



**ALIMENTOS QUE EDUCAN:
LA NUTRICIÓN COMO HERRAMIENTA
PEDAGÓGICA**

**NOVIEMBRE
2025**



Índice

- 3 Prólogo
- 5 Introducción
- 6 Nutrición y aprendizaje:
una relación inseparable
- 10 Referencias

JUGANDO A TRABAJAR

- 17 Aprender jugando: educación nutricional en el aula
Una experiencia desde la práctica docente en
Educación Inicial
- 14 Conclusión

Prólogo

Hablar de alimentación en el Centro de Educación Inicial es hablar de vida, de cuidado y de aprendizaje. Desde la experiencia cotidiana en las aulas de Educación Inicial hasta las políticas públicas que articulan salud, educación y desarrollo social, la nutrición se revela como un eje fundamental para el desarrollo integral de niños y niñas. Este documento nace del encuentro entre la práctica docente y una visión institucional más amplia, ambas convencidas de que alimentar también es educar.

Como docentes, somos testigos de cómo, desde los primeros años, los hábitos alimentarios se construyen a partir de experiencias significativas. Cada comida compartida, cada conversación sobre los alimentos, cada juego o canción relacionada con una alimentación saludable se transforma en una oportunidad pedagógica que fortalece la autonomía, el pensamiento, la convivencia y el bienestar emocional de los niños y niñas. En la primera infancia, la nutrición deja de ser un acto rutinario para convertirse en un lenguaje pedagógico que acompaña el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional.

Esta mirada desde el aula dialoga y se fortalece con el contexto nacional y global. En Ecuador, donde persisten desafíos como la desnutrición crónica infantil y la desigualdad educativa, la alimentación escolar adquiere un valor estratégico. Iniciativas como el Modelo Territorial de Comidas Escolares, impulsado por el Programa Mundial de Alimentos en coordinación con el Ministerio de Educación, Deporte y Cultura, evidencian que una comida nutritiva puede ser también una herramienta de transformación social, cultural y educativa.

El enfoque que aquí se presenta reconoce a la nutrición como un proceso educativo integral. Los alimentos no solo aportan nutrientes; transmiten valores, identidad cultural, sostenibilidad y sentido de comunidad. Desde la “cocina como aula”, las experiencias sensoriales, el acompañamiento afectivo del adulto y la participación de las familias, se construyen aprendizajes que trascienden el espacio escolar y llegan al hogar y a la comunidad.

Este prólogo invita al lector a comprender la alimentación escolar desde una perspectiva amplia y humana: como un acto pedagógico intencional, una responsabilidad compartida y una inversión en el presente y futuro de la niñez. Las páginas que siguen articulan la voz de la docente que vive la experiencia en el aula con el respaldo de modelos, datos y políticas que demuestran que una educación de calidad comienza cuando ningún niño aprende con hambre.

Así, este trabajo se propone inspirar, reflexionar y fortalecer el compromiso común de educar para la vida, convencidos de que cada alimento ofrecido con cuidado, conocimiento y afecto siembra bienestar, equidad y esperanza desde la primera infancia. Disfruten de la lectura.

Lorena Logroño
Directora del CEI Lucinda Toledo



**Escucha el
Podcast aquí**

**Galería
de fotos**



**Mira el
Video aquí**

Código: PC. 2.05.01.049

Número de volumen: 24

Número de fascículo: 24

Introducción

En un contexto donde la educación enfrenta el desafío de formar ciudadanos más conscientes, saludables y comprometidos con su entorno, la alimentación escolar emerge como un eje fundamental del aprendizaje integral. En Ecuador, este concepto ha evolucionado significativamente: ya no se trata únicamente de garantizar la ingesta diaria de alimentos, sino de aprovechar cada comida como una oportunidad pedagógica que refuerce conocimientos, valores y prácticas de vida saludables desde las aulas.

La nutrición, entendida como un proceso educativo, influye directamente en el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. A través de experiencias cotidianas vinculadas a la alimentación, los niños y niñas aprenden sobre hábitos saludables, identidad cultural, sostenibilidad y respeto por los ciclos productivos locales. Así, los alimentos se convierten en un lenguaje pedagógico que conecta la teoría con la práctica y fortalece el aprendizaje significativo.

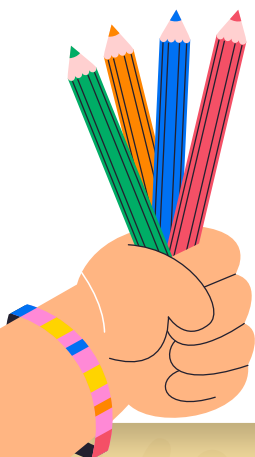
Bajo esta perspectiva, el Programa Mundial de Alimentos (PMA), en coordinación con el Ministerio de Educación, Deporte y Cultura (MINEDEC), impulsa en el país un Modelo Territorial de Comidas Escolares innovador, que articula salud, educación y desarrollo comunitario. Este modelo promueve la compra de alimentos locales, la participación activa de la comunidad y la incorporación de contenidos nutricionales en el currículo escolar, generando un impacto que trasciende el aula.

De esta manera, cada plato nutritivo servido en las escuelas ecuatorianas se transforma en una herramienta de transformación social. Alimentar también es educar: es sembrar conocimientos, fortalecer la equidad, mejorar la calidad de vida y construir, desde la infancia, una sociedad más justa, saludable y sostenible.

Las voces críticas modernas que se levantan ante la escuela (más no ante la educación) toman vigencia desde la implementación de las acciones descritas en el párrafo anterior. La búsqueda de una hiper estandarización de procesos educativos (iniciada en la década de los 60), las tendencias reformistas regionales en Europa, Norteamérica y Latinoamérica (Escuela Nueva, Tecnocratización, Cognitivismo y Constructivismo) y el alejamiento del rol comunitario de la escuela, generaron corrientes y teorías educativas que logran cubrir el panorama investigativo desde los filosófico hasta lo tecnológico. Así mismo han generado una serie de especie de redes de familias y colectivos a favor de un encuentro con la educación fuera de las 4 paredes de un aula de clase.

Fernanda Sandoval

Oficial Nacional de Programa - Nutrición
y Alimentación Escolar
Programa Mundial de Alimentos
World Food Programme



Nutrición y aprendizaje: una relación inseparable

Diversos estudios confirman que una alimentación adecuada durante la infancia es determinante para el desarrollo cognitivo. Una dieta equilibrada mejora la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento de la información, factores esenciales para un mejor rendimiento académico (Pesantez Jara, 2025).

En Ecuador, donde la desnutrición crónica afecta a uno de cada cuatro niños menores de cinco años (INEC, 2023), garantizar alimentos nutritivos en la escuela no solo combate la malnutrición, sino que también reduce la desigualdad educativa. Según (Saigua Leon et al., 2025) los Programas de Alimentación Escolar (PAE) han demostrado que, los estudiantes que reciben raciones balanceadas presentan mayor concentración, mejor desempeño en pruebas estandarizadas y menor riesgo de deserción escolar.



La cocina como aula: pedagogía en acción

El Proyecto de Comidas Escolares que lidera el PMA en Ecuador va más allá de entregar alimentos. Se trata de un modelo territorial que prioriza la entrega de productos frescos, locales y culturalmente pertinentes. En su primera fase piloto, gracias al acuerdo de cooperación interinstitucional entre el PMA y el MINEDEC, se implementó esta modalidad en 9 cantones de 6 provincias: Pichincha, Chimborazo, Bolívar, Manabí, Guayas, Santa Elena, beneficiando a más de 16.793 estudiantes con menús diseñados por nutricionistas y adaptados a la diversidad regional. En la segunda fase que se encuentra en implementación, la cobertura llegará a 9 provincias y 26 cantones, beneficiando a alrededor 38.000 escolares.

Este enfoque tiene un doble impacto: mejora la salud y el aprendizaje de niñas y niños, y

dinamiza la economía local. Más de 970 productores de la agricultura familiar campesina participan como proveedores; generando ingresos y fortaleciendo cadenas productivas. Por cada dólar invertido en alimentación escolar, se estima una recuperación de nueve dólares en beneficios sociales y económicos, según datos del PMA.¹

El informe “Más que una comida” refuerza esta visión: las comidas escolares reducen el costo de una dieta nutritiva para las familias hasta en un 62% y mejoran la calidad nutricional y contribuyen a sistemas alimentarios más resilientes frente al cambio climático. Además, alivian el presupuesto familiar y combaten la triple carga de la malnutrición (desnutrición, sobrepeso y deficiencia de micronutrientes), demostrando que la alimentación escolar es una inversión en salud pública y desarrollo sostenible.²



La cocina como aula: pedagogía en acción

El proyecto incorpora metodologías innovadoras como “Cocinas Vivas”, una actividad que transforma la preparación de alimentos en espacios de aprendizaje. Madres, padres y docentes participan en talleres sobre nutrición, higiene e inocuidad; mientras los estudiantes exploran conceptos de salud, sostenibilidad y cultura alimentaria. Estas prácticas fomentan hábitos saludables que trascienden la escuela y llegan al hogar, creando entornos más conscientes.

Además, se han desarrollado herramientas pedagógicas como el “Plato saludable”, recetarios con pertinencia cultural y animaciones educativas que explican la importancia de una dieta equilibrada. Así, la alimentación escolar se convierte en un recurso didáctico que refuerza competencias en ciencias naturales, matemáticas y ciudadanía, integrando saberes locales con contenidos curriculares.

¹<https://es.wfp.org/noticias/nuevo-plan-de-alimentacion-escolar-del-gobierno-de-ecuador-se-enmarca-en-propuesta-del>

²Más que una comida | Programa Mundial de Alimentos



Una visión global: aprendizajes del informe PMA

El informe “El estado de la alimentación escolar en el mundo” del PMA revela que 466 millones de niños reciben comidas escolares, a través de programas nacionales, y que la cobertura en países de bajos ingresos se ha duplicado en los últimos años. Este avance responde a una tendencia clara: las comidas escolares ya no son vistas como una ayuda humanitaria, sino como política pública estratégica para construir capital humano, resiliencia climática y sistemas alimentarios sostenibles. [es.wfp.org]

El reporte también destaca que cada dólar invertido en alimentación escolar genera hasta 35 dólares en beneficios sociales y económicos, incluyendo mejoras en salud, educación, igualdad de género y desarrollo local. Además, vincular las escuelas con agricultores locales fortalece las economías rurales y reduce la huella de carbono, haciendo que los sistemas alimentarios sean más resilientes e inclusivos. [es.wfp.org]



La Coalición de Alimentación Escolar, impulsada por el PMA y más de 70 países, busca garantizar que cada niño en edad escolar reciba una comida saludable diaria para 2030, reconociendo que el hambre en el aula es una barrera crítica para el aprendizaje y la equidad. [es.wfp.org]

Impacto en la comunidad y en la equidad

La alimentación escolar no solo nutre cuerpos, también construye ciudadanía. Al involucrar a productores, familias y gobiernos locales, el programa fortalece el tejido social y promueve la corresponsabilidad. En zonas rurales, donde la escuela es muchas veces el único espacio de acceso a alimentos seguros, este modelo garantiza que ningún niño estudie con hambre, condición indispensable para aprender.

Los resultados son alentadores: incremento en la matrícula escolar, reducción del ausentismo y mejoras en indicadores de salud infantil. Cada comida servida representa una oportunidad para aprender, crecer y romper ciclos de pobreza. En palabras del PMA, “no es solo alimentación, es asegurar el futuro de miles de niños, niñas y adolescentes en edad escolar”.

Desafíos y proyección

Aunque el avance ha sido significativo, persisten retos. Escalar el modelo a nivel nacional requiere inversión sostenida, fortalecimiento de capacidades locales con énfasis en la producción agrícola y adaptación a contextos diversos. La meta es llegar a los 2,9 millones de estudiantes que hoy reciben refrigerios escolares, transformando esos espacios en plataformas de educación nutricional y desarrollo comunitario.

En un país donde la desnutrición y la desigualdad educativa son realidades urgentes, la alimentación escolar emerge como una política pública estratégica. Convertir los alimentos en herramientas pedagógicas no es una metáfora: es una apuesta concreta por el aprendizaje, la salud y la equidad.



REFERENCIAS

1. Pesantez Jara, N. C. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos*, 67, 1321–1331. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114570>
2. Programa Mundial de Alimentos. (2025, septiembre 4). Nuevo plan de alimentación escolar del Gobierno de Ecuador se enmarca en propuesta del Programa Mundial de Alimentos de la ONU. World Food Programme. Recuperado de <https://es.wfp.org/noticias/nuevo-plan-de-alimentacion-escolar-del-gobierno-de-ecuador-se-enmarca-en-propuesta-del>
3. Programa Mundial de Alimentos. (2023). Más que una comida: El impacto de la alimentación escolar en la nutrición, la educación y el desarrollo. World Food Programme. Recuperado de Más que una comida | Programa Mundial de Alimentos
4. Saigua Leon, A. M., Rocha Vaca, V. A., Díaz Castillo, K. E., Chungata Cajamarca, V. A., & Morales Vaca, N. I. (2025). El rendimiento académico y su relación con la alimentación escolar en el Ecuador. *Neosapiencia*, 3(2). <https://doi.org/10.64018/neosapiencia.v3i2.45>

Jugando a **TRABAJAR**

Educación Inicial



EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL AULA

Una experiencia desde la práctica
docente en Educación Inicial



DOCENTE

¡TU TRABAJO ES IMPORTANTE

Si tienes ideas innovadoras y quieres
compartirlas a la comunidad docente para
fortalecer la Educación Inicial del Ecuador

Escribenos

pasalavoz@educacion.gob.ec



Aprender jugando: educación nutricional en el aula

Una experiencia desde la práctica docente en Educación Inicial

Desde mi experiencia como docente de Educación Inicial, he podido comprobar que los hábitos alimentarios no se aprenden a través de indicaciones aisladas, sino que se construyen día a día a partir de las experiencias cotidianas que viven los niños y niñas en el aula.

Cada momento relacionado con la alimentación: la merienda, el almuerzo o una actividad lúdica se transforma en una oportunidad para enseñar, acompañar y formar.

En la primera infancia se establecen las bases del desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, y en este proceso la nutrición ocupa un lugar fundamental. Comprendí que la alimentación no es solo una necesidad biológica, sino una herramienta pedagógica viva, presente en la rutina diaria, capaz de generar aprendizajes significativos cuando es abordada de manera intencional.



Aprender jugando: experiencias que dejan huella

En mi práctica diaria, integrar la educación nutricional a través de juegos, cuentos, canciones y experiencias sensoriales ha permitido despertar la curiosidad natural de los niños y niñas.

Leer cuentos sobre frutas y verduras antes de la merienda, cantar canciones relacionadas con hábitos saludables o explorar alimentos a través del tacto y el olfato se convierten en experiencias enriquecedoras que favorecen el pensamiento lógico y el lenguaje.

Una de las actividades que más disfrutan es clasificar alimentos por colores o jugar a la “cocinita”, donde imitan situaciones reales, expresan emociones y ponen en práctica normas de convivencia. También realizamos preparaciones sencillas, como armar una merienda saludable, promoviendo la autonomía y el cuidado del propio cuerpo.

Desde mi vocación docente, entendí que mi rol es el de mediadora del aprendizaje. Acompaño estas experiencias con preguntas, diálogo y observación, respetando los tiempos de cada niño y permitiendo que el aprendizaje surja desde la exploración, sin imponer.



La alimentación como espacio de encuentro y aprendizaje social

He observado que los momentos de alimentación son espacios privilegiados para el desarrollo socioemocional. Compartir una comida en el aula enseña a esperar turnos, respetar al otro, agradecer y convivir. Estos aprendizajes se fortalecen cuando el adulto acompaña con afecto, paciencia y ejemplo, generando un ambiente de seguridad y confianza.

Mi actitud frente a la alimentación influye directamente en cómo los niños y niñas se relacionan con los alimentos y con sus compañeros. Mostrar apertura, respeto y entusiasmo favorece una relación positiva con la comida y fortalece los vínculos dentro del grupo.

Un compromiso compartido con la familia y la comunidad

A lo largo de mi experiencia, confirmé que la promoción de hábitos saludables no puede recaer únicamente en la escuela. Es una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y la comunidad. Por ello, busco involucrar a las familias mediante propuestas sencillas, como compartir recomendaciones, sugerir meriendas saludables o invitar a participar en actividades relacionadas con la alimentación.

Este trabajo conjunto permite reforzar rutinas coherentes y sostenidas en el tiempo, brindando a los niños y niñas entornos que favorezcan su bienestar integral.

Conclusión

Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia es sembrar bienestar para toda la vida. Desde mi rol como docente de Educación Inicial, asumo con compromiso la tarea de ofrecer experiencias que nutran no solo el cuerpo, sino también la mente y las emociones de los niños y niñas.

Educar desde temprana edad es educar para la vida, formando personas más sanas, autónomas y conscientes de su bienestar individual y colectivo.



Anabela Pasquel

Docente de Educación Inicial del CEI Mercedes Noboa

Agradecemos

la participación y colaboración de:

Fernanda Sandoval

Oficial Nacional de Programa - Nutrición y Alimentación Escolar
Programa Mundial de Alimentos - World Food Programme

Anabela Pasquel

Docente de Educación Inicial del CEI Mercedes Noboa

Lorena Logroño

Directora del CEI Lucinda Toledo

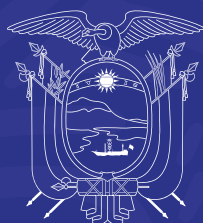
César Prado

Intérprete de Lengua de señas ecuatoriana
Dirección de Educación Especializada e Inclusiva

Carlos Andino

Voz en Off Podcast/DNC

***Quienes aportaron con su experiencia,
entusiasmo y disponibilidad al enriquecimiento
de la Revista Pasa la Voz.***



REPÚBLICA
DEL ECUADOR



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion_Ec

www.educacion.gob.ec

