



Hábitos nutricionales para el desarrollo cognitivo en los niños/as de 24 a 36 meses de CDI “Lunita”

Nutritional habits for cognitive development in children aged 24 to 36 months at the “Lunita” CDI

Hábitos nutricionais para o desenvolvimento cognitivo em crianças dos 24 aos 36 meses do CDI “Lunita”

Dolores Margarita Mendoza-Pinargote ^I
dmendoza0599@itspem.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-4889-502X>

Jessica Andrea Vera-Vélez ^{II}
jvera2980@itspem.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-0729-0913>

Miguel Ángel Intriago-Alcívar ^{III}
mintriago@istspem.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-4613-3463>

Correspondencia: dmendoza0599@itspem.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 12 de mayo de 2025 *** Aceptado:** 19 de junio de 2025 *** Publicado:** 10 de julio de 2025

- I. Instituto Superior Tecnológico “Paulo Emilio Macías”, Ecuador.
- II. Instituto Superior Tecnológico “Paulo Emilio Macías”, Ecuador.
- III. Instituto Superior Tecnológico “Paulo Emilio Macías”, Ecuador.

Resumen

El presente artículo, tuvo como objetivo principal analizar la relación entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo en los niños de 24 a 36 meses; para lo cual, se utilizó una investigación de tipo mixta, a través del uso de técnicas cualitativas como la revisión bibliográfica de fuentes con probidad académica y la entrevista, y de técnicas cuantitativas como la encuesta y una prueba de factores cognitivos. La revisión bibliográfica permitió identificar principios fundamentales como el hecho de que los hábitos nutricionales desarrollados en la primera infancia perduran a lo largo de la vida del ser humano. Además, estudios similares han coincidido que existe una relación fuerte entre los hábitos nutricionales saludables y el alto nivel de desarrollo de las habilidades cognitivas. Los hallazgos alcanzados a través de la aplicación de las pruebas cualitativas como las encuestas aplicadas a los padres y el test de factores cognitivos a los 18 estudiantes comprueban que existe una relación positiva y significativamente estadística, entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo de los niños de 24 a 36 meses, especialmente en lo que respecta a la frecuencia de comidas, consumo de frutas y la ingesta de alimentos saludables. Finalmente, que por el contrario la ingesta de alimentos procesados afecta negativamente el desarrollo de dichas habilidades intelectuales.

Palabras claves: Hábitos nutricionales; Desarrollo cognitivo; Niños; C.D.I. “Lunita”; Alimentación balanceada; Nutrición y Desarrollo infantiles.

Abstract

The main objective of this article was to analyze the relationship between nutritional habits and cognitive development in children aged 24 to 36 months. To this end, a mixed-method research approach was used, utilizing qualitative techniques such as a bibliographic review of academically credible sources and interviews, and quantitative techniques such as surveys and a cognitive factors test. The bibliographic review identified fundamental principles, such as the fact that nutritional habits developed in early childhood persist throughout a person's lifespan. Furthermore, similar studies have concurred with a strong relationship between healthy nutritional habits and a high level of cognitive skill development. The findings obtained through the application of qualitative tests, such as surveys administered to parents and the cognitive factors test administered to 18 students, confirm a positive and statistically significant relationship between nutritional habits and

cognitive development in children aged 24 to 36 months, especially with regard to meal frequency, fruit consumption, and the intake of healthy foods. Finally, on the contrary, the consumption of processed foods negatively affects the development of these intellectual skills.

Keywords: Nutritional habits; Cognitive development; Children; Lunita CDI; Balanced diet; Child nutrition and development.

Resumo

O principal objetivo deste artigo foi analisar a relação entre os hábitos alimentares e o desenvolvimento cognitivo em crianças dos 24 aos 36 meses. Para tal, recorreu-se a uma abordagem de investigação de método misto, utilizando técnicas qualitativas, como a revisão bibliográfica de fontes academicamente fiáveis e entrevistas, e técnicas quantitativas, como questionários e um teste de fatores cognitivos. A revisão bibliográfica identificou princípios fundamentais, como o facto de os hábitos alimentares desenvolvidos na primeira infância persistirem ao longo da vida. Além disso, estudos semelhantes corroboraram uma forte relação entre hábitos alimentares saudáveis e um elevado nível de desenvolvimento de competências cognitivas. Os achados obtidos através da aplicação de testes qualitativos, como questionários aplicados aos pais e o teste de fatores cognitivos aplicado a 18 alunos, confirmam uma relação positiva e estatisticamente significativa entre os hábitos alimentares e o desenvolvimento cognitivo em crianças dos 24 aos 36 meses, sobretudo no que diz respeito à frequência das refeições, ao consumo de fruta e à ingestão de alimentos saudáveis. Por fim, pelo contrário, o consumo de alimentos processados afeta negativamente o desenvolvimento destas capacidades intelectuais.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Desenvolvimento cognitivo; Crianças; Lunita CDI; Dieta equilibrada; Nutrição e desenvolvimento infantil.

Introducción

El desarrollo cognitivo en los primeros años de vida es un proceso fundamental que sienta las bases del aprendizaje, el comportamiento social y el desarrollo emocional del ser humano. En esta etapa que comprende desde el nacimiento hasta los tres años, el cerebro experimenta un crecimiento y maduración acelerado, consolidando estructuras y conexiones neuronales claves para funciones como el lenguaje, la memoria, la atención y la resolución de problemas (Loor, 2022). Diversas investigaciones han demostrado que la calidad de la nutrición durante este período incide

directamente en el rendimiento cognitivo infantil, ya que una alimentación adecuada proporciona los nutrientes esenciales para el funcionamiento cerebral óptimo (Toapanta y Machado, 2025).

La primera infancia representa una ventana crítica en la que los habitantes nutricionales adquiridos tienen un impacto significativo y duradero en el desarrollo físico y mental. Nutrientes como el hierro, el zinc, el yodo y los ácidos grasos omega 3 son fundamentales en la formación de las estructuras cerebrales y en la minimización de las neuronas, por lo que su deficiencia puede generar retrasos en el lenguaje, déficit de atención y problemas en la memoria (NU. CEPAL, 2018).

En el contexto del Centro de Desarrollo Infantil (C.D.I.) “Lunita”, se ha observado que algunos niños y niñas entre 24 y 36 meses presentan ciertas dificultades cognitivas, como el problema de atención o legitimidad de la adquisición del lenguaje. Esta situación ha despertado la preocupación de administrativos y cuidadoras, quienes recelan que los hábitos alimenticios podrían estar influyendo en dicha dificultad. De conformidad con la presente realidad surge la pregunta de investigación: *¿Qué relación existe entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 24 a 36 meses del C.D.I. “Lunita”?*

Este estudio es relevante, porque aborda una problemática crítica en la educación y salud infantil. Diversas investigaciones han evidenciado que una nutrición eficiente en los primeros años de vida puede tener efectos irreversibles sobre el desarrollo del sistema nervioso y las capacidades cognitivas (Suárez et al., 2020). Por tanto, comprender cómo se relacionan los hábitos alimenticios con el desarrollo cognitivo de los niños del C.D.I. “Lunita” permitirá no solo establecer correlaciones significativas, sino también generar recomendaciones prácticas que fortalezcan los hábitos alimentarios tanto en el hogar como en la institución.

Este análisis busca aportar evidencia científica que sirvan de base para futuras estrategias de intervención nutricional y educativa, promoviendo un desarrollo infantil integral desde la etapa más temprana de la vida; en razón que su propósito principal es analizar la relación entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo en los niños de 24 a 36 meses. Para ellos, se formuló las siguientes líneas de acción: Identificar los hábitos alimenticios diario de los niños/as del CDI Lunita, determinar el nivel de desarrollo cognitivo de los niños/as a través de una prueba de dichos factores y establecer la relación entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo en esta población.

Estado del arte

1. *Hábitos nutricionales en la primera infancia*

Los hábitos alimenticios adquiridos en la primera infancia juegan un papel fundamental en la formación de patrones de salud a largo plazo. Durante los primeros años de vida, el cuerpo y el cerebro del niño experimentan un crecimiento acelerado que demanda una nutrición adecuada de cantidad y calidad. Una alimentación equilibrada debe proporcionar los macros y micronutrientes esenciales para fortalecer el sistema inmunológico, apoya el desarrollo neuronal y establece una base sólida para el aprendizaje y la conducta (Pinto, 2024).

En esta etapa, la familia y los cuidadores del entorno educativo desempeñan un papel clave en la formación de los ámbitos alimentarios saludables. En las opiniones de Girón et al., (2023) los niños tienden a repetir modelos alimentarios observados en casa y en su entorno inmediato, por lo que una intervención temprana en los hábitos alimenticios puede prevenir futuros problemas como la obesidad, la desnutrición o deficiencias cognitivas. Asimismo, una nutrición adecuada en los primeros 36 meses está directamente relacionada con el desarrollo de conexiones neuronales fundamentales para los procesos cognitivos. Nutrientes como: el hierro, el zinc, el omega 3 y las vitaminas del complejo B son esenciales para el desarrollo del sistema nervioso central (Martínez et al., 2022).

2. *Desarrollo cognitivo en niños de 24 a 36 meses*

El desarrollo cognitivo en los niños entre los 24 y 36 meses abarca una serie de transformaciones que les permiten interpretar el mundo, resolver problemas, adquirir el lenguaje y desarrollar habilidades sociales. En esta etapa, los niños muestran un crecimiento significativo en sus capacidades de memoria, atención, percepción y lenguaje, elementos fundamentales en la construcción de procesos mentales más complejos (Llatance et al., 2024).

Piaget, en su teoría del desarrollo cognitivo, señala que entre los 2 a 7 años, los niños se encuentran en la etapa preoperacional, en la cual el pensamiento simbólico y el uso del lenguaje comienza a consolidarse, aunque aún están limitados por el egocentrismo y la dificultad para entender conceptos abstractos (González et al., 2023).

Además, estudios recientes indican que el entorno estimulante, las rutinas cognitivas y una alimentación adecuada son factores sinérgicos que potencian el desarrollo intelectual durante estas etapas críticas (Caguas y Torres, 2023). De ahí lo importante de abordar la nutrición, no solo como un aspecto físico. Sino como una herramienta para promover el desarrollo integral.

3. *Relación entre hábitos nutricionales y desarrollo cognitivo*

Diversas investigaciones han evidenciado la estrecha relación entre la alimentación saludable y el desarrollo cognitivo infantil. Una dieta pobre en nutrientes puede afectar negativamente funciones mentales como la atención, la memoria y el aprendizaje, mientras que una dieta balanceada rica en frutas, verduras, proteínas y ácidos grasos esenciales, contribuyen el rendimiento cognitivo y el comportamiento emocional (Vélez y Cusme, 2024).

Citando a Calceto et al., (2019) los niños que presentan deficiencias nutricionales en la primera infancia tienden a manifestar dificultades en el aprendizaje y menor capacidad de adaptación a los procesos educativos. En esta línea, estudios actuales en contextos latinoamericanos han corroborado que la malnutrición tanto por exceso como por déficit se asocia con un menor desarrollo de lenguaje y habilidades cognitivas durante los primeros 3 años (Ocaña y Sagñay, 2020). Por tanto, la nutrición debe ser considerada un eje transversal en las políticas educativas y de salud dirigidas a la primera infancia, ya que incide directamente en la capacidad del niño para desarrollar su potencial cognitivo, emocional y social.

4. *Alimentación balanceada y su rol en la primera infancia*

Una alimentación balanceada en la primera infancia es aquella que proporciona todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas, verduras, lácteos y mental del niño, especialmente durante los primeros 3 años de vida, cuando el cerebro alcanza el 80% de su tamaño adulto (FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF., 2023). Como lo hace notar, Bajaña et al., (2017) una dieta balanceada permite mantener un adecuado metabolismo cerebral, estimula la plasticidad neuronal y favorece la maduración de estructuras como el hipocampo, involucrado en la memoria y el aprendizaje. Además, la alimentación equilibrada está asociada con una mayor regulación emocional, atención sostenida y mejora el desempeño en tareas cognitivas complejas. En contextos como el Centro de Desarrollo Infantil (C.D.I.), garantiza una dieta variada y adecuada, representa no solo una necesidad nutricional, sino una estrategia educativa fundamental para formar hábitos saludables desde temprana edad (Ríos et al., 2022).

5. *Nutrición como factor de desarrollo integral infantil*

La nutrición no solo que influye en el crecimiento físico, sino también en el desarrollo emocional, social y cognitivo del niño. Esto establecerá una nutrición adecuada en un componente esencial del

desarrollo integral, ya que permite al niño participar activamente en su entorno, explorar, comunicarse y aprender.

Los nutrientes como el hierro, el ácido fólico, el yodo y los ácidos grasos esenciales (DHA y EPA) son fundamentales en la construcción de sinapsis y en la mielinización neuronal, clave en la maduración del sistema nervioso central. Cuando hay carencias nutricionales pueden presentarse retrasos en el lenguaje, disminución de la atención y mayor vulnerabilidad al estrés (García y Taco, 2025). Por tanto, la nutrición debe ser abordada desde una perspectiva multidimensional; articulando esfuerzos entre el sistema educativo, sanitario y familiar para garantizar un desarrollo infantil saludable y equitativo (Alcívar y Ubillus, 2024).

6. *Programas de alimentación y educación nutricional en C.D.I*

Los programas de alimentación implementados en los Centros de Desarrollo Infantil son fundamentales para suplir las necesidades nutricionales de los niños que, en muchos casos, no reciben una dieta adecuada en casa. Estos programas deben ir acompañados de educación nutricional para padres, docentes y cuidadores, con el fin de fortalecer los entornos alimentarios saludables (Sandoval, 2018).

Además, la participación activa de los niños en actividades relacionadas con los alimentos, como juegos, cuentos y talleres sobre frutas y verduras refuerzan su conocimiento y fomentan hábitos positivos. A juicio de, Boimvaser et al., (2018) los niños que reciben educación alimentaria desde edades tempranas tienen más posibilidades de adaptar conductas saludables a largo plazo. La combinación entre intervenciones alimentarias y estrategias pedagógicas es efectiva para mejorar tanto la calidad de la dieta como los indicadores de desarrollo cognitivo, lo que refuerza la necesidad de integrar la nutrición dentro del currículo educativo inicial.

Metodología

Diseño de la investigación

Este estudio adopta un enfoque mixto combinando metodologías cuantitativas y cualitativas, lo cual permite una comprensión más holística del fenómeno investigado: Los hábitos nutricionales y su influencia en el desarrollo cognitivo infantil. El enfoque cuantitativo permite identificar patrones y establecer relaciones entre variables, mientras que el cualitativo aporta profundamente el análisis mediante la comprensión de textos y significados (Barreto y Lezcano, 2023). Además, se emplea un diseño descriptivo y correlacional. El diseño descriptivo facilita caracterizar los

hábitos alimentarios presentes en la población estudiada, mientras que el diseño correlacional permite explorar las posibles relaciones entre dichos hábitos y el nivel de desarrollo cognitivo en los niños/as de 24 a 36 meses (Rasinger, 2020).

Este tipo de metodología es especialmente pertinente en las investigaciones del ámbito educativo y del desarrollo infantil, donde las variables humanas y sociales requieren análisis tanto numéricos como interpretativos (Medina et al., 2023).

Población y muestra

La población de estudio está compuesta por niños y niñas de 24 a 36 meses que asisten regularmente al Centro de Desarrollo Infantil (C.D.I.) “Lunita”, ubicado en una zona urbana. Para el estudio, se utilizó el total de la población la cual está compuesta por 18 infantes que asisten al centro integral infantil y que se encuentra dentro de las edades anteriormente mencionadas.

Este tipo de muestreo es adecuado en una investigación educativa donde las limitaciones éticas y logísticas impiden aplicar métodos aleatorios, pero se busca garantizar una muestra representativa del fenómeno (Mercado y Coronado, 2021). Los criterios de inclusión consideraron la edad de los niños su asistencia regular al ser C.D.I. y la autorización del representante legal mediante un consentimiento informado.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se emplearon diversas técnicas, diseñadas para captar tanto los aspectos cuantificables como los cualitativos del objeto de estudio:

- *Encuestas dirigidas a padres de familia:* Se aplicó un cuestionario estructurado que indaga aspectos claves como la frecuencia de consumo de frutas, verduras, proteínas, azúcares, horarios de alimentación y consumo de agua. Estas variables han demostrado ser fundamentales en el desarrollo neurológico y cognitivo en los primeros años de vida (Luna et al., 2018). La encuesta fue validada por expertos y adaptada al contexto sociocultural del centro.
- *Entrevistas semiestructuradas a maestras cuidadoras:* Estas entrevistas permitieron conocer las prácticas alimenticias implementadas durante la jornada escolar, incluyendo el tipo de alimentos proporcionados, la participación de los niños en la alimentación, y la percepción del personal sobre el comportamiento alimentario. El análisis de estas percepciones cualitativas es esencial para entender el entorno alimenticio inmediato del niño, que incluye directamente en sus hábitos (Gómez et al., 2023).

- Pruebas de desarrollo cognitivo: Se actualizó una versión adaptada a la escala de Bayley, reconocida internacionalmente para evaluar el desarrollo cognitivo en niños pequeños (Jardí, 2018). Esta prueba mide dimensiones como atención, memoria, lenguaje receptivo y expresión, así como la capacidad de resolución de problemas. Su fiabilidad y validez la convierten en una herramienta adecuada para estudios relacionales en etapas tempranas del desarrollo.

Análisis de datos

- *Análisis cuantitativo:* Los datos obtenidos en las encuestas de la prueba de desarrollo cognitivo fueron analizados mediante el software SPSS v.26, utilizando estadísticas descriptivas (media, desviación estándar en frecuencia) y pruebas de la correlación de Pearson, con el objetivo de determinar si existe relación significativa entre las variables nutricionales y el desarrollo cognitivo. El análisis estadístico es fundamental para establecer evidencia empírica en estudios educativos y de salud (Rivadeneira et al., 2020).
- *Análisis cualitativo:* Las entrevistas fueron transcritas y analizadas mediante el método de análisis de contenido temático, identificando características emergentes como: “variabilidad alimentaria”, “dificultades en la alimentación” y “rutinas en el C.D.I.”. Este tipo de análisis facilita una comprensión profunda de los factores sociales y pedagógicos que inciden en la alimentación infantil (Espinoza, 2020). Para garantizar la confiabilidad y validez cualitativa, se aplicaron los criterios de credibilidad, confirmabilidad y transferibilidad.

Aspectos éticos

La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos internacionales para estudios como población infantil. Se garantizó la confidencialidad de la información, el anonimato de los participantes y la observación del consentimiento informado por escrito, aprobado por los padres o tutores legales.

El estudio se alineó con las directrices, las cuales exigen medidas adicionales de protección cuando los participantes son menores de edad. Asimismo, se respetó el principio de no maleficencia y se aseguraron condiciones apropiadas durante la aplicación de pruebas, garantizando el bienestar físico y emocional de los niños (García y Florencia, 2018).

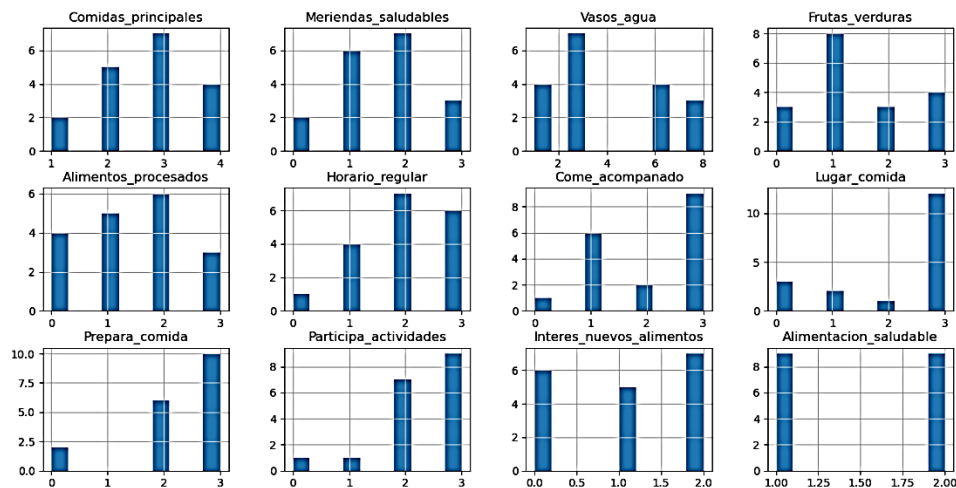
Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados de la aplicación de la encuesta realizada a los 18 padres de familia, la prueba cognitiva a los niños y la entrevista a las dos maestras cuidadoras. Como se ha venido manifestando anteriormente estos instrumentos y la información teórica ayudaron a fundamentar el análisis de la relación entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 24 a 36 meses de CDI lunita.

a) Resultados de la encuesta a padres de familia

La encuesta se aplicó a 18 padres de familia para conocer los hábitos alimenticios de sus hijos. Las interrogantes incluyeron la frecuencia de comidas principales, la ingesta de meriendas saludables, el consumo de agua, frutas y verduras; además, en qué medida los infantes consumen alimentos procesados.

Figura 1 Histogramas de los resultados generados de la encuesta a los padres



Nota: Elaboración propia

En la (figura 1), se muestra que en cuanto al número de comidas principales; la mayoría de los niños consumen entre 2 y 3 comidas al día. Sobre las meriendas saludables: la mayoría de los niños reciben comidas saludables al menos 2 vez al día. En cuanto al consumo de agua, la mayoría de los niños toman entre 2 y 4 vasos de agua al día. Referente al consumo de frutas y verduras, los padres responden mayoritariamente que sus hijos consumen frutas y verduras al menos 3 y 4 veces a la semana. En relación con los alimentos procesados, se da a conocer que los niños consumen estos alimentos 2 y 3 veces por semana.

Lo anterior, permite interpretar que la mayoría de los infantes del CDI lunita tiene una ingesta de alimentos saludables y bien estructurada. Además, se permite identificar que contemplan un comportamiento alimenticio dentro de los parámetros normales.

b) Resultados de la prueba (test) cognitiva

Esta prueba se aplicó a los 18 niños de entre 24 y 36 meses, la misma que evaluó dimensiones como la tensión, memoria, resolución de problemas, pensamiento lógico y lenguaje comprensivo. Los resultados obtenidos se analizaron estadísticamente por medio de la prueba de correlación de Pearson; la cual encontró una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo.

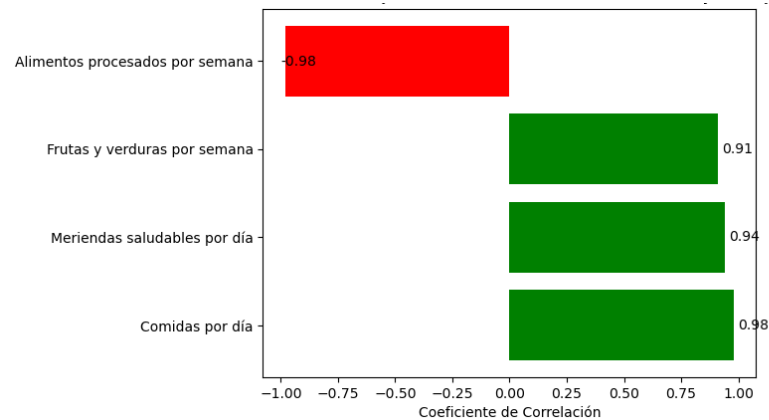
Tabla 1 Estadística descriptiva de los resultados de la prueba cognitiva

Métrica	total, Cognitivo
Media	10.44
Mediana	10.00
Desviación estándar	2.23
Mínimo	7
Máximo	14

Fuente: Elaboración Propia

En la (tabla 1), se observa que la media es de 10.44 sobre un valor máximo de 20, indicando un nivel medio de desarrollo cognitivo, lo que es esperable para la etapa del desarrollo. La mediana es de 10 puntos, mostrando un valor casi igual a la media, observándose un puntaje simétrico. En relación con la desviación estándar, se obtiene un puntaje de 2.23, esta puntuación baja deja claro que la mayoría de los niños se desempeñaron sin grandes diferencias entre ellos. Por último, el rango muestra un puntaje entre 7 y 14, aunque el máximo posible es 20 las habilidades cognitivas están dentro del parámetro normal.

Lo anteriormente expuesto, permite inferir que los niños evaluados presentan un desarrollo cognitivo moderado y homogéneo, con una tendencia a puntaje medio, pero también permite la oportunidad para estimular aún más su desarrollo.

Figura 2 Correlaciones de Pearson Ajustadas entre Variables Nutricionales y Puntaje Cognitivo

En el (figura 2), presenta resultados al aplicar la prueba de Correlación de Pearson en ambas variables generando comprobar la significancia fuerte estadísticamente que existe entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo en los parámetros que corresponde al consumo de por lo menos 3 comidas al día, alimentación saludable, en esta de frutas y verduras. Pero, en el consumo de alimentos procesados en coeficiente de correlación es negativo -0.98, interpretándose que la ingesta de estos alimentos perjudicaría para el desarrollo cognitivo de los niños.

c) Resultados de la entrevista aplicada a las maestras o cuidadoras

También, se realizaron entrevistas semiestructuradas a 2 maestras cuidadoras del CDI lunita, para explorar sus percepciones acerca de los hábitos alimentarios de los niños. Las respuestas proporcionaron información valiosa sobre la organización de la alimentación, observación de hábitos, acompañamiento durante las comidas interacción con padres y percepciones generales.

Ambas maestras coinciden en que el CDI tiene horarios estructurados para las comidas (desayuno, refrigerio y almuerzo). Los alimentos ofrecidos son variados y saludables, incluyendo frutas, cereales, legumbres y proteínas. La planificación del menú está a cargo de una nutricionista, lo cual les permite seguir sus criterios y guías oficiales que emite los organismos de regulación respectivos. Las respuestas generadas en la entrevista por las maestras coinciden con los resultados de las pruebas cualitativas (encuestas a padres y prueba cognitiva), lo que permite afirmar que existe una estructura alimentaria clara y profesionalmente guiada, lo que favorece la implementación de hábitos favorables desde la primera infancia.

Observación en los hábitos alimentarios, En este aspecto se evidencia diferencias individuales en el apetito y aceptación de alimentos, los vegetales cocidos son alimentos más comúnmente

rechazado por los niños; el comportamiento alimentario varía, pero en general los niños muestran interés por la comida. Lo anterior, permite interpretar que las educadoras conocen la diversidad en el desarrollo alimentario, lo que sugiere la necesidad de estrategias personalizadas para fomentar la aceptación de alimentos saludables.

En relación con el acompañamiento y el contexto de la alimentación, la mayoría de los niños requieren asistencia parcial para comer, se utilizan estrategias lúdicas y efectivas para fomentar buenos hábitos (canciones utensilios coloridos, refuerzo positivo). Las anteriores afirmaciones permiten inferir, que el acompañamiento cuál de los adultos y el entorno físico son factores claves consolidación de hábitos positivos.

Para finalizar con los resultados de la entrevista, tiene el punto de la interacción con padres y cuidadoras. Sobre este aspecto, hay comunicación activa con las familias, especialmente sobre restricciones o preferencias alimentarias. Además, se realizan reuniones y envíos de información para reforzar hábitos saludables en casa. Esta información conlleva en la afirmación de que hay coherencia entre el hogar y el CDI, lo cual es fundamental para la consolidación de rutinas alimentarias consistentes.

Discusiones

Los resultados del estudio anteriormente expuestos dan como certeza de la existencia de una relación significativa entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo de los niños de 24 a 36 meses. A través de los datos proporcionados mediante la aplicación de la encuesta a los padres, se identificó que la mayoría de los niños consumen entre 3 a 4 comidas principales al día, con incorporación de alimentos saludables por el uso moderado de frutas y verduras. Sin embargo, se da a conocer que se ingiere un consumo recurrente de productos procesados.

La prueba cognitiva, la cual se basó en dimensiones como atención, memoria, resolución de problemas, pensamiento lógico y de lenguaje, mostró que los niños con un reforzado hábito de alimentos lograron puntajes más altos. A la vez, la Correlación de Pearson confirma que la variable hábitos alimenticios (el número de comidas por día, el consumo de frutas y alimentos saludables) expresa una relación positiva y estadísticamente significativa con el desarrollo cognitivo, mientras que la ingesta de alimentos procesados se relaciona negativamente.

Finalmente, las entrevistas a las maestras cuidadoras que complementaron este trabajo investigativo revelaron que en el CDI se trabaja en cuanto a la alimentación por medio de un horario estructurado nutricionalmente, ofreciendo menús balanceados y ejecutando estrategias mediante el

juego para el desarrollo de buenos hábitos. Además, se destacó la importancia del entorno y el acompañamiento de adultos durante las comidas, junto con la cooperación de las familias para el fomento de experiencia de alimentación saludables.

Conclusiones

- Se puede evidenciar que existe una relación positiva y significativamente estadística, entre los hábitos nutricionales y el desarrollo cognitivo de los niños de 24 a 36 meses, especialmente en lo que respecta a la frecuencia de comidas, consumo de frutas y la ingesta de alimentos saludables.
- El contexto educativo del CDI lunita permite el fomento de hábitos alimenticios saludables, debido a la aplicación de un esquema nutricional, el acompañamiento de habilidades lúdicas y la participación dinámica de las maestras.
- La ingesta de alimentos procesados se referencia como un aspecto negativo con el rendimiento cognitivo, lo que genera que constantemente se deba limitar su consumo en el cronograma alimenticio de los niños.
- La gestión de coordinación entre el CDI y las familias resulta estratégico para establecer una coherencia en los hábitos alimenticios y en el fortalecimiento del desarrollo integral de los infantes.

Recomendaciones

- Se debe fortalecer la educación nutricional en cuanto a padres y cuidadores, a través de la realización de jornadas de fortalecimiento continuo, boletines informativos y espacios de diálogos, los mismos que generen prácticas alimentarias saludables tanto en los centros infantiles como en los hogares de los niños.
- Es necesario reducir paulatinamente el consumo de productos procesados en el menú de la dieta de niños del CDI Lunita, para fomentar la incorporación en mayor grado de frutas y verduras especialmente aquellas que están en temporada.
- Es necesario seguir incorporando actividades lúdicas y participativas, las cuales involucren a los niños en la elección y preparación de alimentos, desarrollando su autonomía y curiosidad en la alimentación saludable.

- Es importante implementar un sistema de seguimiento particularizado, el cual permita establecer un conocimiento del progreso nutricional de cada niño en relación con sus hábitos alimenticios y su desarrollo cognitivo.

Referencias

1. Alcívar Rodríguez, M. G., & Ubillus Saltos, S. P. (2024). Educación alimentaria para la prevención de problemas de salud en niños de educación Inicial. *Revista Científica Sinapsis*, 24(1). <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/1021>
2. Barreto Ascona, J. I., & Lezcano Mencia, A. (2023). Análisis y fundamentación de los diseños de investigación: explorando los enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos basados en Creswell & Creswell (2018). *Revista UNIDA Científica*, 7(2), 110-117. <https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/cientifica/article/view/179>
3. Bajaan Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSALUD-UNEMI*, 1(1), 34-39. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580>
4. Boimvaser, N., Ravelli, S., Gioria, E., & Gornati, F. (2018). Extensión, docencia e investigación como estrategia para abordar la Educación Alimentaria Nutricional en el nivel inicial. *Revista de Extensión Universitaria+ E*, (9), 251-265. <https://www.redalyc.org/pdf/5641/564172838018.pdf>
5. Caguas Juca, M. C., & Torres Peñafiel, J. S. (2023). Estimulación temprana y desarrollo cognitivo. *Polo del Conocimiento*, 8(4), 991-1003. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5482>
6. Calceto Garavito, L., Garzón, S., Bonilla, J., & Cala Martínez, D. (2019). Relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. *Revista ecuatoriana de neurología*, 28(2), 50-58. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050

7. Espinoza Freire, E. E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 103-110. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400103&script=sci_arttext
8. FAO, FIDA, OPS, PMA & UNICEF. (2023). *América Latina y el Caribe–Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional*, 2022. <https://openknowledge.fao.org/items/df8da791-4b6f-4782-a089-c9adb8f44802>
9. García Cernaz, S., & Florencia Gómez, M. (2018). Consideraciones epistemológicas y éticas en la investigación con niños. *Journal of Developmental Processes*, 2(2), 67-90.
10. García Chávez, C. K., & Taco Vega, J. M. (2025). Impacto de la desnutrición crónica infantil en el desarrollo cognitivo en niños y niñas. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*. ISSN 2737-6354., 8(15), 526-542. <https://reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/408>
11. Girón Vélez, J. F., Gómez Cruz, M. C., Garcia Martinez, V., Ramirez Marmolejo, E. S., & Ruiz Dictto, L. C. (2023). Diferencias de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos y estudiantes que residen con su núcleo familiar (Bachelor's thesis, Medicina). <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/3934>
12. Gómez Delgado, P. D., González Prada, V., Hortua Hernández, J. F., & Vega Gamboa, J. A. (2023). Factores influyentes en la adopción de alimentación saludable en la primera infancia. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/b56f9784-ccab-42be-9cbf-9be906f0ae0e>
13. González Roselló, A. K., Herrera Lemus, I., Fernández Olivera, J., & González Tejera, A. (2023). Un análisis de la neuroeducación desde las teorías pedagógicas de piaget, vygotsky, bandura y montessori. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 313-325.
14. Jardí Piñana, C. (2018). Efecto de la alimentación infantil sobre el desarrollo antropométrico y neuroconductual del niño (Doctoral dissertation, Universitat Rovira i Virgili).
15. Llatance Ruiz, I. D. P., Ruiz Celi, R. D., Vicuña Peri, L. A., Rodríguez Vega, J. L., & Esteban Espinoza, D. (2024). Neuroeducación infantil temprana: integrando la neurociencia al proceso de aprendizaje en la primera infancia: una revisión sistemática. *Educa-UMCH*, (24), 78-93. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/359/3595065006/html/>

16. Loor Loor, S. E. (2022). Estimulación temprana y desarrollo cognitivo en el aprendizaje de los niños de educación inicial de una institución educativa-Ecuador, 2021.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/index.php/Record/UCVV_1960adf78988a3d79f7dc5b4dd5db783
17. Luna Hernández, J. A., Hernández Arteaga, I., Rojas Zapata, A. F., & Cadena Chala, M. C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, 169-185. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185>
18. Martínez, C., Araujo, I., Lingor, N., Richard, J., & Pironio, V. M. (2022). Guía alimentaria para la población ecuatoriana de 0 a 5 años. de Nutrición, E., & de General Viamonte, M. GUÍA ALIMENTARIA.
https://generalviamonte.gob.ar/sites/default/files/guia_alimentaria_2023.pdf
19. Medina Romero, M. Á., Hurtado Tiza, D. R., Muñoz Murillo, J. P., Ochoa Cervantez, D. O., & Izundegui Ordóñez, G. (2023). Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo. <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/118>
20. Mercado Piedra, J. A., & Coronado Manqueros, J. M. (2021). El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. *Manual de temas nodales de la investigación cuantitativa. Un abordaje didáctico*, 81. <https://centro-investigacion-innovacion-educativa.bravesites.com/files/documents/306aa3ba-3be8-4e59-ab4d-51508f7513c6.pdf#page=82>
21. NU. CEPAL, N. (2018). El derecho a la alimentación saludable de los niños y niñas de América Latina y el Caribe. <https://www.sidalc.net/search/Record/dig-cepal-11362-43369/Description>
22. Ocaña Noriega, J. R., & Sagñay Llinin, G. S. (2020). La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia. *Polo del conocimiento*, 5(12), 240-251. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2044>
23. Pinto Hernández, A. (2024). La importancia de la alimentación balanceada, durante la primera infancia en niños de 1 a 3 años.
<http://rixplora.upn.mx/jspui/bitstream/RIUPN/185549/1/UPN144LIEPIAN2024.pdf>
24. Rasinger, S. (2020). *La investigación cuantitativa en lingüística: Una introducción*. Ediciones Akal.

25. Ríos Marín, L. J., Chams Chams, L. M., Valencia Jiménez, N. N., Hoyos Morales, W. S., & Díaz Durango, M. M. (2022). Seguridad alimentaria y estado nutricional en niños vinculados a centros de desarrollo infantil. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(2), 161-173. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000200161&script=sci_arttext
26. Rivadeneira Pacheco, J. L., Barrera Argüello, M. V. & De la Hoz Suárez, A. I. (2020). Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. *E-IDEA Revista de ciencias empresariales*, 2 (4), 17-25. <https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19>
27. Sandoval Illescas, K. M. (2019). Enfoque de la determinación social de la malnutrición infantil en niños y niñas que acuden a los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) del MIES, en la Administración Zonal Quitumbe, en el año 2018 (Master's thesis, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador). <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/6994>
28. Suárez Villa, M., Borré Ortiz, Y. M., Expósito, M. Y., & Pérez Almagro, M. D. C. (2020). Prácticas educativas en salud: eje fundamental en el desarrollo de la primera infancia en centros de desarrollo integral. *Revista Salud Uninorte*, 36(1), 325-341. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522020000100325&script=sci_arttext
29. Toapanta Llugsha, G. A., & Machado Gacitúa, J. C. (2025). Impacto de la nutrición en el neurodesarrollo de la primera infancia. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(3), 110-126. <https://soeici.org/index.php/biosana/article/view/610>
30. Vélez Villavicencio, C., & Cusme Zambrano, L. Y. (2024). Alimentación neurosaludable y destrezas cognitivas en la Primera Infancia. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec:8080/handle/123456789/3778>