12397>
20. De la Cruz Sánchez EE. La educación alimentaria y nutricional como hecho educativo. *Laurus* [Internet]. 2018 [citado 4 jul 2025];17(1):232-253. Disponible en: <http://historico.upel.edu.ve:81/revistas/index.php/laurus/article/view/9146/566>



ANEXOS

ANEXO I

Consentimiento Informado de Participación

Título del Proyecto de Investigación:

“Evaluación del conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción del menú de almuerzo escolar en niños y niñas de 1° a 3° grado en una Escuela Hogar Maternal de la ciudad de Rosario, durante el ciclo lectivo 2025: elaboración de herramienta para fortalecer la educación alimentaria”.

Estimados padres y tutores:

Mi nombre es Valentina Camblong me dirijo a ustedes con el fin de solicitar su autorización para que su hijo/a participe en un estudio de investigación que estoy llevando a cabo en la Escuela Particular Incorporada Nro. 1017 Hogar Maternal Nro. 2, como parte de mi trabajo final de investigación en la carrera de Nutrición en la Universidad Abierta Interamericana.

El objetivo principal de mi investigación es comprender qué saben los niños y niñas de 1° a 3° grado sobre alimentación saludable y su percepción sobre el menú de almuerzo, ofrecido por la escuela.

La información que obtengamos será muy valiosa para elaborar una herramienta que fortalezca la educación alimentaria en la escuela, contribuyendo así al bienestar y desarrollo integral de los alumnos.

Si usted autoriza la participación de su hijo/a, se le invitará a responder un cuestionario. Este cuestionario será aplicado de forma individual por el investigador, quien leerá las preguntas y aclarará cualquier duda para asegurar su comprensión. Las preguntas se enfocarán en:

- Sus saberes sobre cómo identificar alimentos saludables.
- Su percepción sobre los platos y alimentos específicos del menú escolar.

La participación requerirá aproximadamente 15 a 20 minutos y se realizará dentro del horario escolar, en un ambiente tranquilo y supervisado.

La participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted es libre de decidir si su hijo/a participa o no. Si decide que participe, podrá retirar su consentimiento en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones y sin que esto afecte de ninguna manera la



relación de su hijo/a con la escuela o con los investigadores.

Garantizo la confidencialidad de toda la información. Las respuestas de su hijo/a serán tratadas de forma anónima; es decir, no se registrará su nombre ni ningún dato que permita identificarlo. Los resultados del estudio se presentarán de forma agrupada, sin mencionar a ningún participante en particular. La información recolectada será utilizada únicamente con fines de esta investigación.

Este estudio no implica ningún riesgo conocido para los participantes. Si tiene alguna pregunta sobre este estudio, no dude en contactar a: Valentina Camblong - 3415109355 - valenncamblong@hotmail.com

Agradecemos sinceramente su tiempo y consideración. Su colaboración es fundamental para el éxito de esta investigación y para contribuir al bienestar nutricional de nuestra comunidad educativa.

Formulario de consentimiento

He leído la información proporcionada en esta hoja de consentimiento informado. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y mis dudas han sido resueltas satisfactoriamente.

Entiendo el propósito del estudio y que la participación de mi hijo/a es voluntaria y anónima.

Por lo tanto, doy mi consentimiento para que mi hijo/a:

☐ Sí participe en la encuesta.

☐ NO participe en la encuesta.

Datos del niño/a:

Nombre completo del niño/a: _____ Grado: _____

Datos del padre/madre/tutor:

Nombre completo del padre/madre/tutor: _____

Número de documento de identidad: _____

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / ____



ANEXO II

Modelo de instrumento de recolección de datos

Cuestionario de investigación:

PARTE 1: ¡CONOZCÁMONOS UN POQUITO!

1. **¿CUÁNTOS AÑOS TENÉS? (MARCAR CON UNA X TU RESPUESTA)**

– 6 AÑOS ☐

– 7 AÑOS ☐

– 8 AÑOS ☐

– 9 AÑOS ☐

– MÁS DE 9 AÑOS ☐

2. **¿SOS NIÑA O NIÑO? (MARCAR CON UNA X TU RESPUESTA)**

– NIÑA  ☐

– NIÑO  ☐

PARTE 2: ¿QUÉ SÉ DE LA COMIDA QUE ME AYUDA A CRECER?

ACTIVIDAD 1

QUIERO QUE MARQUES CON UNA CRUZ (X):

- ¿CUÁLES DE ESTAS COMIDAS SON LAS QUE TE HACEN BIEN A TU SALUD Y ES IMPORTANTE COMER TODOS LOS DÍAS?

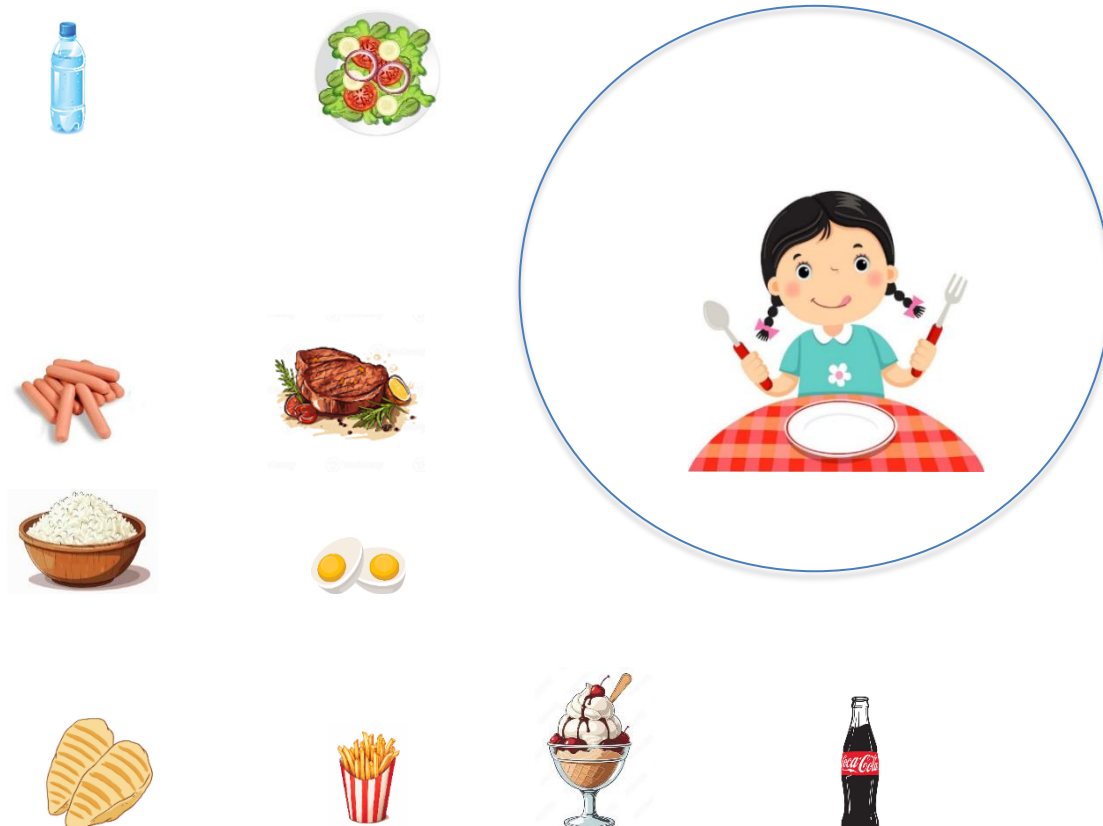
☐☐☐☐☐☐☐☐

- ¡VAMOS A PREPARAR UN RICO DESAYUNO PARA QUE TE HAGA CRECER MUY FUERTE Y SANO!

ENCERRÁ CON UN ○ EL ALIMENTO QUE AGREGARÍAS EN TU PLATO.



⇒ JUANA ESTÁ ESPERANDO EL ALMUERZO ¿CÓMO ARMARÍAS SU PLATO CON ALIMENTOS SANOS?
ENCERRÁ CON UN CÍRCULO LOS ALIMENTOS QUE PONDRIAS EN EL PLATO.



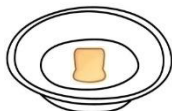
ACTIVIDAD 2: "LOS SUPERPODERES DE LOS ALIMENTOS"

ALGUNAS COMIDAS NOS DAN SUPERPODERES.

¡VAMOS A VER SI ADIVINÁS QUÉ SUPERPODER TE DA CADA UNA!

UNÍ CON FLECHA.

- ¿CUÁL DE LOS DOS PLATOS CREES QUE LE DARÍA MÁS FUERZA AL SUPERHEROE PARA LEVANTAR UN AUTO Y CORRER RAPIDÍSIMO?



- SI TOMÁS LECHE, ¿CREES QUE VAS A CRECER MUCHO Y MUY FUERTE?





PARTE 3: ¿QUÉ PIENSO DEL DESAYUNO Y ALMUERZO DE LA ESCUELA?

MARCÁ CON UNA CRUZ TÚ RESPUESTA.

1. - ¿ALMORZAR ES IMPORTANTE? (ENCERRÁ CON UN CÍRCULO TU RESPUESTA)

• SI ☐

• NO ☐

¿SABES POR QUÉ SÍ? -----

¿SABES POR QUÉ NO? -----

- ¿CUÁNDO DESAYUNAS EN LA ESCUELA TE SENTÍS MÁS DESPIERTO Y CON MUCHA ENERGÍA PARA APRENDER Y JUGAR?

⇒ SI

¿POR QUÉ SÍ? -----

⇒ NO

¿POR QUÉ NO? -----

2. ¿TE GUSTA MUCHO, TE GUSTA UN POCO, O NO TE GUSTA LO QUE COMÉS EN LA ESCUELA?

MARCÁ CON UNA (X)

•  MUCHO ☐

•  POCO ☐

•  NADA ☐

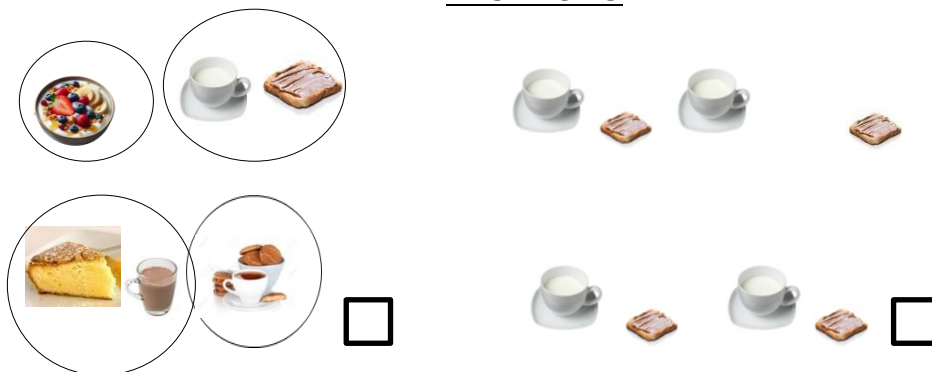


3. DE TODOS LOS PLATOS QUE TE DAN EN LA ESCUELA, ¿CUÁL ES TU FAVORITO? ¿LO PODÉS DIBUJAR O ESCRIBIR SU NOMBRE?

4. ¿HAY ALGÚN PLATO QUE NO TE GUSTE? ¿LO PODÉS DIBUJAR O ESCRIBIR SU NOMBRE?

5. ¿TE PARECE QUE EN LA ESCUELA TE DAN COMIDAS DIFERENTES CADA DÍA O SIEMPRE COMÉS LO MISMO?
MARCÁ CON UNA (X) TU RESPUESTA.

DESAYUNO



ALMUERZO



⇒ DESPUÉS DE ALMOZAR EN LA ESCUELA: ¿SENTÍS QUE COMISTE
SUFICIENTE PARA NO TENER HAMBRE HASTA LA MERIENDA? ¿O
QUISIERAS REPETIR OTRA PORCIÓN?



¡EXCELENTE! ¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TU AYUDA!



ANEXO III

Herramienta lúdico-didáctica para fortalecer la Educación Alimentaria

Objetivo de la herramienta

Fortalecer el conocimiento sobre alimentación saludable y favorecer una percepción reflexiva del menú escolar en niños y niñas de 1º a 3º grado, mediante actividades lúdicas que promuevan la identificación, clasificación, argumentación y toma de decisiones en relación con los alimentos.

Fundamentación

La presente herramienta surge a partir de los resultados obtenidos en este estudio, donde se evidenció un predominio de niveles medios de conocimiento sobre alimentación saludable y una percepción mayormente positiva del menú escolar. Estos hallazgos indican la necesidad de consolidar saberes y generar espacios de reflexión que permitan profundizar la comprensión de los alimentos y su función en el cuerpo.

Desde el enfoque sociocultural del aprendizaje, el conocimiento se construye mediante la interacción social y la mediación pedagógica. En este sentido, el uso de materiales concretos y dinámicas lúdicas facilita la apropiación significativa de contenidos, especialmente en edades tempranas.

Asimismo, la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) promueve estrategias participativas y contextualizadas que integren la experiencia cotidiana del comedor escolar como espacio educativo. En este marco, la presente herramienta transforma el menú escolar en un recurso pedagógico, favoreciendo el análisis y la reflexión a partir de situaciones concretas y cercanas a los niños y niñas.

Descripción del material

La herramienta consiste en un set de tarjetas ilustradas con imágenes reales de alimentos pertenecientes a distintos grupos: frutas; verduras; cereales y derivados; carnes, huevo y legumbres; lácteos y productos de consumo ocasional.

Cada tarjeta incluye el nombre del alimento y permite su utilización en diversas dinámicas pedagógicas sin requerir recursos adicionales.



Modalidades de aplicación

La herramienta permite múltiples formas de implementación dentro del aula, favoreciendo la participación activa de los niños y niñas y la construcción significativa de aprendizajes vinculados a la alimentación saludable. A continuación, se describen las principales modalidades de aplicación:

1- Construcción de un plato saludable

Los estudiantes seleccionan distintas tarjetas para armar un plato de desayuno, almuerzo, merienda o cena equilibrado.

Posteriormente, se les solicita que fundamenten sus elecciones, explicando por qué consideran que los alimentos seleccionados son saludables o adecuados para ese momento del día.

Esta modalidad promueve la integración de conocimientos, la toma de decisiones y la argumentación oral.

2- Clasificación y organización

Las tarjetas pueden organizarse según diferentes criterios previamente trabajados en clase, tales como:

- a) Grupo alimentario.
- b) Origen (vegetal o animal)
- c) Consumo diario u ocasional
- d) Nivel de procesamiento (frescos, procesados y ultra procesados)

Esta actividad permite reforzar la identificación y categorización de alimentos, facilitando la consolidación conceptual.

3- Simulación de compra (juego de roles)

Se propone recrear una situación de compra dentro del aula, donde un grupo asume el rol de vendedores y otro de compradores.

Los “compradores” deben seleccionar alimentos para cumplir una consigna determinada, por ejemplo: preparar el menú del comedor escolar o elegir alimentos para un recreo saludable.

Esta modalidad introduce nociones de elección consciente, prioridad y contexto de consumo.



4- Desafío de combinación y equilibrio

Se plantea el desafío de armar combinaciones que incluyan variedad de colores o distintos grupos alimentarios, favoreciendo la comprensión del concepto de diversidad y equilibrio nutricional desde una perspectiva visual y concreta.

5- Juego de argumentación y reflexión

Cada estudiante toma una tarjeta al azar y responde preguntas orientadoras, tales como:

- *¿Lo consumirías todos los días? ¿Por qué?*
- *¿Podría formar parte del menú escolar? ¿En qué preparación?*
- *¿En qué momento del día lo incluirías?*
- *¿Qué pasaría si lo comieras en exceso?*
- *¿Con que otros alimentos lo combinarías para que sea más nutritivo?*
- *¿Lo cambiarías por otro alimento? ¿Cuál y por qué?*
- *¿Qué beneficios crees que aporta a tu cuerpo?*
- *¿Lo consumís en casa? ¿En qué situaciones?*

Esta modalidad permite explorar no solo el conocimiento adquirido, sino también las percepciones y representaciones en torno a la alimentación.

Modelo de tarjetas diseñadas

A continuación, se presenta el modelo de tarjetas ilustradas diseñado para la implementación de la herramienta. El set incluye alimentos pertenecientes a distintos grupos alimentarios (frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, lácteos y productos de consumo ocasional), organizados en formato imprimible para su utilización en el aula.

FRUTAS

MANZANA 	BANANA 
GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS	GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS
PERA 	DURAZNO 
GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS	GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS
FRUTILLA 	NARANJA 
GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS	GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS

SANDIA 	UVA 
GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS	GRUPO ALIMENTARIO: FRUTAS

VERDURAS

LECHUGA 	TOMATE 
GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS	GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS
BROCOLI 	ZANAHORIA 
GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS	GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS
PAPA 	ZAPALLO 
GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS	GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS

ESPINACA 	CHOCLO 
GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS	GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS
PEPINO 	BATATA 
GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS	GRUPO ALIMENTARIO: VERDURAS

CEREALES Y DERIVADOS

ARROZ 	FIDEOS 
GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS	GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS
PAN 	AVENA 
GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS	GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS

GALLETITAS 	POLENTA 
GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS	GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS
COPOS DE MAIZ 	BIZCOCHUELO 
GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS	GRUPO ALIMENTARIO: CEREALES Y DERIVADOS

CARNES, HUEVOS Y LEGUMBRES

POLLO 	CARNE 
GRUPO ALIMENTARIO: CARNES, HUEVO Y LEGUMBRES	GRUPO ALIMENTARIO: CARNES, HUEVO Y LEGUMBRES
PESCADO 	HUEVO 
GRUPO ALIMENTARIO: CARNES, HUEVO Y LEGUMBRES	GRUPO ALIMENTARIO: CARNES, HUEVO Y LEGUMBRES

LENTEJA	GARBANZO
	
GRUPO ALIMENTARIO: CARNES, HUEVO Y LEGUMBRES	GRUPO ALIMENTARIO: CARNES, HUEVO Y LEGUMBRES

LACTEOS

LECHE	YOGUR	QUESO DURO
		
GRUPO ALIMENTARIO: LACTEOS	GRUPO ALIMENTARIO: LACTEOS	GRUPO ALIMENTARIO: LACTEOS
QUESO BLANDO	QUESO UNTABLE	RICOTA
		
GRUPO ALIMENTARIO: LACTEOS	GRUPO ALIMENTARIO: LACTEOS	GRUPO ALIMENTARIO: LACTEOS

PRODUCTOS DE CONSUMO OCASIONAL

GASEOSAS 	GOLOSINAS 
PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL	PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL
FACTURAS 	PAPAS FRITAS 
PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL	PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL
HAMBURGUESA 	HELADO 
PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL	PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL
PANCHO 	PICADITAS SALDAS DE PAQUETES 
PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL	PRODUCTO DE CONSUMO OCASIONAL