

Tablero didáctico para la alimentación saludable en niños y niñas de 18 a 36 meses de edad

Educational board for healthy eating in children aged 18 to 36 months

Melissa Tatiana Cevallos Martinez, Danny Damaris Cevallos Menendez, Miguel Angel Intriago Alcivar

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo diseñar un tablero didáctico interactivo para promover hábitos alimenticios saludables en niños y niñas de 18 a 36 meses del Centro de Desarrollo Infantil CNH “Mi Mundo Feliz”. La investigación parte de la necesidad de intervenir oportunamente en la formación de patrones alimenticios durante la primera infancia, etapa crítica para el desarrollo físico y cognitivo. Entre los objetivos específicos se incluyen: investigar las necesidades alimenticias y características del desarrollo infantil en esta población; analizar teorías y estudios sobre la influencia de la educación interactiva en la adopción de hábitos alimenticios saludables; y diseñar un recurso didáctico adaptado a las capacidades sensoriales y cognitivas de los niños. La metodología empleada combina revisión documental y observación de campo para garantizar la pertinencia del recurso. El tablero, con componentes visuales y táctiles, permite una experiencia de aprendizaje lúdica y significativa. Paralelamente, se incorporó la participación de padres y cuidadores mediante actividades formativas para reforzar la aplicación de hábitos saludables en el hogar. Los resultados evidencian una mejora en la aceptación de alimentos saludables por parte de los infantes, así como una mayor implicación familiar en la educación alimentaria, contribuyendo a la prevención de la malnutrición y enfermedades relacionadas con la dieta en edades tempranas.

Palabras clave: Alimentación saludable; primera infancia; hábitos alimenticios; tablero didáctico; desarrollo infantil; educación nutricional.

Melissa Tatiana Cevallos Martinez

Instituto Superior Tecnológico Paulo Emilio Macías | Portoviejo | Ecuador | mcevallos8546@itspem.edu.ec

Danny Damaris Cevallos Menendez

Instituto Superior Tecnológico Paulo Emilio Macías | Portoviejo | Ecuador | dcevallos3648@itspem.edu.ec

Miguel Angel Intriago Alcivar

Instituto Superior Tecnológico Paulo Emilio Macías | Portoviejo | Ecuador | miguel.intriago@itspem.edu.ec

<https://doi.org/10.46652/runas.v6i13.280>

ISSN 2737-6230

Vol. 6 No. 13, 2025, e250280

Quito, Ecuador

Enviado: febrero 23, 2025

Aceptado: mayo 21, 2025

Publicado: junio 19, 2025

Continuous Publication



Abstract

This study aims to design an interactive educational board to promote healthy eating habits among children aged 18 to 36 months at the CNH “Mi Mundo Feliz” Child Development Center. The research addresses the need for early intervention in the formation of eating behaviors during early childhood, a critical stage for physical and cognitive development. The specific objectives include: investigating the nutritional needs and developmental characteristics of the target population; analyzing theories and existing studies on the impact of interactive education on healthy eating habits; and designing a didactic resource adapted to the children’s sensory and cognitive abilities. The methodology integrates documentary review and field observation to ensure the relevance and effectiveness of the tool. The board incorporates visual and tactile elements, offering a playful and meaningful learning experience. In parallel, parents and caregivers participated in educational sessions to strengthen healthy practices at home. Results show increased acceptance of healthy foods among children and greater family involvement in nutritional education, contributing to the prevention of malnutrition and diet-related health issues at an early age.

Keywords: Healthy eating; early childhood; eating habits; educational board; child development; nutritional education.

Introducción

La primera infancia constituye un periodo decisivo en el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que durante esta etapa se sientan las bases para su salud física, emocional, cognitiva y social (UNICEF, 2021). Uno de los factores determinantes en este proceso es la alimentación, que influye directamente en el crecimiento, el sistema inmunológico y el rendimiento cognitivo. Establecer hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas no solo contribuye al bienestar infantil inmediato, sino que también previene a largo plazo enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la desnutrición (OPS, 2020).

Entre los 18 y 36 meses de edad, los niños comienzan a desarrollar autonomía en sus decisiones alimentarias, mostrando preferencias y rechazando ciertos alimentos. Este comportamiento forma parte de su proceso de exploración, por lo que se vuelve crucial la implementación de estrategias educativas adecuadas al nivel de desarrollo infantil (FAO, 2018). Sin embargo, en entornos con limitados recursos económicos y baja educación nutricional familiar, como el CNH “Mi Mundo Feliz” de Manta, estas prácticas suelen estar ausentes o ser insuficientes.

En este contexto, el presente proyecto propone el diseño e implementación de un tablero didáctico interactivo que integre elementos visuales y táctiles, permitiendo que los niños aprendan sobre los grupos de alimentos y la importancia de una dieta equilibrada mediante el juego. Además, se plantea la participación activa de padres y cuidadores en el proceso educativo, fortaleciendo el vínculo hogar-institución para promover una cultura alimentaria saludable en la familia (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

Estado del Arte

Tablero didáctico

El tablero didáctico es un recurso pedagógico interactivo que combina elementos visuales, táctiles y manipulativos con el objetivo de facilitar el aprendizaje a través de la exploración sensorial y el juego. Está diseñado especialmente para niños en edad temprana, adaptándose a sus capacidades cognitivas, motrices y emocionales. Este material puede presentar temáticas variadas como colores, formas, números, letras o alimentos saludables, permitiendo a los niños aprender de forma activa y significativa mediante la manipulación directa de objetos.

“El tablero didáctico es un instrumento educativo que estimula el aprendizaje autónomo y el desarrollo integral del niño a través de experiencias sensoriales y lúdicas” (Martínez & Rojas, 2020).

La cita hace referencia a cómo el tablero didáctico actúa como una herramienta educativa que promueve el aprendizaje autónomo en los niños. Este tipo de recurso también favorece el desarrollo integral de los infantes, al brindarles experiencias sensoriales (que estimulan sus sentidos) y lúdicas (que implican el juego como medio de aprendizaje). De este modo, el tablero didáctico contribuye a un proceso educativo más enriquecedor y activo, adaptándose a las necesidades de desarrollo de los niños.

El tablero didáctico como herramienta de estimulación sensorial

Los tableros didácticos son recursos diseñados para fomentar el aprendizaje a través de la interacción sensorial. Estimulan el desarrollo de habilidades cognitivas, motrices y de lenguaje en los niños pequeños al incorporar elementos visuales, táctiles y sonoros.

“El uso de materiales multisensoriales en la primera infancia potencia la conexión neuronal y favorece el aprendizaje significativo” (Pérez & Muñoz, 2020).

Aprendizaje lúdico a través de recursos manipulativos

Los tableros didácticos promueven el juego como metodología de aprendizaje, lo que facilita la atención y comprensión en edades tempranas. Al ser manipulativos, permiten que el niño experimente y construya conocimiento activamente.

“El aprendizaje lúdico es esencial en la educación inicial, y los tableros didácticos actúan como mediadores del conocimiento a través del juego” (Martínez & Herrera, 2019).

La cita subraya la importancia del aprendizaje basado en el juego en la educación infantil, destacando que esta modalidad es fundamental en la primera infancia. Además, se señala que los

tableros didácticos juegan un rol clave al facilitar el proceso de aprendizaje de los niños, actuando como instrumentos que facilitan la adquisición de conocimientos mediante actividades lúdicas.

Adaptación del tablero didáctico a las necesidades del desarrollo infantil

Es fundamental que estos tableros se diseñen considerando las etapas del desarrollo físico y cognitivo de los niños. Esto garantiza que el contenido sea comprensible y significativo, respetando sus ritmos y capacidades.

“Diseñar materiales pedagógicos adecuados a la etapa de desarrollo del niño aumenta su eficacia educativa” (González & Tapia, 2021). Al diseñar recursos pedagógicos que se alineen con la etapa de crecimiento en la que se encuentran los niños, se incrementa la efectividad de estos materiales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que responden mejor a las capacidades cognitivas y emocionales de los niños.

El tablero didáctico en la promoción de hábitos saludables

Los tableros pueden emplearse como medios para educar sobre temas de salud, higiene o nutrición. Al incluir imágenes y texturas de frutas, verduras y otros alimentos saludables, el niño asocia la experiencia positiva del juego con estos hábitos.

“Los recursos didácticos visuales y táctiles son efectivos para fomentar hábitos saludables en niños pequeños” (Ramírez, 2022). Estos tipos de recursos son particularmente útiles para promover el aprendizaje de hábitos saludables, ya que involucran a los niños de manera activa, favoreciendo una comprensión más profunda y duradera de los comportamientos adecuados relacionados con la salud.

Participación familiar en el uso del tablero didáctico

Incluir a padres y cuidadores en el uso del tablero fortalece la transferencia del aprendizaje al entorno familiar. Esto refuerza los hábitos trabajados en el aula y promueve la coherencia educativa entre hogar e institución.

“La participación de la familia en el proceso educativo incrementa la eficacia de los materiales didácticos en la formación de hábitos” (López & Carrión, 2020). La cita señala que cuando los padres o cuidadores se involucran en la educación de los niños, especialmente en el uso de materiales educativos, se aumenta la efectividad de dichos recursos en la formación de hábitos, como los de alimentación saludable o hábitos de higiene.

Alimentación saludable

La alimentación saludable se refiere a un patrón de consumo de alimentos que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un cuerpo sano, con un adecuado equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos. Esta forma de alimentación no solo implica la cantidad adecuada de nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, sino también su adecuada distribución a lo largo del día y en proporciones correctas, adaptadas a las necesidades de cada individuo según su edad, género, nivel de actividad física y estado de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una alimentación saludable incluye una variedad de alimentos que permitan un crecimiento adecuado y previenen enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, y ciertos tipos de cáncer. Además, promueve el bienestar general, mejora la energía, el rendimiento físico y cognitivo, y favorece el buen estado emocional.

Para los niños en particular, la alimentación saludable es aún más crucial, ya que durante la infancia se establecen las bases de su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los hábitos alimenticios adquiridos en la primera infancia pueden influir significativamente en su salud a largo plazo.

“Una alimentación saludable no solo es clave para prevenir enfermedades, sino que también favorece el crecimiento, el desarrollo y el bienestar general de los niños” (OMS, 2020).

Impacto de la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo infantil

Una adecuada alimentación desde la infancia no solo es fundamental para el crecimiento físico, sino también para el desarrollo cognitivo. Los primeros años de vida son cruciales para el establecimiento de las conexiones neuronales que influirán en la capacidad intelectual y de aprendizaje del niño. Durante esta etapa, el cerebro está en pleno proceso de desarrollo, y una alimentación rica en nutrientes específicos puede optimizar este proceso.

Nutrientes clave para el desarrollo cognitivo:

- **Ácidos grasos omega-3:** se encuentran en alimentos como el pescado, las nueces y las semillas de chía. Estos ácidos grasos son esenciales para el desarrollo de la memoria, la concentración y las funciones ejecutivas del cerebro.
- **Hierro:** es vital para la producción de hemoglobina y el transporte de oxígeno al cerebro. la deficiencia de hierro en la infancia puede ocasionar dificultades en el aprendizaje y el desarrollo cognitivo.
- **Vitaminas del grupo B:** como la B12 y el ácido fólico, que juegan un papel crucial en la función cerebral y la formación de nuevas conexiones neuronales.

- **Yodo:** es un mineral fundamental para el desarrollo de la inteligencia. Las carencias de yodo pueden afectar negativamente la memoria y la capacidad cognitiva.

El establecimiento de una dieta equilibrada durante los primeros años de vida, rica en estos nutrientes, no solo puede potenciar el desarrollo cognitivo de los niños, sino también ayudar a prevenir deficiencias que podrían generar problemas en el aprendizaje.

Prevención de enfermedades a través de una alimentación saludable en la primera infancia

La primera infancia es una etapa crítica para establecer hábitos de vida saludables que prevendrán enfermedades a largo plazo, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. El patrón de alimentación durante los primeros años puede influir directamente en el riesgo de desarrollar estas condiciones en la vida adulta. Además, la obesidad infantil está estrechamente relacionada con problemas de salud como hipertensión, colesterol alto, y trastornos metabólicos.

Elementos clave de una alimentación saludable para la prevención de enfermedades:

- **Frutas y verduras:** son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Su consumo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a prevenir enfermedades crónicas.
- **Granos integrales:** favorecen una digestión saludable y regulan los niveles de azúcar en la sangre, previniendo la diabetes tipo 2.
- **Proteínas magras:** como las carnes blancas, los frijoles y los productos lácteos bajos en grasa, que son importantes para el crecimiento muscular y el desarrollo general del niño.
- **Reducción de azúcares añadidos y grasas saturadas:** limitar estos ingredientes ayuda a prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas.

Una correcta educación nutricional desde la infancia es clave. Esto incluye enseñar a los niños a disfrutar de una variedad de alimentos saludables, a establecer horarios regulares de comida y a hacer elecciones alimenticias conscientes.

Programas educativos para padres y cuidadores son esenciales, ya que su participación activa puede reforzar los hábitos alimenticios saludables en el hogar y fomentar un ambiente que apoye la salud y el bienestar de los niños.

Diseño de un tablero didáctico interactivo para fomentar hábitos alimenticios saludables en la primera infancia

El diseño de tableros didácticos interactivos es una herramienta eficaz para enseñar a los niños pequeños sobre diversos aspectos de la vida cotidiana, incluidos los hábitos alimenticios

saludables. A medida que los niños entre 18 y 36 meses comienzan a explorar diferentes tipos de alimentos, es importante proporcionarles un entorno de aprendizaje que sea atractivo, accesible y educativo.

Un tablero didáctico interactivo puede incorporar varios elementos clave:

- **Elementos visuales:** Imágenes o ilustraciones coloridas de alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. Los niños pueden aprender a reconocer estos alimentos y asociarlos con la salud y el bienestar (González & Tapia, 2021).
- **Elementos táctiles:** Los tableros que incluyen texturas o piezas móviles permiten a los niños experimentar de forma directa las diferentes características de los alimentos, lo que facilita un aprendizaje sensorial completo (Ramírez, 2022).
- **Actividades lúdicas:** El juego es una poderosa herramienta educativa en la primera infancia. El uso de actividades interactivas, como clasificar los alimentos según categorías (frutas, verduras, proteínas, etc.), permite a los niños participar activamente en el proceso de aprendizaje, mejorando su comprensión y aceptación de los alimentos saludables (Martínez & Herrera, 2019).

El rol de los padres y cuidadores en el uso del tablero didáctico para promover la alimentación saludable

Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos alimenticios saludables en los niños pequeños. El uso de un tablero didáctico interactivo no solo beneficia a los niños durante su aprendizaje, sino que también brinda a los adultos una herramienta para involucrarse activamente en la educación nutricional de sus hijos. Los padres y cuidadores pueden usar el tablero como un recurso para reforzar los comportamientos saludables en casa.

El rol de los padres incluye:

- **Modelado de comportamientos:** los niños imitan las acciones y comportamientos de los adultos. Los padres que eligen alimentos saludables y participan en el uso del tablero pueden enseñar a sus hijos por medio de la imitación (López & Carrión, 2020).
- **Involucramiento activo:** a través de actividades guiadas con el tablero, los padres pueden interactuar directamente con los niños, respondiendo preguntas, reforzando conceptos y generando un diálogo sobre la importancia de una dieta equilibrada (Martínez & Rojas, 2020).
- **Educación continua en el hogar:** al usar el tablero como herramienta de enseñanza en casa, los padres pueden consolidar los aprendizajes adquiridos en el entorno escolar, facilitando una comprensión más profunda de los hábitos alimenticios saludables (González & Tapia, 2021).

Material y métodos

El tablero didáctico es un recurso elaborado artesanalmente con materiales seguros, accesibles y apropiados para niños de 18 a 36 meses. La selección de cada insumo responde a criterios pedagógicos y sensoriales, orientados a captar la atención de los infantes y facilitar el aprendizaje mediante el juego. Los materiales permiten la estimulación táctil, visual y motriz, promoviendo un entorno de aprendizaje activo y significativo.

Materiales

Tablero Didáctico

Tabla 1. Detalle de Materiales Utilizados

Material	Unidad de Medida	Cantidad	Función
Cartón resistente	Unidad	1	Base estructural del tablero
Témpera de colores	Frascos	5	Pintura decorativa y visualmente atractiva
Imágenes impresas	Unidades	7	Representación de alimentos saludables
Silicón caliente	Barras	10	Ensamblaje seguro de los elementos sobre el tablero

Fuente: elaboración propia

Métodos

El diseño metodológico de este proyecto se basa en un enfoque cualitativo con elementos descriptivos y participativos. Se centra en la observación de comportamientos y reacciones de los niños al interactuar con el tablero, así como en la retroalimentación de padres y educadores.

Enfoque Metodológico

El proyecto adopta un enfoque cualitativo de tipo descriptivo con el objetivo de comprender cómo influye el uso del tablero didáctico en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Se utiliza la observación directa como principal técnica de recolección de datos, complementada con entrevistas semi-estructuradas a padres y educadores.

Participantes

El estudio se dirige a un grupo de 12 niños y niñas de entre 18 y 36 meses de edad, que asisten regularmente al CNH “Mi Mundo Feliz”, así como a sus padres y dos educadoras del centro. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Procedimiento

El desarrollo del proyecto se llevó a cabo en las siguientes fases:

- **Diagnóstico:** revisión bibliográfica y entrevistas con personal del CNH para identificar necesidades alimenticias y pedagógicas.
- **Diseño del tablero:** selección de materiales, elaboración artesanal y validación del contenido visual y táctil.
- **Implementación:** presentación y uso del tablero en sesiones lúdico-educativas con los niños.
- **Evaluación:** observación directa de las reacciones de los niños, recolección de opiniones de padres y educadoras.

Instrumentos de recolección de datos

- Guía de observación directa para registrar comportamientos, reacciones y nivel de participación.
- Entrevistas semi-estructuradas dirigidas a padres y educadoras para recoger percepciones sobre el impacto del tablero.
- Registro fotográfico del proceso de implementación.

Análisis de Datos

Los datos recolectados se analizaron mediante técnicas de análisis de contenido cualitativo, categorizando las respuestas y observaciones en temas clave como: aceptación del tablero, identificación de alimentos saludables, y participación familiar en el proceso educativo.

Resultados

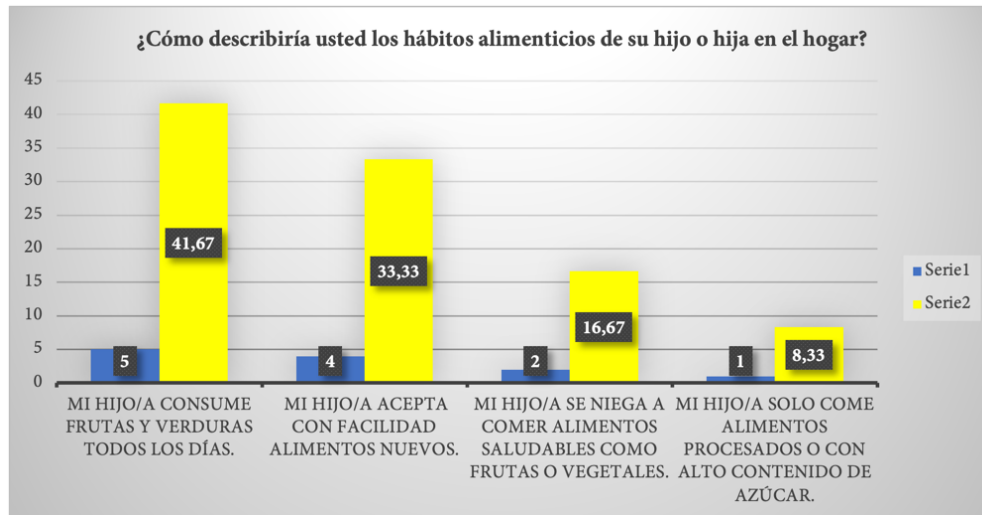
Etapa 1: diagnóstico inicial

Pregunta 1 ¿Cómo describiría usted los hábitos alimenticios de su hijo o hija en el hogar?

El propósito de esta pregunta es identificar los patrones de alimentación actuales de los niños de 18 a 36 meses en el entorno familiar, con el fin de reconocer tanto prácticas alimenticias positivas como conductas que podrían afectar negativamente su desarrollo nutricional. Por otro lado esta información permite establecer una línea base sobre los hábitos alimenticios presentes

y orientar las estrategias educativas del proyecto, incluyendo el diseño del tablero didáctico y la capacitación dirigida a padres y cuidadores.

Figura 1. ¿Cómo describiría usted los hábitos alimenticios de su hijo o hija en el hogar?



Fuente: elaboración propia

Los resultados de la encuesta aplicada a 12 padres de familia revelan un panorama mixto respecto a los hábitos alimenticios de niños y niñas de 18 a 36 meses. Un 41.67% de los representantes indicó que sus hijos consumen frutas y verduras todos los días, lo que constituye un dato alentador y evidencia una base inicial de alimentación saludable en el hogar. Sin embargo, el 58.33% restante no mantiene este hábito, lo que sugiere la necesidad de fortalecer la inclusión de alimentos naturales en la dieta infantil.

En cuanto a la disposición hacia nuevos alimentos, solo el 33.33% de los niños acepta con facilidad alimentos distintos a los habituales. Esta cifra apunta a una posible resistencia alimentaria o a una limitada variedad en la alimentación diaria, destacando la importancia de aplicar estrategias lúdicas que estimulen el interés por nuevos sabores y texturas.

Por otro lado, el 16.67% de los padres afirma que sus hijos se niegan a consumir alimentos saludables como frutas o vegetales. Aunque representa una minoría, este comportamiento resalta la necesidad de trabajar en la educación alimentaria desde edades tempranas, enfocándose en la presentación atractiva de los alimentos y en su significado para la salud.

Finalmente, solo el 8.33% de los encuestados reporta que sus hijos consumen principalmente productos procesados o altos en azúcar. A pesar de ser un porcentaje reducido, se considera un factor de riesgo a largo plazo, ya que una dieta rica en estos productos puede influir negativamente en el establecimiento de hábitos alimentarios adecuados y provocar problemas de salud en el futuro.

En conjunto, los datos evidencian la importancia de intervenir desde la primera infancia con recursos pedagógicos adecuados, como el tablero didáctico, que promuevan de manera interactiva, visual y sensorial el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables

Pregunta 2: ¿Cuál es su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso de materiales educativos interactivos (como tableros didácticos, juegos o cuentos) para fomentar una alimentación saludable en su hijo o hija?

Esta información es clave para ajustar estrategias pedagógicas y diseñar materiales más efectivos y apropiados para este grupo etario.

Tabla 2. ¿Cuál es su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso de materiales educativos interactivos (como tableros didácticos, juegos o cuentos) para fomentar una alimentación saludable en su hijo o hija?

N.º	A1. Los materiales interactivos motivan a mi hijo/a a comer saludable	A2. Mi hijo/a aprende mejor sobre alimentación con juegos y cuentos	A3. Mi hijo/a no presta atención a materiales didácticos	A4. Los juegos educativos no influyen en sus hábitos alimenticios
1	4	4	2	1
2	3	4	1	2
3	4	3	2	1
4	3	3	3	2
5	4	4	1	1
6	4	4	2	1
7	3	3	2	2
8	4	3	1	1
9	3	4	3	2
10	4	4	2	1
11	3	3	2	1
12	4	4	1	1
Promedio	3.67	3.58	1.92	1.42

Fuente: elaboración propia

Los resultados obtenidos reflejan una percepción mayoritariamente positiva por parte de los padres respecto al uso de materiales educativos interactivos para fomentar hábitos alimenticios saludables en sus hijos. Las afirmaciones positivas (A1 y A2) alcanzaron promedios altos (3.67 y 3.58), lo que indica que la mayoría de los padres consideran que estos recursos motivan a los niños y facilitan el aprendizaje sobre alimentación saludable. Por otro lado, las afirmaciones negativas (A3 y A4) obtuvieron promedios bajos (1.92 y 1.42), lo que sugiere que los padres no creen que estos materiales carezcan de impacto o atención. En conjunto, los datos evidencian una valoración favorable hacia la efectividad de los materiales interactivos en la educación alimentaria infantil.

Pregunta 3: ¿Cuál es su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre la utilidad de un tablero didáctico con elementos visuales y táctiles para fomentar hábitos alimenticios saludables en su hijo o hija?

El objetivo de esta pregunta es:

Recoger información sobre la percepción, aceptación y disposición de los padres de familia respecto al uso de un tablero didáctico con elementos visuales y táctiles como estrategia para promover hábitos alimenticios saludables en niños y niñas de 18 a 36 meses.

Esto permite:

- Conocer el grado de aprobación o rechazo hacia la herramienta educativa propuesta.
- Comprender las expectativas y preocupaciones de las familias frente a su implementación.
- Fortalecer el vínculo entre el entorno educativo y familiar, asegurando coherencia en el proceso de formación alimentaria.
- Sustentar el diseño pedagógico del recurso con base en la realidad del contexto del CNH “Mi Mundo Feliz”.

Tabla 3. ¿Cuál es su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre la utilidad de un tablero didáctico con elementos visuales y táctiles para fomentar hábitos alimenticios saludables en su hijo o hija?

Afirmación	1	2	3	4	Promedio
El tablero capta mejor la atención.	0	1	6	5	3.33
Ayuda a identificar alimentos saludables.	0	1	5	6	3.42
No es útil para enseñar hábitos alimenticios.	3	6	2	1	2.00
No genera interés ni aprendizaje.	5	4	2	1	1.92

Fuente: elaboración propia

Los resultados reflejan una percepción mayoritariamente positiva por parte de los padres sobre el uso del tablero didáctico como herramienta educativa. La mayoría considera que este recurso capta la atención de sus hijos (promedio 3.33) y facilita el aprendizaje de alimentos saludables de forma divertida (promedio 3.42). En contraste, muestran desacuerdo con las afirmaciones negativas, como que el tablero no es útil (2.00) o no genera interés (1.92), lo que confirma su aceptación y confianza en la efectividad pedagógica del material propuesto para fomentar hábitos alimenticios saludables en niños de 18 a 36 meses.

Etapa 1.

Diseño y elaboración del tablero didáctico

El diseño del tablero didáctico se basó en los principios de educación activa, aprendizaje significativo y estimulación multisensorial, considerando las características del desarrollo cognitivo

y motriz de niños y niñas de 18 a 36 meses. El objetivo principal fue crear un recurso atractivo, funcional y seguro que promoviera hábitos alimenticios saludables a través de la exploración y el juego.

1. Diseño Pedagógico

- Objetivo del tablero: Fomentar el reconocimiento e identificación de alimentos saludables mediante actividades lúdicas e interactivas.
- Enfoque: Visual, táctil y participativo, basado en el juego simbólico y la manipulación directa.
- Contenidos: Clasificación de alimentos según colores y grupos alimenticios, selección de opciones saludables, y asociación de imágenes con nombres y beneficios.

2. Estructura del Tablero

- Dimensiones: Aproximadamente 60 cm x 40 cm, tamaño adecuado para el manejo de los niños.
- Base: Cartón resistente forrado con papel o cartulina, decorado con colores vivos.

Secciones:

- Área de frutas y verduras.
- Zona de “elige tu comida saludable”.
- Ventanas móviles con imágenes escondidas.
- Figuras con texturas (suave, rugoso, esponjoso) para estimulación sensorial.

3. Materiales Utilizados

- Cartón grueso y cartulina para la base.
- Imágenes impresas de alimentos saludables.
- Temperas y pinceles para decoración.
- Velcro y botones para la manipulación.
- Silicón frío o caliente para ensamblar.
- Elementos reciclados (tapas, telas, papel corrugado) como materiales sensoriales.

4. Etapas de Elaboración

- Planificación del diseño: Boceto inicial con disposición de las secciones.
- Recolección de materiales: Selección de elementos seguros, no tóxicos y apropiados para la edad.
- Armado del tablero: Pegado de fondo, colocación de imágenes, instalación de piezas móviles e incorporación de texturas.
- Decoración final: Pintura, rotulación y aplicación de detalles que refuercen el atractivo visual.
- Validación: Revisión con docentes y padres para verificar funcionalidad, seguridad y pertinencia pedagógica.

5. Justificación del Diseño

El tablero fue pensado como una herramienta inclusiva, flexible y de fácil uso en entornos del CNH “Mi Mundo Feliz”. Su estructura permite adaptar actividades según el ritmo y necesidades de cada niño/a, incentivando la participación activa, la toma de decisiones y el desarrollo de hábitos saludables desde edades tempranas.

Etapas 2

Paso 1: recolección y selección de materiales

La primera etapa para la elaboración del tablero didáctico consistió en la recolección y selección de materiales adecuados para niños y niñas de 18 a 36 meses, garantizando seguridad, durabilidad y estimulación sensorial. La elección de los insumos se fundamentó en criterios pedagógicos y prácticos, considerando su disponibilidad, funcionalidad, y su aporte al aprendizaje lúdico.

Paso 2: diseño del tablero didáctico

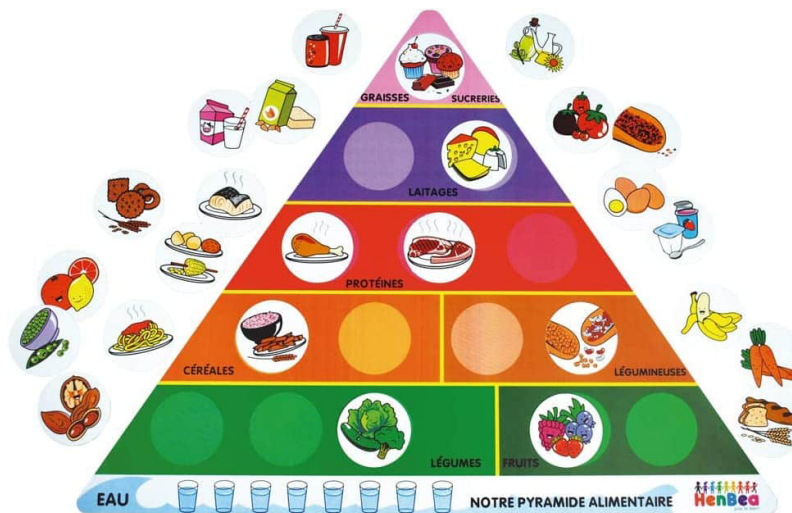
Una vez seleccionados los materiales adecuados, el siguiente paso fue el diseño del tablero didáctico. Este paso involucró la creación de un esquema visual que facilitara la interacción de los niños con el tablero, favoreciendo el aprendizaje a través del juego. El diseño se basó en la integración de colores y formas llamativas que atraigan la atención de los niños de 18 a 36 meses, estimulando su curiosidad y fomentando la exploración sensorial. El tablero incluye elementos como botones, piezas móviles y texturas que permiten a los niños desarrollar habilidades motoras finas y coordinación, promoviendo una experiencia de aprendizaje activa.

Paso 3: aplicación educativa y evaluación

El tercer paso consistió en la implementación del tablero didáctico en un entorno educativo, específicamente en el Centro de Desarrollo Infantil ‘Mi Mundo Feliz’. Aquí se aplicaron estrate-

gias pedagógicas que involucraron a los niños en actividades dirigidas, utilizando el tablero para enseñar sobre la importancia de la alimentación saludable. Además, se realizó una evaluación continua para observar el impacto del tablero en el desarrollo cognitivo y motor de los niños. Se tomaron en cuenta aspectos como la participación activa, la respuesta emocional, y la mejora en las habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, asegurando que el tablero cumpliera con sus objetivos pedagógicos y de estimulación sensorial.

Figura 2. Pirámide alimenticia



Fuente: elaboración propia

Etapas 3: implementación de las actividades didácticas

1. Clasificación de Alimentos:

- Objetivo: ayudar a los niños a aprender a distinguir entre alimentos saludables y no saludables.
- Materiales: imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, dulces, comida rápida, etc.) y tarjetas.
- Actividad: los niños colocan las imágenes de los alimentos en dos categorías: “Saludables” y “No saludables”. Esto fomenta la comprensión temprana sobre la nutrición.

2. Juego de Memoria de Alimentos:

- Objetivo: estimular la memoria visual y el reconocimiento de alimentos saludables.
- Materiales: tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
- Actividad: se colocan las tarjetas boca abajo. Los niños deben voltear dos tarjetas a la vez y hacer coincidir las imágenes de alimentos saludables. Esto puede realizarse con ayuda del docente para explicar qué hace saludable a cada alimento.

3. Mi Plato Saludable:

- Objetivo: promover el balance nutricional en las comidas.
- Materiales: tablero con un plato dividido en secciones (similar al “Plato Saludable” de las guías de nutrición).
- Actividad: los niños colocan tarjetas con imágenes de alimentos en el plato, asegurándose de incluir alimentos de diferentes grupos (proteínas, verduras, frutas, etc.).

Tabla 4. Sesiones de actividades

Sesión	Duración aproximada	Actividad desarrollada
Sesión 1	20 minutos	Clasificación de Alimentos: Saludables vs. No saludables
Descripción de la actividad (Sesión 1):		
Inicio (5 minutos):	Se presenta el tablero didáctico con imágenes de alimentos. El educador invita a los niños a observar los alimentos y preguntar qué conocen de ellos. Se fomenta la curiosidad con preguntas como: “¿Qué es esto?” o “¿Has comido alguna vez una manzana?”.	
Desarrollo (10 minutos):	El educador explica la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, utilizando las imágenes del tablero. Los niños deben clasificar los alimentos en dos categorías: saludables y no saludables. El docente puede hacer preguntas guiadas: “¿La pizza es saludable o no?”, “¿Dónde ponemos la fruta?”, fomentando el pensamiento crítico.	
Cierre (5 minutos):	Se refuerza lo aprendido con una retroalimentación positiva. Los niños son invitados a compartir qué alimentos les gustan y por qué son saludables o no. El docente refuerza la importancia de comer alimentos saludables para tener energía y estar fuertes.	

Fuente: elaboración propia

Etapla 4: observación y evaluación

- Lista de verificación de comportamientos clave:

Durante la actividad, se utilizó una lista de verificación para observar aspectos específicos como la capacidad para clasificar, el nivel de participación y la expresión verbal. Esto permitió que la evaluación fuera precisa y objetiva.

- Técnica de observación por muestreo:

El docente observó a cada niño durante ciertos intervalos de tiempo para asegurar que todos los niños tuvieran la oportunidad de interactuar y participar activamente. Esto se hizo para evitar que algunos niños quedaran rezagados y no se les prestara la misma atención.

- Retroalimentación inmediata:

Durante la actividad, el docente proporcionó retroalimentación inmediata tanto positiva como constructiva a los niños para reforzar comportamientos y conocimientos adecuados, o bien para guiarlos en las áreas que necesitaban más apoyo.

- Registro de progreso individual:

Se mantuvo un registro del progreso de cada niño durante la actividad, anotando aspectos específicos como las respuestas correctas, la disposición para trabajar en grupo, y la capacidad para expresar sus ideas sobre los alimentos. Este registro facilitó la evaluación individual al final de la actividad.

Fichas de Observación directa

Datos Generales:

Nombre del niño: _____

Fecha de la Observación: _____

Actividad Observada: Clasificación de alimentos saludables y no saludables

Nombre del Observador: _____

Criterios de Evaluación:

1. Identificación de Alimentos Saludables y No Saludables:

¿El niño pudo identificar alimentos saludables y no saludables?

- Correcta clasificación de alimentos
- El niño identificó al menos 3 alimentos saludables y 3 no saludables

Comentarios/Observaciones:

2. Participación Activa en la Actividad:

¿El niño participó activamente en la clasificación de alimentos?

- El niño respondió a las preguntas del docente
- El niño participó en la clasificación y explicó sus respuestas
- El niño interactuó con los compañeros en la actividad

Comentarios/Observaciones:**3. Expresión Oral y Justificación:**

¿El niño fue capaz de explicar por qué un alimento es saludable o no?

- El niño explicó correctamente por qué los alimentos saludables son beneficiosos (ej. “Las zanahorias nos ayudan a ver mejor”)
- El niño justificó su elección de alimentos en base a sus conocimientos

Comentarios/Observaciones:**4. Habilidades Sociales y Trabajo en Equipo:**

¿El niño interactuó de manera positiva con sus compañeros?

- El niño ayudó a sus compañeros durante la actividad
- El niño mostró actitudes de colaboración y respeto
- El niño participó en el trabajo grupal

Comentarios/Observaciones:**5. Motivación e Interés:**

¿El niño mostró interés por la actividad de alimentación saludable?

- El niño mostró entusiasmo al hablar de alimentos saludables
- El niño mostró curiosidad al aprender sobre los beneficios de los alimentos
- El niño hizo preguntas o pidió más información

Comentarios/Observaciones:**Conclusión de la Observación:****Nivel de Logro:**

- Excelente: El niño ha demostrado comprensión y participación activa en todos los aspectos de la actividad.
- Bueno: El niño identificó y clasificó correctamente los alimentos, pero necesita apoyo en la expresión oral o en la participación.

- Satisfactorio: El niño tuvo dificultades en la identificación de alimentos, pero mostró interés y motivación.
- Necesita Apoyo: El niño requiere más apoyo para identificar, clasificar y justificar sus elecciones de alimentos.

Esta ficha se utilizó como instrumento de evaluación cualitativa durante la Etapa 4: Observación y evaluación, con el objetivo de registrar el desempeño de los niños y niñas de 18 a 36 meses en relación con su participación, comprensión y habilidades comunicativas durante las actividades realizadas con el Tablero Didáctico para la Alimentación Saludable. La observación directa permitió identificar avances individuales, niveles de logro y aspectos que requieren refuerzo, contribuyendo a una retroalimentación oportuna y significativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Discusión

La implementación del Tablero Didáctico para la Alimentación Saludable evidenció resultados positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas participantes. A través de las actividades lúdico-didácticas propuestas, se logró captar el interés y la motivación de los infantes, quienes participaron activamente en la identificación y clasificación de alimentos saludables y no saludables.

Durante las sesiones, se observó un progreso notable en la comprensión de conceptos básicos sobre alimentación, especialmente en la diferenciación entre frutas, verduras, dulces y alimentos procesados. Este avance fue posible gracias al diseño visual y táctil del tablero, que permitió a los niños interactuar de forma directa con los materiales, promoviendo así el aprendizaje significativo.

Asimismo, las fichas de observación directa revelaron mejoras en aspectos del desarrollo integral como el lenguaje oral, la coordinación visomotriz, la atención sostenida y las habilidades sociales. Los niños no solo aprendieron a clasificar alimentos, sino que también expresaron sus preferencias y justificaron sus elecciones, fortaleciendo su capacidad de razonamiento y comunicación.

Los resultados obtenidos coinciden con estudios previos que destacan la importancia de la estimulación temprana mediante recursos didácticos manipulativos en el desarrollo cognitivo y social. Además, se comprobó que el juego dirigido es una herramienta eficaz para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas, lo cual representa un aporte significativo a los objetivos del currículo de la Educación Inicial.

No obstante, se identificaron algunas limitaciones durante la aplicación, como el tiempo reducido de atención en algunos niños y la necesidad de acompañamiento individualizado en ciertos casos. Esto sugiere la importancia de adaptar las estrategias a los ritmos de aprendizaje de cada infante y de continuar fortaleciendo la formación docente en metodologías activas.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación demuestran que la implementación del Tablero Didáctico para la Alimentación Saludable tuvo un impacto positivo en el desarrollo de conocimientos y hábitos alimenticios adecuados en niños y niñas de 18 a 36 meses. A través de actividades lúdicas y participativas, se logró captar la atención de los infantes, facilitando la identificación de alimentos saludables y no saludables mediante la observación, manipulación y clasificación de materiales concretos.

El uso del tablero permitió fomentar el aprendizaje significativo, fortaleciendo no solo la comprensión sobre la importancia de una alimentación balanceada, sino también el desarrollo de habilidades cognitivas, comunicativas y socioemocionales. Se evidenció un mayor interés y participación activa por parte de los niños, así como avances en su expresión oral, atención y trabajo colaborativo.

Además, las estrategias de observación directa aplicadas durante las sesiones permitieron valorar el progreso individual de los participantes, identificando fortalezas y aspectos por reforzar, lo cual aporta a una evaluación formativa y centrada en el niño.

En conclusión, el tablero didáctico representa una herramienta pedagógica efectiva para promover hábitos de vida saludables desde la primera infancia, y su incorporación en los entornos de educación inicial puede contribuir significativamente al desarrollo integral infantil. Se recomienda continuar aplicando este tipo de recursos en el aula y realizar adaptaciones para atender a la diversidad de ritmos y estilos de aprendizaje de los niños.

Referencias

- Álvarez, M., & Guevara, D. (2020). Estrategias lúdicas para promover hábitos de alimentación saludable en la primera infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(1), 97–110. <https://doi.org/10.35362/rie8213979>
- Bravo, L. (2021). La estimulación del desarrollo cognitivo a través de material didáctico en Educación Inicial. *Revista Científica Infancias Imágenes*, 20(2), 125–135.
- CEPAL & UNICEF. (2019). *Panorama de la alimentación escolar en América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Figueroa, M., & Restrepo, C. (2020). Juegos didácticos como estrategia para la enseñanza de hábitos saludables en preescolares. *Revista de Investigación Educativa*, 18(3), 45–58.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Quito: Dirección Nacional de Currículo.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Recomendaciones sobre alimentación saludable para niños pequeños. <https://n9.cl/ihqu>

- Ortega, A., & Meneses, L. (2022). Diseño y aplicación de tableros didácticos para el aprendizaje activo en educación preescolar. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 24(2), 67–84.
- Pérez, J., & Tapia, R. (2021). Recursos didácticos en el desarrollo integral de los niños de 2 a 4 años. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 9(1), 33–41.
- UNICEF. (2021). Nutrición en la primera infancia. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/ecuador/nutrición>
- Zambrano, D., & Moreira, K. (2023). Aplicación de estrategias lúdicas para fomentar hábitos saludables en centros de desarrollo infantil. *Revista Científica Educación y Sociedad*, 10(4), 59–70.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.