

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC

**Tesis previa a la obtención de título de Magíster en Educación mención
Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC.**

AUTORES:

Daniela Luz Bravo Cabezas
Sandra Lorena Carrión Toro
Jonathan Víctor Lozada Pazmiño
Fabiola Susana Reino Cherrez
Karla Michel Varela Morán

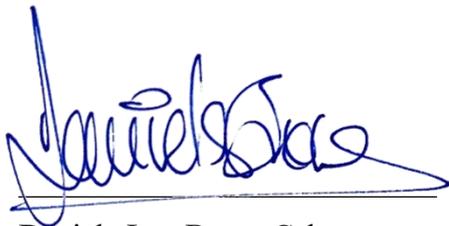
TUTORES:

Jesús Sánchez
Luis Guerrero
Noelia Salvador

**Diseño de un recurso didáctico digital interactivo para fortalecer la
educación nutricional en estudiantes de educación básica en Quito,
Ecuador.**

Autoría del Trabajo de Titulación

Nosotros, **Daniela Luz Bravo Cabezas, Sandra Lorena Carrión Toro, Jonathan Víctor Lozada Pazmiño, Fabiola Susana Reino Cherez y Karla Michel Varela Morán**, declaramos bajo juramento que el trabajo de titulación titulado ***Diseño de un recurso didáctico digital interactivo para fortalecer la educación nutricional en estudiantes de educación básica en Quito, Ecuador*** es de nuestra autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Daniela Luz Bravo Cabezas

Correo electrónico:

danibravo21@gmail.com



Sandra Lorena Carrión Toro

Correo electrónico:

s.l.c.t_2011@hotmail.com



Firmado electrónicamente por:
JONATHAN VÍCTOR
LOZADA PAZMIÑO

Jonathan Víctor Lozada Pazmiño

Correo electrónico:

drjonathanlozada@hotmail.com

FABIOLA
SUSANA REINO
CHERREZ

Firmado digitalmente
por FABIOLA SUSANA
REINO CHERREZ
Fecha: 2024.12.09
15:36:31 -05'00'

Fabiola Susana Reino Cherez

Correo electrónico:

fabiola.reinoc@gmail.com



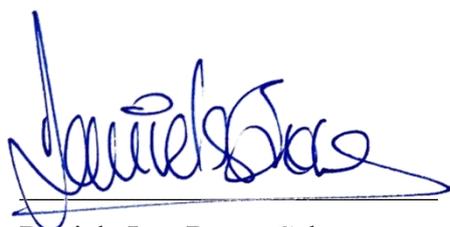
Karla Michel Varela Morán

Correo electrónico:

mishvarela10@gmail.com

Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Nosotros, **Daniela Luz Bravo Cabezas, Sandra Lorena Carrión Toro, Jonathan Víctor Lozada Pazmiño, Fabiola Susana Reino Cherez y Karla Michel Varela Morán**, en calidad de autores del trabajo de investigación titulado ***Diseño de un recurso didáctico digital interactivo para fortalecer la educación nutricional en estudiantes de educación básica en Quito, Ecuador***, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que nos pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autores nos corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.



Daniela Luz Bravo Cabezas

Correo electrónico:

danibravo21@gmail.com



Sandra Lorena Carrión Toro

Correo electrónico:

s.l.c.t_2011@hotmail.com



Firmado electrónicamente por:
JONATHAN VÍCTOR
LOZADA PAZMIÑO

Jonathan Víctor Lozada Pazmiño

Correo electrónico:

drjonathanlozada@hotmail.com

FABIOLA
SUSANA REINO
CHERREZ

Firmado digitalmente
por FABIOLA SUSANA
REINO CHERREZ
Fecha: 2024.12.09
15:36:31 -05'00'

Fabiola Susana Reino Cherez

Correo electrónico:

fabiola.reinoc@gmail.com



Karla Michel Varela Morán

Correo electrónico:

mishvarela10@gmail.com

D. M. Quito, diciembre 2024

Agradecimiento

Con infinita gratitud, expreso mi agradecimiento a Dios por la fortaleza que me ha brindado cada día, a mi esposo e hijos, quienes con su amor, apoyo y comprensión me han acompañado en cada paso de este hermoso camino. A mis profesores, por su valiosa guía, que ha sido esencial para nuestro crecimiento profesional, a mis compañeros de grupo, por su apoyo y colaboración constante en las horas compartidas y dedicadas al estudio, y por la linda amistad que hemos formado y a la Universidad Internacional del Ecuador, por proporcionarme las herramientas necesarias para alcanzar esta meta.

Sandra

Agradezco a mi esposo Xavier por su presencia y cariño, a mí prima Mariela gracias por su apoyo constante e incondicional, a mis padres, finalmente a mis compañeros que participaron en este proyecto y fueron parte de este hermoso viaje, gracias por el esfuerzo colaborativo y dedicación, el cuál fue crucial para la culminación de este proyecto.

Karla

Quisiera expresar mi agradecimiento a Dios por bendecirme con la capacidad y recursos para estudiar. Mi sincero agradecimiento a mis padres, hermanos y hermanas, a mis queridos sobrinos Rennata, Jacob y Víctor, mi enamorado Juan por su apoyo y comprensión, quienes me impulsan a mejorar siempre y ser un ejemplo de perseverancia. A mis compañeras y compañeros que contribuyeron a la elaboración de este trabajo

Fabiola

Agradezco profundamente a mi familia, cuyo apoyo incondicional y constante motivación han sido mi mayor fortaleza durante este proceso. A mis compañeros de proyecto, por su compromiso, colaboración y valiosas contribuciones, que hicieron posible la realización de este trabajo. A todos, mi gratitud infinita.

Daniela

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de esta tesis. En primer lugar, a mi esposa Isabel y a mi hijo Samuel, por su amor, paciencia y apoyo incondicional. A mis profesores y mentores, por su guía y sabiduría a lo largo de este proceso. A mis amigos y colegas, por su constante ánimo y colaboración. Y finalmente, a mi familia, por creer en mí y brindarme el soporte necesario para alcanzar esta meta. A todos ustedes, les debo este logro y les estoy eternamente agradecido.

Jonathan

Dedicatoria

Dedico este proyecto principalmente a mi amado esposo e hijos, quienes son mi fuerza e inspiración diaria y mi pilar fundamental, por creer en mí para superar cada desafío. A mis suegros quienes junto a mi esposo con su generosidad y apoyo incondicional hicieron posible este sueño. A mis padres por enseñarme con su ejemplo a no rendirme y perseguir mis sueños con determinación. ¡Este logro es para cada uno de ustedes!

Sandra

Dedico este proyecto. Principalmente a Dios quien día a día nos da la fuerza para culminar todos nuestros proyectos. A mis hijos Dayra y Alexander, quienes son mi inspiración, motivación y pilares en mi vida. A mis hermanas a quienes quiero con todo mi corazón.

Karla

Dedico el presente trabajo de fin de master a Dios, a mis padres, hermanos y hermanas, a mis queridos sobrinos Rennata, Jacob y Víctor y a mi enamorado Juan

Fabiola

A Bruno, por ser mi mayor inspiración y la razón de mi esfuerzo constante. Todo lo que hago es por ti, para que puedas soñar en grande y alcanzar todo lo que te propongas. Gracias por todo el apoyo, este logro es tan tuyo como mío.

Daniela

A mi querida esposa Isabel y a mi hijo Samuel, quienes han sido mi pilar de fortaleza y motivación durante todo este tiempo. Isabel, tu amor incondicional, paciencia y apoyo constante han sido fundamentales para que pudiera alcanzar esta meta. Samuel, tu alegría y curiosidad me han inspirado a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Esta tesis es tanto tuya como mía, y no podría haberlo logrado sin ustedes. Con todo mi amor y gratitud, les dedico este trabajo.

Jonathan

Índice de Contenido

Resumen Ejecutivo	1
Abstract	2
1. Introducción	3
1.1 Identificación del entorno del proyecto y presentación de la organización	3
1.2. Introducción	4
1.3. Propósito y pregunta del trabajo de titulación	6
1.4. Objetivo general	6
1.5. Objetivos específicos	6
2. Marco Teórico	7
3. Metodología	9
3.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales	9
3.2. Diseño de Materiales Educativos Digitales	11
3.3. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales	13
4. Resultados	14
4.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales.	14
4.2. Diseño de materiales educativos digitales.	21
4.3. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales	28
5. Conclusiones y Recomendaciones	36
6. Referencias Bibliográficas	39
7. Anexos	44
7.1. Guía de buenas prácticas en la comunicación en entornos virtuales de aprendizaje	44

Resumen Ejecutivo

La presente investigación aborda la implementación de un recurso didáctico digital interactivo destinado a fomentar la educación nutricional y promover hábitos alimenticios saludables entre estudiantes de educación básica media en Quito, Ecuador. Este estudio responde a la problemática de desórdenes alimenticios que afectan tanto el desarrollo académico como el bienestar físico de los estudiantes.

La metodología se basa en el modelo ADDIE, ampliamente reconocido por estructurar el diseño, desarrollo e implementación de materiales educativos. Utilizando herramientas tecnológicas interactivas se pretende para crear un ambiente de aprendizaje dinámico y accesible. El estudio incluyó actividades docentes referentes al tema con sesiones sincrónicas, asincrónicas y prácticas en el hogar, fundamentando la integración de la familia en el proceso educativo-nutricional.

Los objetivos que se pretenden es que los recursos diseñados no solo faciliten la comprensión de conceptos básicos de nutrición, sino que también incrementaron la motivación y el compromiso de los estudiantes y sus familias. Proponiendo mejoras significativas en la adopción de hábitos alimenticios saludables y un impacto positivo en el rendimiento académico.

Como conclusión, la implementación de tecnologías digitales en la educación nutricional es una estrategia efectiva para abordar problemas de malnutrición y rendimiento escolar. Se recomienda extender esta propuesta a otros contextos educativos y fortalecer la capacitación docente en el uso de herramientas tecnológicas. Este modelo de intervención es replicable y adaptable a diversas necesidades educativas, marcando un avance hacia una educación más inclusiva y eficiente.

Abstract

This research addresses the implementation of an interactive digital educational resource aimed at fostering nutritional education and promoting healthy eating habits among middle basic education students in Quito, Ecuador. This study responds to the problem of eating disorders that impact both academic development and students' physical well-being.

The methodology is based on the ADDIE model, widely recognized for structuring the design, development, and implementation of educational materials. Utilizing interactive technological tools, the study aimed to create a dynamic and accessible learning environment. It included instructional activities on the subject through synchronous and asynchronous sessions and home-based practices, emphasizing the integration of family into the educational-nutritional process.

The objectives are for the designed resources not only to facilitate the understanding of basic nutritional concepts but also to increase the motivation and engagement of students and their families. The study proposes significant improvements in the adoption of healthy eating habits and a positive impact on academic performance.

In conclusion, the implementation of digital technologies in nutritional education is an effective strategy to address issues of malnutrition and academic performance. It is recommended to extend this proposal to other educational contexts and to strengthen teacher training in the use of technological tools. This intervention model is replicable and adaptable to various educational needs, marking progress toward a more inclusive and efficient education system.

1. Introducción

1.1 Identificación del entorno del proyecto y presentación de la organización

La educación nutricional es una estrategia fundamental en la formación integral del ser humano, debido a que promueve el conocimiento y la comprensión de los hábitos alimenticios saludables (Valarezo Romero et al., 2021). Por lo que, es indispensable instruir a los estudiantes desde edades tempranas en el fomento de un estilo de vida equilibrado. A través de este enfoque, se busca no solo proporcionar información sobre los nutrientes esenciales para el cuerpo, sino también fomentar la adopción de conductas que favorezcan la salud física y mental (O'Brien et al., 2021). En este sentido, la educación nutricional es clave para la construcción de una sociedad más sana y consciente de la importancia de la alimentación en su vida cotidiana.

El mantener una dieta equilibrada y balanceada en carbohidratos y proteínas es esencial para garantizar un adecuado desarrollo físico, social y académico de los estudiantes. Lo que permite el buen desempeño escolar, beneficiando la salud física de los niños. Una alimentación sana no solo favorece el crecimiento, sino que también mejora la salud, la concentración y la capacidad del desarrollo en la adquisición de conocimientos (O'Brien et al., 2021). La falta de educación nutricional no solo afecta la salud física de los estudiantes, sino que también impacta negativamente su rendimiento académico. Esto se debe a que el cerebro necesita nutrientes para desarrollarse y funcionar de manera correcta. Con lo cual es imprescindible que los estudiantes cuenten con hábitos alimenticios saludables (Santos Holguín et al., 2022).

En este contexto, es fundamental que los estudiantes cuenten con herramientas tecnológicas que les permitan aprender sobre temas nutricionales a través de modelos instruccionales (Sánchez Vargas et al., 2020). Un modelo instruccional constituye un proceso estructurado de principios, estrategias y procesos que guían la enseñanza y el aprendizaje para optimizar el proceso educativo (Vázquez, 2020). En este sentido, con la integración de tecnologías en el ámbito educativo permite una mayor accesibilidad al conocimiento, fomenta la colaboración entre estudiantes y docentes, y facilita el desarrollo de habilidades clave. Lo que contribuye a que la educación sea más dinámica, flexible y personalizada. Estas herramientas permiten a los docentes innovar en sus prácticas pedagógicas, adaptándose a las necesidades y características de los estudiantes en un entorno cada vez más globalizado y tecnológico.

Investigaciones previas han demostrado que el uso de herramientas tecnológicas en la educación puede mejorar la retención y comprensión de la información por parte de los estudiantes (Bustillos Freire et al., 2024). En este sentido, el presente trabajo utiliza el modelo ADDIE como herramienta para crear recursos educativos efectivos (Kamnardsiri et al., 2024). Este modelo ha demostrado ser eficaz en la organización y optimización de los contenidos en el ámbito escolar, y se ha adoptado en diversos contextos educativos para mejorar la calidad del aprendizaje (Jurado et al., 2024). La presente investigación fue aplicada a un caso de estudio en la ciudad de Quito en una institución escolar particular, cuya presentación se muestra a continuación.

1.1.1. Misión

Institución humanista que promueve la innovación mediante programas del Bachillerato Internacional (PEP, PAI y Diploma). Enseñamos a niños y jóvenes íntegros, con conciencia internacional y responsables de su entorno social y ambiental. Impulsamos una cultura educativa centrada en el ser, la presencia, la conciencia plena, el coaching educativo y la gestión emocional. Ofrecemos una educación bilingüe (español-inglés), proyectos creativos con uso de nuevas tecnologías con instrumentos para ser ciudadanos responsables en un mundo globalizado.

1.1.2. Visión

Convertirse en un modelo destacado de educación internacional a través del uso de herramientas digitales, liderazgo, coaching educativo y un enfoque bilingüe (inglés-español). El Colegio Ludoteca «Padre Víctor Grados» se proyectará como sede de eventos educativos internacionales, facilitando la integración de sus estudiantes en universidades de prestigio en el extranjero. Fortalecerá un equipo de educadores y directivos altamente capacitados, con dominio tecnológico, bilingüismo y una perspectiva global, promoviendo una comunidad educativa comprometida con una visión integral, basada en la conciencia plena y el coaching educativo.

1.2. Introducción

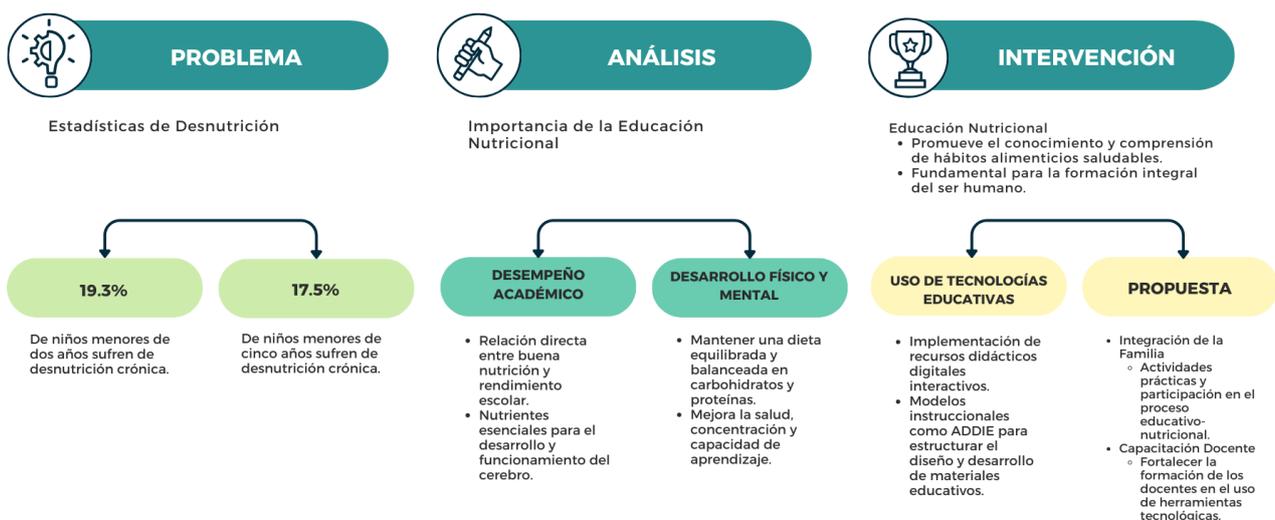
La desnutrición crónica infantil, constituye un "enemigo silencioso", que representa un obstáculo significativo para el desarrollo pleno de los niños a nivel global. En Ecuador, según la "Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil (ENDI)" 2023-2024, aproximadamente el 19,3% de los niños menores de dos años y el 17,5% de los menores de cinco años sufren de desnutrición crónica. Esto implica que uno de cada cinco niños no logra alcanzar su máximo

potencial de desarrollo. Esta situación refleja una crisis importante que afecta profundamente a la infancia ecuatoriana (Consejo Consultivo para la prevención y reducción de la desnutrición crónica infantil., 2024). En este contexto, la investigación se enfoca en la creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica.

La población objeto de estudio comprende alumnos de educación básica de una escuela privada de la ciudad de Quito-Ecuador. En la cual, existen problemas de desórdenes alimenticios y carencia de hábitos nutricionales saludables, lo que repercute en el desempeño académico. Con el desarrollo de este trabajo se brinda una estrategia didáctica digital que mejore la carencia en hábitos alimenticios de los estudiantes, lo que se refleja en el rendimiento académico.

Mediante el uso de la técnica ADDIE para estructurar el diseño, desarrollo e implementación de una secuencia didáctica interactiva basada en herramientas tecnológicas (Garcia-Aretio, 2017). Este enfoque pretende proporcionar información accesible y atractiva, fomentando la adopción de estilos de vida más saludables. Finalmente, el estudio contribuye al desarrollo integral de los estudiantes y ofrece un modelo de intervención replicable en contextos educativos similares, demostrando cómo la implementación de tecnologías digitales puede optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje (Gavilán, 2022).

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y PROBLEMAS DE DESNUTRICIÓN EN ECUADOR



Fuente: Bravo, D., Carrión, S., Lozada, J., Reino, F., & Varela, K. (2024). Creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica. Tesis previa a la obtención del título de Magíster en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC. Universidad Internacional del Ecuador.

1.3. Propósito y pregunta del trabajo de titulación

El uso de recursos didácticos interactivos digitales representa una oportunidad clave para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje en la era digital. La combinación de la tecnología y pedagogía dinamizan la educación, pues se adaptan a las necesidades de los estudiantes. En este sentido, la finalidad del estudio es diseñar un recurso didáctico interactivo digital, destinado a mejorar la educación nutricional y fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica media de una escuela privada de la ciudad de Quito - Ecuador, en el periodo agosto – noviembre de 2024.

1.3.1 Pregunta de Trabajo de Titulación

¿Cómo se diseña un recurso didáctico interactivo digital, para mejorar la educación nutricional y fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica media de una escuela privada de la ciudad de Quito - Ecuador?

1.4. Objetivo general

El propósito del estudio es diseñar un recurso didáctico interactivo digital, destinado a mejorar la educación nutricional, constituyendo una herramienta de apoyo para educadores y estudiantes, promoviendo hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica de una escuela privada de la ciudad de Quito - Ecuador, en el periodo agosto – noviembre de 2024.

1.5. Objetivos específicos

- Desarrollar estrategias pedagógicas innovadoras que faciliten la comprensión de conceptos clave sobre nutrición saludable en niños de educación básica.
- Crear un recurso digital interactivo que integre materiales didácticos atractivos para promover hábitos alimenticios saludables.
- Determinar la plataforma digital más adecuada para alojar el recurso interactivo, garantizando accesibilidad y efectividad en el proceso de aprendizaje.

2. Marco Teórico

2.1. Teoría y Modelos Relevantes

La relación entre la nutrición infantil y el rendimiento académico es un campo de estudio ampliamente documentado. Mendoza Medina (2021) señala que una buena nutrición durante la infancia no solo mejora los indicadores de salud, sino que también tiene un impacto directo en las capacidades cognitivas y el desempeño escolar. Este autor fundamenta sus conclusiones en la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner, que enfatiza cómo los sistemas interconectados (familia, escuela y entorno social) influyen en el desarrollo del niño. En este contexto, la nutrición se presenta como un factor central que interactúa con otros elementos para formar una base sólida para el aprendizaje.

Por su parte, Arias Gallegos (2016) destaca las contribuciones de Ernesto Pollitt, cuyos estudios en Perú demostraron cómo los déficits nutricionales afectan el desarrollo cognitivo infantil. Pollitt encontró que las intervenciones nutricionales tempranas pueden mejorar significativamente habilidades como la memoria y la atención, especialmente en contextos socioeconómicos vulnerables. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de incorporar estrategias educativas que aborden la malnutrición como un obstáculo al aprendizaje.

En cuanto a la integración de tecnologías en educación, Martín Gómez (2023) subraya la relevancia de los Recursos Educativos Digitales (RED) para personalizar y enriquecer la experiencia de aprendizaje. Este autor plantea que los modelos basados en la Teoría del Aprendizaje Activo son especialmente efectivos cuando se utilizan herramientas digitales, ya que estas permiten que los estudiantes participen de manera dinámica en su propio proceso educativo. Además, Ballesta Pagán et al. (2023) enfatizan que, aunque las tecnologías tienen un gran potencial pedagógico, su impacto depende en gran medida de la capacitación docente y de la infraestructura disponible en los centros educativos.

Santos Rivera et al. (2024) abordan específicamente el uso de herramientas digitales en la enseñanza de los estudios sociales y destacan cómo estas pueden ser adaptadas para promover aprendizajes significativos en otras áreas, como la nutrición. Por ejemplo, los recursos multimedia permiten que los estudiantes interactúen con conceptos complejos, facilitando su comprensión y aplicación en la vida cotidiana.

2.2. Contextualización del Problema

En este sentido, la malnutrición infantil continúa siendo un desafío importante, especialmente en regiones de América Latina. Según Daza (1997), en países como Colombia, la desnutrición afecta no solo el crecimiento físico de los niños, sino también su desarrollo cognitivo y su capacidad para adaptarse al entorno escolar. Este autor argumenta que, aunque los efectos de la desnutrición temprana no siempre son irreversibles, la intervención temprana es crucial para mitigar sus consecuencias. En Ecuador, Santos Rivera et al. (2024) documentan que la implementación de recursos digitales en la enseñanza ha mostrado resultados positivos en términos de motivación y rendimiento académico, lo que sugiere que estas herramientas podrían ser utilizadas para abordar problemas como la malnutrición. Sin embargo, este enfoque enfrenta desafíos relacionados con la falta de acceso a tecnologías y la capacitación insuficiente de los docentes.

A nivel global, Arias Gallegos (2016) señala que la malnutrición es particularmente prevalente en contextos socioeconómicos desfavorecidos, donde las familias enfrentan barreras para acceder a dietas equilibradas. Además, la combinación de factores ambientales y sociales amplifica las desigualdades en el acceso a una educación de calidad. En este sentido, la incorporación de RED que integren contenidos sobre nutrición podría ser una solución para superar estas barreras, permitiendo a los estudiantes aprender de manera interactiva y significativa.

Desde una perspectiva tecnológica, Ballesta Pagán et al. (2023) identifican que los principales retos para la integración de TIC en la educación incluyen la falta de infraestructura adecuada, la resistencia al cambio por parte de algunos docentes y la ausencia de políticas educativas coherentes. Estas barreras limitan el alcance de los beneficios potenciales de las tecnologías en contextos educativos.

2.3. Hipótesis y su Base Teórica

La hipótesis planteada en la implementación de contenidos digitales interactivos sobre nutrición mejora significativamente la comprensión de hábitos saludables y el rendimiento académico en niños de educación básica. La Teoría del Aprendizaje Activo proporciona la base conceptual para esta hipótesis, al destacar que los estudiantes aprenden mejor cuando están activamente involucrados en el proceso de aprendizaje (Martín Gómez, 2023). En el caso de la nutrición, herramientas como simulaciones interactivas, juegos educativos y videos

explicativos pueden facilitar que los niños comprendan conceptos complejos de manera atractiva y relevante.

Por otro lado, Mendoza Medina (2021) y Arias Gallegos (2016) ofrecen evidencia empírica de cómo las intervenciones nutricionales pueden tener un impacto positivo tanto en el desarrollo cognitivo como en el rendimiento académico. Estas investigaciones refuerzan la idea de que un enfoque educativo integrado, que combine contenido digital con estrategias tradicionales, puede ser especialmente efectivo para abordar problemas como la malnutrición infantil.

Finalmente, Ballesta Pagán et al. (2023) subrayan la importancia de la capacitación docente en competencias digitales para garantizar que estas herramientas se utilicen de manera efectiva. Según estos autores, la formación docente debe ir más allá del dominio técnico e incluir aspectos pedagógicos y didácticos que permitan a los educadores integrar las TIC en su práctica diaria.

3. Metodología

3.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales

Este proyecto busca instruir a los estudiantes de educación básica de una institución privada de Quito sobre la alimentación saludable. La nutrición es esencial para el desarrollo saludable de los niños y niñas. Este trabajo pretende reforzar la enseñanza presencial con actividades interactivas, sincrónicas y asincrónicas, y prácticas que involucren tanto a los estudiantes como a su entorno con el apoyo de la integración de las tecnologías educativas en la promoción de hábitos saludables (Zarnowiecki et al., 2020).

La finalidad del estudio es diseñar un recurso didáctico interactivo digital, destinado a mejorar la educación nutricional, constituyendo una herramienta de apoyo para educadores y estudiantes, promoviendo hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica de una escuela privada de la ciudad de Quito - Ecuador, en el periodo agosto – noviembre de 2024. Mediante actividades mediadas con TIC como un LMS, lecturas interactivas, gamificación y prácticas en el hogar, se busca que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también los apliquen, promoviendo un estilo de vida saludable. Por ejemplo, la gamificación ha demostrado ser efectiva para incrementar la motivación y el compromiso de los estudiantes en entornos educativos (Maguiño et al., 2020).

El proyecto aborda tres problemáticas: falta de conocimientos sobre nutrición, desconexión entre teoría y práctica y uso limitado de herramientas digitales. Primero, la falta de conocimiento sobre nutrición busca proveer información y actividades que eduquen a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación balanceada (Valarezo Romero et al., 2021). Segundo, la desconexión entre teoría y práctica a través de actividades prácticas y la participación de la familia, se busca que los estudiantes apliquen lo aprendido en su entorno cotidiano. Tercero, el uso limitado de herramientas digitales integra plataformas interactivas como Moodle, Canva y Genially para hacer el aprendizaje más dinámico e interactivo (Toalombo et al., 2023). De acuerdo a Santos Rivera et. al. (2024) la falta de recursos didácticos digitales limita el éxito de iniciativas como el plan “Nutrition and Healthy Living”.

El proyecto fue diseñado, estructurado y aplicado para un periodo de 3 semanas, a través de 2 sesiones síncronas semanales, cada una de 1.5 horas. Los estudiantes completaron varios trabajos autónomos fuera de las sesiones en vivo, con apoyo de sesiones asíncronas para solventar consultas. Las actividades incluyeron videos de introducción, lecturas interactivas, debates en clase, actividades prácticas en casa y se desarrolló la reflexión y el pensamiento crítico en los estudiantes. El método de evaluación fue llevado a cabo mediante la evaluación de las diferentes actividades con una valoración del 70% la elaboración de un portafolio digital, el 15% corresponde a la evaluación final de conocimientos y la actividad de elaboración de recetas saludables con la familia representa el 15%. Con estas actividades se busca promover valores como: compromiso con la verdad, responsabilidad social, respeto a la diversidad, y promoción del desarrollo humano integral.

Tabla 1 Cronograma de actividades de Propuesta Metodológica en Responsabilidad Social, Ética y Comunicación Educativa

Tarea	Incidencia en la institución	Fecha inicio	Fecha fin	Verificable
Recopilar conceptos de nutrición	Desarrollar contenido didáctico digital que aborde necesidades nutricionales y hábitos alimentarios saludables enfocado en el grupo etario.	12/08/2024	16/08/2024	Lista de cotejo
Crear un temario de la	Facilitar el desarrollo y creación de contenidos que	19/08/2024	23/08/2024	Lista de temario

información esencial de nutrición	incluyan: requerimientos nutricionales, lecturas, foros que corresponden a la importancia de las frutas y verduras, hidratación y hábitos alimentarios saludables			
Esquematizar actividades en función de la información recopilada	El bosquejo de actividades en clases incluyen: Educación Nutricional para Niños escolares , Sesión 1: Introducción, Actividad Interactiva: ¿Qué es la Nutrición?. Infografía Animada. Macronutrientes y Micronutrientes . Sesión 2: Alimentación balanceada, Juego: Plato Saludable, Video Interactivo. Importancia de las Frutas y Verduras , Sesión 3: Hidratación, Animación: Viaje de Agua en el Cuerpo, Actividad Práctica: Diario de Hidratación	26/08/2024	30/08/2024	Video nutrición. Cuestionario digital Infografía. Juego interactivo el plato saludable. Recetas saludables Test Plan alimenticio Video interactivo, importancia de la nutrición.

Fuente: Bravo, D., Carrión, S., Lozada, J., Reino, F., & Varela, K. (2024). Creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica. Tesis previa a la obtención del título de Magíster en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC. Universidad Internacional del Ecuador.

3.2. Diseño de Materiales Educativos Digitales

Los recursos de enseñanza interactivos digitales fueron de apoyo para profundizar los conceptos elementales de la nutrición saludable enfocada a niños. Estas herramientas son atractivas, accesibles y efectivas. Mediante el empleo de tecnologías interactivas, las cuales incluyen, entre otras; la retroalimentación continua. Con lo que el aprendizaje se vuelve entretenido, activo, autónomo y colaborativo en los estudiantes. Al mismo tiempo, se promueve la salud y el bienestar en la comunidad.

Tabla 2 Cronograma de actividades de Propuesta Metodológica en Diseño de Materiales Educativos Digitales

Tarea	Incidencia en la institución	Fecha inicio	Fecha fin	Verificable
Definir el diseño del recurso	Elegir una plataforma como Google Classroom o Moodle puede ser ideal debido a su flexibilidad, capacidad de integración con otras herramientas educativas y la facilidad de uso tanto para estudiantes como para docentes.	12/08/2024	16/08/2024	Documentos y Reportes: Artículos académicos y revisiones de literatura que respalden el marco teórico.
Investigar las plataformas disponibles y accesible	<p>1. Canva Características: Creación de módulos interactivos, integración con herramientas externas, evaluaciones y análisis detallados.</p> <p>2. Nearpod Características: Lecciones interactivas, realidad virtual, evaluaciones en tiempo real.</p> <p>3. Quizlet Características: Juegos interactivos, tarjetas didácticas, pruebas de autoevaluación.</p>	19/08/2024	23/08/2024	Documento en Canva
Escoger una plataforma y explorar las funcionalidades que ofrece	<p>Funcionalidades de Genially Creación de Presentaciones Interactivas: Ideal para mantener la atención de los estudiantes y hacer las lecciones más dinámicas.</p> <p>Infografías: Útil para explicar conceptos nutricionales de manera clara y precisa</p> <p>Videos y Gamificación: Crea juegos interactivos para hacer el aprendizaje más divertido, interactivo y motivador.</p>	24/08/2024	25/08/2024	Documentos y Reportes: Artículos académicos y revisiones de literatura que respalden el marco teórico.

	<p>Herramientas de Colaboración:</p> <p>Permite la colaboración en tiempo real, facilitando el trabajo en equipo entre estudiantes y docentes.</p>			
--	---	--	--	--

Fuente: Bravo, D., Carrión, S., Lozada, J., Reino, F., & Varela, K. (2024). Creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica. Tesis previa a la obtención del título de Magíster en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC. Universidad Internacional del Ecuador.

3.3. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales

En la actualidad los estudiantes, son nativos digitales por el constante uso de la tecnología, la cual está inmersa en todas las actividades cotidianas, demostrando ser eficaz para mejorar la retención y comprensión de la información por parte de los estudiantes (Pagán et al., 2023). Las estrategias didácticas digitales, incluyen el uso de plataformas de aprendizaje en línea, materiales audiovisuales e interacciones digitales (Gavilán, 2022). La integración de estas tecnologías en la educación nutricional puede proporcionar nuevas formas de enseñar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable, mejorando así su comprensión y aplicación de los conceptos aprendidos.

Esta acción educativa forma parte del programa de ciencias naturales con el tema de educación nutricional y fue utilizado para reforzar el conocimiento impartido dentro del tema de hábitos saludables. Mediante varias actividades tales como: lecturas, gamificación, juegos interactivos, prácticas en el hogar y evaluación mediante herramientas digitales. A través de estas actividades los estudiantes irán reforzando y consolidando sus conocimientos del tema. La presente acción educativa se llevó a cabo durante dos semanas en las horas de ciencias, de manera presencial. Posteriormente, se envió a la casa varias actividades para trabajar en conjunto con la familia en la elaboración de recetas saludables. En la última clase se realizó una pequeña exposición con las experiencias de cada estudiante con su familia.

Tabla 3 Cronograma de actividades de Propuesta Metodológica en Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales

Tarea	Incidencia en la institución	Fecha inicio	Fecha fin	Verificable
Diseñar las actividades interactivas en la plataforma escogida	<p>Diseño en Genially</p> <p>Organización y diseño del recurso Interactivo en plataforma con elementos funcionales animados.</p> <p>Verificar que los contenidos logren mantener la atención de los estudiantes e interactividad.</p>	31/08/2024	13/09/2024	Recurso en plataforma elegida trabajo de creación y diseño
Revisión general de contenido y funcionamiento del recurso en el aspecto técnico.	<p>Realizar una revisión del diseño en Genially</p> <p>Presentación del recurso Interactivo:</p> <p>Atender sugerencias observadas</p> <p>Verificar que los cambios sugeridos sean acordes a los contenidos.</p>	16/09/2024	20/09/2024	Listado de cambios sugeridos editados en la plataforma.
Realizar pruebas de funcionalidad del recurso con integrantes del proyecto.	<p>Prueba del diseño en Genially</p> <p>Presentación del recurso Interactivo con todas las sugerencias realizadas.</p> <p>Verificación de funcionalidad.</p>	23/09/2024	27/09/2024	Fotografías de utilización del recurso interactivo. Resultados de test.

Fuente: Bravo, D., Carrión, S., Lozada, J., Reino, F., & Varela, K. (2024). Creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica. Tesis previa a la obtención del título de Magíster en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC. Universidad Internacional del Ecuador.

4. Resultados

4.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales.

4.1.1. Elaboración de un Código de Buenas Prácticas Dentro de la Institución

Educativa

El código ético garantiza el desarrollo integral de los estudiantes en convivencia armónica, ya que establece normas claras de comportamiento que involucran a toda la comunidad

educativa. Para los docentes, define las pautas de profesionalismo, respeto, ética y responsabilidad en su labor educativa; para las familias, representantes y padres de familia, refuerza la colaboración y la comunicación abierta con la escuela, fomentando un trabajo conjunto en beneficio de los estudiantes. Además, el código establece las expectativas de comportamiento para los estudiantes, fomentando valores como la responsabilidad, solidaridad, empatía y el respeto. Finalmente, para la comunidad educativa en general, incluyendo personal administrativo y de apoyo, el código crea un marco ético común que refuerza el compromiso con los valores institucionales, garantizando un entorno seguro y respetuoso para el aprendizaje y la convivencia.

4.1.2. Compromisos y deberes en relación con el alumnado

En relación al derecho a una educación integral y respetuosa, la institución se debe comprometer a ofrecer a todos los estudiantes una educación que no solo aborde los aspectos académicos, sino también su desarrollo físico, nutricional, emocional y social. Esto incluye asegurar un ambiente inclusivo, libre de discriminación y respetuoso de la diversidad cultural, de género, y de habilidades, promoviendo el bienestar integral de cada estudiante.

La promoción de la salud y el bienestar de los educadores y el personal de la institución tienen el deber ético de velar por la salud física, nutricional y mental de los estudiantes. Esto implica fomentar hábitos de vida saludables, brindar apoyo emocional cuando sea necesario, y asegurar que los estudiantes tengan acceso a una nutrición adecuada, actividades físicas y recursos de apoyo psicológico, creando un entorno que favorezca su desarrollo integral.

La confianza y confidencialidad institución debe mantener la confianza, respeto a la privacidad y la confidencialidad de la información personal de los estudiantes. Esto incluye resguardar datos sobre su situación familiar, salud y cualquier otra información sensible. El trato ético implica que los educadores y el personal escolar actúan con discreción y respeto, garantizando que los alumnos se sientan seguros y respetados en el entorno escolar.

El momento de la participación de manera activa y la autonomía a través del compromiso fundamental de la institución es fomentar la participación activa de los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje. Los docentes y el personal deben promover un enfoque pedagógico que valore las opiniones de los estudiantes, les permita expresar sus ideas, y favorezca el desarrollo de su autonomía, responsabilidad y sentido crítico. Esto implica también involucrar a los estudiantes en las decisiones que afectan su vida escolar, dentro de un marco de respeto y madurez. Estos compromisos reflejan la responsabilidad ética de la institución hacia los

estudiantes, garantizando su desarrollo pleno, su seguridad, y su respeto como individuos dentro de la comunidad educativa.

4.1.3. Compromisos y deberes en relación con las familias y los tutores del alumnado

Fomentar la comunicación abierta y transparente en la institución debe establecer canales efectivos de comunicación con las familias, asegurando que estén informadas sobre el progreso académico, el bienestar emocional y cualquier situación relevante de sus hijos, permitiendo una colaboración constante.

Promover la participación activa de las familias en la escuela debe incentivar la participación de las familias en las actividades y decisiones escolares, reconociendo su rol esencial en el proceso educativo y creando espacios para su involucramiento en la formación de sus hijos.

Respetar la diversidad y el contexto familiar en la institución debe ser sensible a las particularidades de cada familia, respetando su contexto cultural, social y económico, y ofreciendo apoyo cuando sea necesario, adaptando sus acciones para atender las necesidades específicas de cada hogar.

Respetar los derechos de los estudiantes y sus familias en la institución educativa debe garantizar el respeto absoluto a los derechos fundamentales de los estudiantes y sus familias, asegurando que sus decisiones y acciones no vulneren su dignidad, libertad, igualdad o privacidad, y que se fomente un ambiente en el que se promuevan los derechos humanos en todas sus dimensiones.

4.1.4. Compromisos y deberes en relación con la institución educativa

Garantizar la calidad educativa en la institución debe comprometerse a ofrecer una educación de calidad, basada en principios pedagógicos sólidos, actualizados y en la mejora continua de sus métodos y recursos, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a una formación integral.

Promover la equidad y la inclusión en la escuela debe asegurarse de que sus políticas, prácticas y recursos sean inclusivos, respetando la diversidad y brindando igualdad de oportunidades a todos los estudiantes, sin discriminación por ningún motivo.

Velar por el bienestar de su comunidad educativa en la institución tiene el deber de crear un ambiente seguro, saludable y motivador para todos los miembros de la comunidad educativa

(docentes, personal administrativo, estudiantes y familias), promoviendo su desarrollo integral y bienestar físico y emocional.

Cumplir con la ética y las normativas legales en el centro educativo debe adherirse a principios éticos y cumplir con las normativas legales y educativas establecidas a nivel local, nacional e internacional, garantizando que todas sus prácticas y decisiones se ajusten a la legalidad y a los estándares éticos correspondientes.

4.1.5. Compromisos y deberes en relación con los compañeros

Fomento de un ambiente de colaboración y respeto mutuo en los miembros de la comunidad educativa, incluidos docentes, personal administrativo y estudiantes, tienen el deber de trabajar juntos para crear un ambiente de respeto, cooperación y solidaridad. Esto implica reconocer y valorar la diversidad de perspectivas, habilidades y experiencias que cada miembro aporta, promoviendo la convivencia armónica y el trabajo en equipo.

Compromiso con la comunicación abierta y honesta de la comunidad educativa debe basarse en una comunicación clara, abierta y respetuosa entre todos sus miembros. Esto incluye compartir ideas, sugerencias y preocupaciones de manera constructiva, sin recurrir a malentendidos ni actitudes despectivas. El compromiso con la honestidad y la transparencia es fundamental para mantener relaciones laborales y personales saludables dentro de la institución.

Apoyo mutuo y solidaridad en situaciones de conflicto de los miembros de la comunidad educativa deben comprometerse a brindar apoyo mutuo en momentos de conflicto, dificultades personales o profesionales. Esto implica la disposición para escuchar, ofrecer ayuda y buscar soluciones de manera constructiva. La solidaridad es clave para garantizar que cada miembro se sienta respaldado y parte integral de la comunidad, contribuyendo al bienestar colectivo.

Responsabilidad compartida en la mejora continua para todos los miembros de la comunidad educativa tienen el deber de contribuir activamente al proceso de mejora continua de la institución, no sólo en términos de su propia práctica, sino también en la de sus compañeros. Esto implica compartir buenas prácticas, ofrecer retroalimentación constructiva y participar en iniciativas que busquen el crecimiento y la calidad de la educación, creando un ambiente de aprendizaje profesional y personal. Estos compromisos y deberes refuerzan la importancia de la colaboración, el respeto mutuo y el trabajo en equipo dentro de la comunidad educativa, fundamentales para alcanzar los objetivos pedagógicos y para el bienestar de todos sus miembros.

4.1.6. Compromisos y deberes en relación con la profesión

Fomentar la formación continua y el desarrollo profesional en la institución debe apoyar el desarrollo profesional de los docentes y del personal educativo, promoviendo oportunidades para la capacitación, la actualización de conocimientos y el perfeccionamiento en las mejores prácticas pedagógicas.

Promover la ética profesional en todas las áreas de la escuela debe asegurar que todos sus miembros, desde los docentes hasta el personal administrativo, actúen con integridad, honestidad y responsabilidad, siguiendo los principios éticos establecidos por la profesión educativa.

Respetar los principios de justicia y equidad en la institución educativa constituye el deber de garantizar que sus prácticas educativas sean justas y equitativas, promoviendo la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes y apoyando la inclusión y la diversidad en todos los niveles.

Colaborar con otras instituciones y profesionales escolares para trabajar de manera conjunta, promoviendo un enfoque integrado y coherente en el ejercicio de la educación, para mejorar la calidad educativa a nivel local y nacional.

4.1.7. Compromisos y deberes en relación con la sociedad

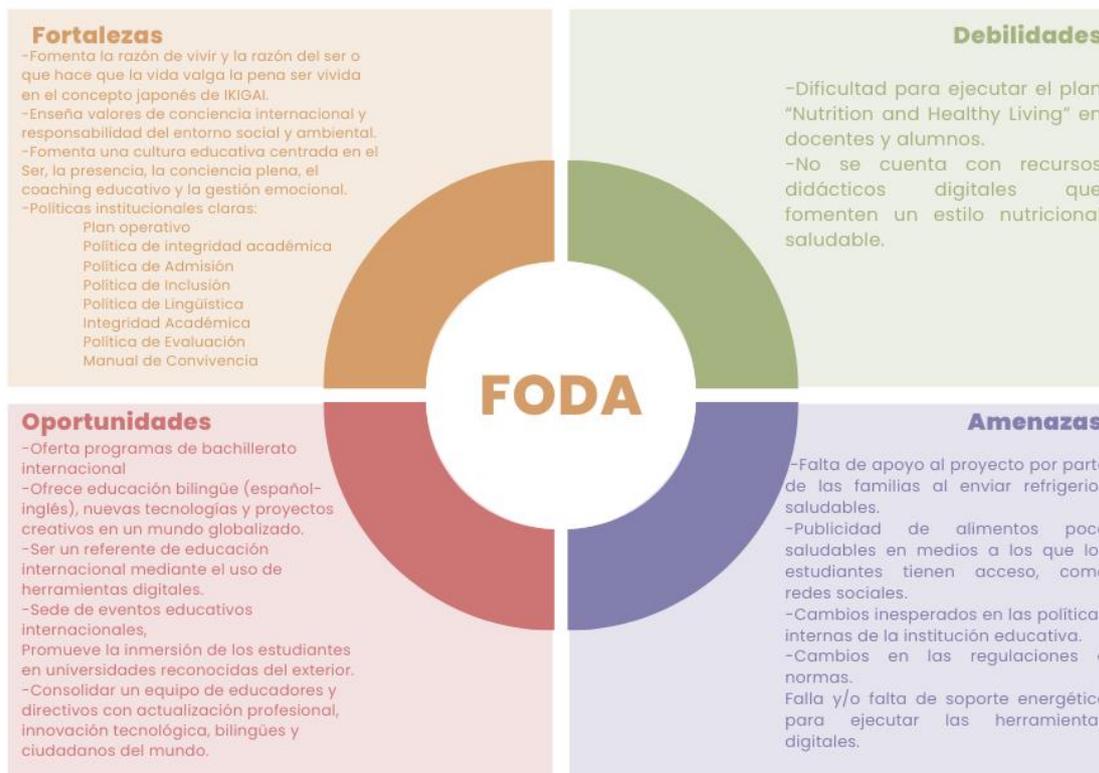
Contribuir al desarrollo social y cultural del centro educativo para promover una educación que fomente el respeto a la diversidad cultural, social y étnica, contribuyendo al fortalecimiento de la identidad colectiva y al desarrollo de una ciudadanía responsable y solidaria.

Promover la sostenibilidad y la responsabilidad ambiental en la escuela debe ser un ejemplo de prácticas responsables con el medio ambiente, promoviendo la educación para la sostenibilidad y el respeto por los recursos naturales en la comunidad educativa y en la sociedad en general.

Fomentar la participación cívica y el compromiso social para formar a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos comprometidos con su comunidad, incentivando su participación en actividades de voluntariado, proyectos sociales y el respeto por los derechos humanos y la justicia social. Mantener una relación de transparencia y rendición de cuentas al actuar con responsabilidad social, siendo transparente en su gestión y en el uso de los recursos, y respondiendo a las expectativas de la sociedad en cuanto a la calidad y equidad de la educación que ofrece.

4.1.8. Análisis F.O.D.A. de la institución

Imagen 1 Análisis F.O.D.A. de la Institución educativa.



Fuente: Bravo, D., Carrión, S., Lozada, J., Reino, F., & Varela, K. (2024). Creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica. Tesis previa a la obtención del título de Magíster en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC. Universidad Internacional del Ecuador.

4.1.9. Conclusiones del análisis FODA:

Las Fortalezas que posee el centro educativo incluyen sólidas bases filosóficas y operativas que incorporan valores fundamentales como el IKIGAI, conciencia global, y responsabilidad social y ambiental. Esto fortalece un enfoque educativo innovador que se centra en el desarrollo integral del estudiante, incluyendo aspectos como el coaching educativo y la gestión emocional. Así también, cuenta con políticas institucionales claras y bien definidas, que brindan estructura y dirección tanto a las prácticas educativas como las administrativas.

Las debilidades de la institución educativa incluyen la implementación del programa "Nutrition and Healthy Living" enfrenta desafíos operativos, especialmente en su aplicación efectiva para docentes y estudiantes. La falta de recursos didácticos digitales diseñadas específicamente para fomentar hábitos nutricionales saludables representa una barrera para el pleno cumplimiento con los objetivos del programa.

Dentro de las oportunidades de la institución se destaca el gran potencial para ser un referente de educación internacional, gracias a su oferta de programas de bachillerato internacional, educación bilingüe, y proyectos tecnológicos innovadores. La realización de eventos internacionales y la conexión con universidades extranjeras refuerzan su posicionamiento global, mientras que la profesionalización continua de su personal educativo fortalece su capacidad de adaptación e innovación.

Las amenazas externas que dificultan el avance de los programas educativos, como la falta de apoyo familiar en hábitos saludables y la influencia negativa de la publicidad de alimentos poco saludables en medios masivos. Asimismo, los cambios en las regulaciones internas y externas, así como las limitaciones en infraestructura tecnológica y energética, representan riesgos que podrían afectar la continuidad de sus iniciativas.

Este análisis refleja una institución con un enfoque educativo sólido y valores claros, preparada para destacar en el ámbito internacional. Sin embargo, enfrenta retos relacionados con la implementación de programas nutricionales y la influencia de factores externos. Aprovechar sus fortalezas y oportunidades permitirá mitigar las amenazas y superar las debilidades, consolidando su liderazgo en educación innovadora y responsable.

4.1.10. Guía de buenas prácticas en la comunicación en entornos virtuales de aprendizaje

En la actualidad, los Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVA) se han convertido en herramientas fundamentales para la enseñanza, especialmente en el contexto educativo básico. Estos espacios digitales permiten superar barreras geográficas y temporales, favoreciendo el acceso a contenidos de calidad y promoviendo un aprendizaje autónomo y colaborativo. Sin embargo, para garantizar su efectividad, es imprescindible una comunicación adecuada que fomente la interacción significativa, el compromiso y la comprensión del material. La presente guía de buenas prácticas busca fortalecer las competencias comunicativas en los EVA, asegurando que los contenidos didácticos digitales diseñados para la educación nutricional en niños sean claros, atractivos y alineados con sus necesidades cognitivas y emocionales.

Además, la guía responde a la creciente necesidad de integrar estrategias que maximicen la efectividad de los EVA en temas críticos como la educación nutricional, donde el diseño y la comunicación son claves para influir en la formación de hábitos saludables desde edades tempranas. Según Haydee Sánchez (2020), una comunicación efectiva en entornos virtuales no

solo mejora la experiencia del aprendizaje, sino que también incrementa la motivación y el sentido de pertenencia de los estudiantes. Asimismo, autores como Milla Gomez (2022) destacan la importancia de desarrollar contenidos interactivos y participativos que promuevan la reflexión crítica y el aprendizaje activo en plataformas digitales. En este marco, la guía pretende ser un recurso práctico y fundamentado para docentes y diseñadores instruccionales que trabajan en proyectos de educación básica, específicamente en áreas de alta relevancia social como la nutrición.

Nuestro proyecto tiene tres instancias en las que los estudiantes tendrán una participación activa, en las cuales es importante que ellos tengan un comportamiento ético al momento de participar, tanto dentro del instrumento digital proporcionado, como en las actividades planificadas para el aula. Estas actividades se detallan a continuación, junto con la guía de buenas prácticas en la comunicación en entornos virtuales de aprendizaje para cada una de ellas, que se encuentra en el apartado de anexos.

4.2. Diseño de materiales educativos digitales.

4.2.1. Contextualización:

El diseño de recursos digitales educativos está dirigido a un grupo de estudiantes de educación básica, de una Institución educativa privada de Quito, Provincia Pichincha, en el área de Ciencias Naturales, donde mediante un recurso digital, los estudiantes podrán complementar sus conocimientos en cuanto a una nutrición adecuada. Serán capaces de realizar una elección de alimentos que beneficien su salud, y de esta manera, desde una temprana edad, podrán tomar decisiones acertadas sobre su alimentación. El curso está formado por 18 estudiantes.

4.2.2. Justificación curricular:

Objetivo General

Diseñar un recurso didáctico interactivo digital, destinado a mejorar la educación nutricional y fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica de una escuela privada de la ciudad de Quito – Ecuador.

Objetivos Específicos

1. Seleccionar una plataforma interactiva digital que disponga recursos didácticos para niños de educación básica.

2. Desarrollar un contenido para enseñar conceptos fundamentales de nutrición saludable para niños de etapa escolar de educación básica.

3. Diseñar un recurso interactivo digital para enseñar conceptos fundamentales de nutrición saludable para niños de etapa escolar de educación básica.

4.2.3. Contenidos: Conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Tabla 4 Contenidos Conceptuales, Procedimentales y Actitudinales.

Contenidos Conceptuales
Concepto de Nutrición Saludable:
1. Este contenido abarca la definición de nutrición y su relevancia en el desarrollo infantil.
2. Explica qué son los macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales), así como sus funciones en el cuerpo humano.
3. Se destaca la importancia de una dieta balanceada que incluya una variedad de alimentos para asegurar un aporte nutricional adecuado.
Importancia de la Hidratación Adecuada:
1. Se profundiza en el papel fundamental del agua en el cuerpo humano, especialmente en el funcionamiento del cerebro y otros sistemas corporales.
2. Se aborda la diferencia entre una hidratación adecuada mediante el consumo de agua y los efectos negativos del consumo excesivo de bebidas azucaradas, las cuales pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad infantil y enfermedades metabólicas. Se presentan conceptos como la homeostasis y el equilibrio hídrico.
Contenidos Procedimentales
Uso de Plataformas Interactivas para la Creación de Recursos Didácticos:
1. Este contenido se centra en la enseñanza de habilidades técnicas para usar plataformas digitales interactivas como Genially, Google Classroom, o Moodle.

<p>2. Los estudiantes y docentes aprenden a crear materiales educativos interactivos como presentaciones, infografías, juegos didácticos y cuestionarios que faciliten la enseñanza de conceptos de nutrición.</p>
<p>3. El desarrollo de estas competencias es clave para promover un aprendizaje activo y comprometido.</p>
<p>Diseño y Desarrollo de Recursos Educativos Digitales para la Nutrición:</p>
<p>1. Se enfoca en la aplicación del modelo ADDIE (Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación) para la creación de materiales educativos que aborden la nutrición saludable.</p>
<p>2. Este incluye la planificación del contenido, el diseño de actividades interactivas, el desarrollo de materiales multimedia (videos, infografías animadas), y la evaluación de su efectividad en el aprendizaje.</p>
<p>3. Se destaca la importancia de alinear los objetivos educativos con las necesidades de aprendizaje de los niños.</p>
<p>Contenidos Actitudinales</p>
<p>Fomento de Hábitos Alimentarios Saludables en Niños:</p>
<p>1. Busca inculcar una actitud positiva hacia la elección de alimentos saludables y la adopción de hábitos alimentarios equilibrados desde una edad temprana.</p>
<p>2. Se utilizan narrativas visuales, como historias interactivas, para ilustrar situaciones cotidianas en las que los niños deben tomar decisiones alimenticias saludables.</p>
<p>3. Se incluyen actividades prácticas como la preparación de recetas saludables en familia, fomentando un aprendizaje colaborativo y práctico.</p>
<p>Valoración de la Educación Nutricional como Parte Integral del Desarrollo Infantil:</p>
<p>1. Se enfoca en desarrollar una actitud consciente y crítica sobre la importancia de la educación nutricional no solo para el bienestar físico, sino también para el rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes.</p>

2. Se desarrollan actividades de reflexión, como la creación de un plan de alimentación personal, se promueve la autoevaluación y la toma de decisiones informadas que apoyen una vida saludable.

Fuente: Bravo, D., Carrión, S., Lozada, J., Reino, F., & Varela, K. (2024). Creación de contenidos didácticos digitales para promover la educación nutricional en niños de educación básica. Tesis previa a la obtención del título de Magíster en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC. Universidad Internacional del Ecuador.

4.2.4. Recursos digitales educativos planteados:

Los materiales digitales educativos que creamos durante el desarrollo de este trabajo de titulación son tres: infografía, video animado y videojuegos. Primero, la infografía diseñó de forma clara y gráfica los diferentes grupos de alimentos que son necesarios para tener una buena nutrición. Este recurso es básico para dar un contexto a los estudiantes de los criterios bajo los cuales se deben tomar decisiones alimenticias, y dará información teórica que será la base del trabajo en la etapa posterior. Los estudiantes, mediante esta información, pudieron recrear un plato o una receta saludable.

Segundo, el video animado se creó con enfoque en niños de básica media, donde se explicó la importancia de una alimentación balanceada, completa y suficiente para el óptimo rendimiento académico y para el desarrollo de los niños. Este material fue de corta duración, con información clara y simple, de fácil comprensión para los niños. Tercero, los videojuegos reforzaron en los estudiantes los conocimientos adquiridos con los recursos anteriormente mencionados. Sirvieron para la práctica de escoger combinaciones de alimentos que proporcionen una nutrición completa y balanceada, con lo cual los estudiantes podrán luego replicar estas decisiones con sus familias.

4.2.5. Preguntas de reflexión:

1. *¿La utilización de la infografía, video multimedia y el juego interactivo es de fácil entendimiento?*

Sí, la infografía, el video multimedia y el juego interactivo son de fácil entendimiento para los estudiantes, ya que la información que se presenta de forma visual, divertida y dinámica, facilita su comprensión. Las estrategias didácticas digitales, que incluyen el uso de plataformas de aprendizaje en línea, materiales audiovisuales e interacciones digitales, pueden hacer que el aprendizaje sea más interactivo y atractivo (Manzano Rivera, 2017).

2. *¿Los recursos tecnológicos utilizados son viables para motivar a los estudiantes a crear platos y recetas saludables?*

Nuestro recurso tecnológico además de transmitir una información motivante sobre alimentos que benefician nuestra salud, incentiva al estudiante a crear de manera divertida platos y recetas nutritivas con sus familias y compañeros (Martín Gómez, 2023). En un estudio de Li y Ma (Santos Rivera et al., 2024), los autores encontraron que los estudiantes que usaron tecnologías educativas mejoraron sus resultados académicos comparados con aquellos que no las usaron.

3. *¿Qué actividad del recurso tecnológico nos puede ayudar a transmitir información sobre la importancia de la hidratación adecuada?*

De acuerdo a Gavilan (2022) transmitir información mediante recursos tecnológicos como: vídeos Google Classroom, EdModo, Google Meet, Flipgrid, Circuit, Prezi, Genially, permiten desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación, facilitando tanto al docente como al alumnado la adquisición del conocimiento de forma más inmediata y amplia; el gran impacto en el desarrollo tecnológico lo que contribuye al aprendizaje mediante la automatización de las actividades, almacenamiento de numerosa información y la interacción entre computadores, usuarios y facilita el aprendizaje.

4. *¿Los recursos interactivos serán útiles para fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica?*

Si, Consideramos que los recursos interactivos digitales son herramientas poderosas para fomentar hábitos saludables. La combinación de elementos visuales atractivos, como infografías y videos animados, con la dinámica de los videojuegos, crea un entorno de aprendizaje inmersivo y motivador. Investigaciones científicas respaldan esta afirmación: la gamificación, por ejemplo, ha demostrado ser eficaz para aumentar la participación, la retención de información y el cambio de comportamiento en diversos contextos educativos (Toalombo et al., 2023). Al transformar el aprendizaje sobre nutrición en una experiencia lúdica, los estudiantes se involucran activamente en el proceso, lo que facilita la adquisición de conocimientos y la interiorización de hábitos saludables. Además, las infografías y los videos animados permiten presentar información compleja de manera sencilla y visualmente atractiva, facilitando la comprensión de conceptos clave relacionados con la alimentación. En resumen, estos recursos digitales ofrecen una vía innovadora y efectiva para promover la salud y el bienestar en los estudiantes.

5. *¿La planificación del proyecto aportará al diseño de la plataforma digital?*

Sí, la planificación del proyecto es fundamental para el diseño de una plataforma digital educativa, ya que establece una base sólida que guía todo el proceso de desarrollo. Según Branch (2009), el modelo ADDIE (Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación) proporciona una estructura sistemática que facilita la creación de contenidos educativos efectivos. En la fase de planificación, se definen los objetivos de aprendizaje, los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que se deben abordar, y se seleccionan las herramientas digitales más apropiadas para su implementación, que permiten crear experiencias de aprendizaje interactivas y atractivas (Haydee Sánchez & Garcia, 2020). De este modo, la planificación no solo aborda los aspectos pedagógicos sino también los técnicos, optimizando la usabilidad y accesibilidad de la plataforma para asegurar un aprendizaje efectivo y adaptado a las necesidades de los estudiantes (MIDAGRI, 2021).

4.2.6. Los objetos de conocimiento responden a la:

1. Adecuación

Los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales son adecuados para la educación básica ya que abordan temas esenciales de nutrición adaptados al nivel cognitivo y necesidades de aprendizaje de los niños. La información se presenta de manera clara y accesible, asegurando que los conceptos como macronutrientes, hidratación y hábitos alimentarios sean comprensibles para los estudiantes. Además, el uso de herramientas interactivas como infografías y juegos facilita la comprensión.

2. Idoneidad

Los objetos de conocimiento son idóneos porque están diseñados específicamente para el grupo etario de niños en educación básica. Los contenidos no solo son relevantes para su edad y nivel de desarrollo, sino que también están alineados con los objetivos de promover hábitos alimentarios saludables. Utilizan un enfoque pedagógico centrado en el aprendizaje activo y experiencial, que es idóneo para la educación nutricional.

3. Necesidad

Estos contenidos responden a una necesidad real en el contexto educativo, ya que muchos planes de estudio actuales carecen de una integración profunda de la educación nutricional. Dado que una nutrición adecuada está estrechamente relacionada con el rendimiento académico

y el bienestar general de los niños, es necesario incorporar estos conocimientos en el aula para fomentar un desarrollo integral.

4. Interactividad

Los contenidos propuestos enfatizan la interactividad mediante el uso de plataformas digitales que permiten a los estudiantes participar activamente en su aprendizaje. Herramientas como Genially, cuestionarios interactivos, y juegos de clasificación del "Plato Saludable" hacen que el aprendizaje sea dinámico y atractivo. La interactividad fomenta la motivación y el compromiso de los estudiantes, mejorando así la retención de la información.

5. Transferencia

Los conocimientos y habilidades adquiridos a través de estos contenidos pueden transferirse a la vida cotidiana de los estudiantes. Por ejemplo, al aprender sobre la importancia de una dieta equilibrada y hábitos alimentarios saludables, los estudiantes pueden aplicar estos conceptos fuera del aula, impactando positivamente en sus decisiones diarias sobre alimentación y salud.

6. Flexibilidad

Los contenidos didácticos digitales creados utilizando herramientas como Genially ofrecen gran flexibilidad, ya que pueden ser adaptados y personalizados para diferentes contextos y necesidades de los estudiantes. Esta flexibilidad permite a los docentes ajustar los contenidos según el nivel de conocimiento previo de los estudiantes, sus intereses y el ritmo de aprendizaje de cada grupo.

7. Fiabilidad

Los contenidos desarrollados son fiables porque se basan en investigaciones científicas y en modelos de diseño instruccional bien establecidos, como el modelo ADDIE. Además, se utilizan fuentes académicas reconocidas y actualizadas para garantizar la precisión de la información proporcionada. Esta fiabilidad es crucial para asegurar que los estudiantes reciban información veraz y útil.

8. Autoafirmación

El diseño de actividades que fomentan la autoevaluación, como el desarrollo de un plan de alimentación personal y los diarios de alimentación, contribuyen a la autoafirmación de los estudiantes. Estas actividades les permiten reflexionar sobre su propio aprendizaje y progreso, fomentando la autoconfianza y la autonomía en la toma de decisiones saludables.

Durante esta primera etapa de la creación de nuestro proyecto hemos podido definir de una mejor manera cuáles serán nuestros recursos digitales educativos. Tuvimos ciertas dudas en cuanto a la elección de estos materiales, para lograr que lleguen a los estudiantes, y que sean precisos, motivantes y llamativos. Nuestro grupo busca que el material creado no les genere aburrimiento para que no pierdan el interés en el propósito de interiorizar el aprendizaje planteado. Finalmente, la elección de esta secuencia de tres materiales cumple un propósito que va desde la adquisición del conocimiento de la teoría hasta la práctica y evaluación de este. A nuestro parecer este material llegará al estudiante de manera clara e interactiva, logrando despertar el interés en el cuidado de su nutrición, y contribuyendo a la práctica diaria de estos aprendizajes.

4.3. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales

A continuación, se describen los aspectos previos a tener en cuenta para la acción educativa que consta de un curso sobre plataformas virtuales de aprendizaje.

4.3.1. Componentes que intervienen en el proceso educativo

Los estudiantes serán niños y niñas de entre 10 y 12 años, estudiantes de séptimo año de educación básica de una institución educativa privada de la ciudad de Quito, Ecuador. El curso será desarrollado en la plataforma Moodle perteneciente a la PUCE (Pontificia Universidad Católica del Ecuador)

4.3.2. Cuestiones pedagógicas a tener en cuenta

Esta acción educativa forma parte del programa de ciencias de educación básica, y será utilizado para reforzar el conocimiento impartido dentro del tema de nutrición. Utilizaremos varias actividades tales como lecturas, gamificación, práctica en el hogar y evaluación mediante herramientas digitales. A través de estas actividades los estudiantes irán reforzando y consolidando sus conocimientos del tema.

4.3.3. Actividades

La presente acción educativa se llevará a cabo durante dos semanas en las horas de ciencias, de manera presencial. Posteriormente, se enviará a casa una actividad para compartir con la familia recetas saludables. En la última clase se realizará una pequeña exposición con las experiencias de cada estudiante con su familia.

La evaluación se llevará a cabo del siguiente modo:

- un 70% de la calificación final será la revisión de un pequeño portafolio digital de los estudiantes con todas las evidencias de las actividades realizadas durante las 3 semanas.

- un 15% de la calificación será otorgada a la evaluación final

- un 15% de la calificación será el resultado de su actividad realizada con la familia y exposición de la misma.

4.3.4. Usos del entorno

Durante la clase se explicará a los estudiantes la metodología de evaluación y se irá trabajando en recopilar los diferentes trabajos en el portafolio.

Dentro de la plataforma, al tratarse de un LMS, se puede realizar un seguimiento de las actividades realizadas por los estudiantes.

4.3.5. Recursos de apoyo

Para apoyar la acción educativa contaremos con una serie de recursos de apoyo. Entre ellos tenemos:

- Material audiovisual (videos, infografías).
- Folletos informativos y guías de alimentación.
- Juegos didácticos sobre nutrición.
- Actividades de evaluación formativa durante el proceso.
- Evaluación final

Planificar cómo queremos que los estudiantes reciban nuestro contenido

4.3.6. Duración del curso

- Tiempo total: 3 semanas.

- Sesiones síncronas con el docente: 2 por semana (1.5 horas cada una), con un total de 6 horas de interacción sincrónica.

- Trabajo autónomo de los estudiantes: Organización de contenido asíncrono para que los estudiantes lo completen fuera de las sesiones en vivo.

Planificar la estructura de ese contenido

4.3.7. Estructura del contenido

Cada semana incluirá los siguientes componentes para abordar los hábitos saludables y la recreación de platos saludables:

- Video de introducción (Vyond)
 - Duración: 5 minutos por semana.
 - Descripción: Explicación general del tema de la semana, los objetivos y su importancia en la vida cotidiana.
 - Tema central y lectura de profundización (Genially):
 - El tema central abarcará aspectos sobre nutrición, hábitos alimenticios y recreación de platos saludables.
 - La lectura de profundización incluirá artículos o resúmenes que refuercen el contenido visto en el video.
 - Caso y debate (Sincrónico en aula):
 - Presentación de un caso práctico donde los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos (Por medio de su pensamiento crítico puede debatir sobre la importancia y beneficios que tiene el alimentarnos de manera adecuada con alimentos que aporten a nuestra nutrición).
 - Mentimeter: Para finalizar con una lluvia de ideas.
 - Video creando mi receta nutritiva en familia (Vynond):
 - Interactuar directamente con los estudiantes, intercambiar los conocimientos con su familia para afianzar su conocimiento.

Herramientas utilizadas

- Vyond: Para crear videos animados cortos y atractivos que presenten los temas de cada semana de manera visual y dinámica.
- Genially: Para desarrollar temas y lecturas interactivas que mantengan la atención de los estudiantes con elementos visuales y multimedia.
- Debate: Espacio de discusión para analizar casos prácticos y compartir ideas.
- Mentimeter: Para hacer las sesiones en vivo más dinámicas, permitiendo a los estudiantes participar con preguntas, encuestas y debates interactivos.

Contenidos que se compartirá con los estudiantes

Semana 1:

- Video de introducción: Importancia de los hábitos saludables.
- Tema: Nutrición equilibrada.
- Lectura de profundización: Alimentación balanceada.
- Debate ¿Qué entienden por “alimentación saludable”?
- Caso práctico: Una familia con malos hábitos alimenticios.
- Sesión 1: Análisis del caso: ¿Qué sucede si comemos comida chatarra?
- Sesión 2: Creación de un plato saludable en grupo.

Semana 2:

- Video de introducción: Cómo recrear platos saludables en familia.
- Tema: Preparación de alimentos.
- Lectura de profundización: Técnicas de cocina saludables.
- Debate: ¿Cuáles son las barreras más comunes para adoptar hábitos alimenticios saludables en las familias?
- Sesión 1: Discusión sobre el debate Somos lo que comemos.
- Sesión 2: Actividad práctica guiada Elección de alimentos saludables.

Semana 3:

- Video de introducción: Implementación de hábitos alimenticios a largo plazo.
- Tema: Estrategias para mantener hábitos saludables.
- Lectura de profundización: Casos de éxito en la adopción de hábitos saludables.
- Debate: ¿Cómo pueden las familias fomentar hábitos saludables en los niños?
- Sesión 1: Reflexión final y resumen de aprendizajes Cómo influyen los hábitos saludables en nuestras actividades diarias.
- Sesión 2: Presentación de los proyectos finales (receta familiar, reflexión).
- Evaluación final

Los estudiantes entregarán un proyecto final que integre todo el conocimiento adquirido sobre el tema: Alimentación y hábitos saludable durante las 3 semanas, como un recetario subido a Google classroom o un caso práctico de la creación del video recreando la receta en el

cual propongan cómo implementar hábitos saludables en la familia y aplicar esta alimentación en recreos y su vida diaria.

Contenidos <https://iseazy.com/dl/9ea68526b46d4bb7b7770016082423de>

PLAN B

En caso de no tener el recurso de internet para ingresar a la plataforma

Semana 1:

- Lectura sobre: Importancia de los hábitos saludables.
- Tema: Nutrición equilibrada.
- Lluvia de ideas sobre: Alimentación balanceada. Creación de un mapa mental
- Debate ¿Qué entienden por “alimentación saludable”?
- Presentar imágenes sobre: Una familia con malos hábitos alimenticios.
- Sesión 1: Análisis del caso: ¿Qué sucede si comemos comida chatarra?
- Sesión 2: Creación de un cartel explicativo en grupo sobre lo expuesto con una reflexión sobre alimentación saludable y comida chatarra consecuencias al consumirla.

Semana 2:

- Clase magistral: Cómo recrear platos saludables en familia.
- Tema: Preparación de alimentos.
- Lectura: Técnicas de cocina saludables.
- Debate: ¿Cuáles son las barreras más comunes para adoptar hábitos alimenticios saludables en las familias?
- Sesión 1: Discusión sobre el debate: Somos lo que comemos.
- Sesión 2: Actividad práctica artística dibujemos somos lo que comemos.

Semana 3:

- Pregunta a los estudiantes: Cómo podemos lograr la implementación de hábitos alimenticios saludables que nos acompañen a largo de nuestra vida.
- Tema: Estrategias para mantener hábitos saludables.
- Lectura: Casos de éxito en la adopción de hábitos saludables.
- Debate: ¿Cómo pueden las familias fomentar hábitos saludables en los niños?

- Sesión 1: Reflexión final y resumen de aprendizajes Cómo influyen los hábitos saludables en nuestras actividades diarias.
- Sesión 2: Presentación de los proyectos finales mi receta creativa nutritiva (Traer ingredientes para recrear una receta en mi aula).

Evaluación final

Los estudiantes serán evaluados de manera continua con lo siguiente:

- Semana 1: Creación de un cartel explicativo creativo en grupo sobre lo expuesto con una reflexión sobre alimentación saludable y comida chatarra consecuencias al consumirla.
- Semana 2: Actividad práctica artística dibujemos somos lo que comemos.
- Semana 3: Presentación de los proyectos finales mi receta creativa nutritiva (Traer ingredientes para recrear una receta en mi aula).

4.3.8. Contenido en plataforma

- Consta en la plataforma interactiva un video de bienvenida realizado con I.A.
- Fotografía de cada instructor docente con una descripción.



- **Duración del curso**
 - Tiempo total: **3 semanas.**
- **Syllabus:** Estructura del contenido
 - Importancia de los hábitos saludables.

- Nutrición equilibrada.
- Alimentación balanceada.
- Alimentación saludable
- Malos hábitos alimenticios.
- Análisis ¿Qué sucede si comemos comida chatarra?
- Elección de una receta saludable.
- Cómo recrear platos saludables en familia.
- Preparación de alimentos.
- Técnicas de cocina saludables.
- ¿Cuáles son las barreras más comunes para adoptar hábitos alimenticios saludables en las familias?
- Somos lo que comemos.
- Actividad práctica guiada Elección de alimentos saludables.
- Implementación de hábitos alimenticios a largo plazo.
- Estrategias para mantener hábitos saludables.
- Casos de éxito en la adopción de hábitos saludables.
- ¿Cómo pueden las familias fomentar hábitos saludables en los niños?
- Reflexión final y resumen de aprendizajes Cómo influyen los hábitos saludables en nuestras actividades diarias.
- Evaluación

4.3.9. Contenidos que se compartirá con los estudiantes en la Plataforma

Semana 1:

- Video de introducción: Importancia de los hábitos saludables.

<https://www.canva.com/design/DAGQ-QHcfPE/QMh5Nt6cqqvyrnHmBrqLkoQ/watch>

- Tema: Nutrición equilibrada
- Lectura de profundización: Nutrición equilibrada. Word Semana 1
- Debate ¿Qué entienden por “alimentación saludable”?
- Caso práctico : Una familia con malos hábitos alimenticios.
- Sesión 1 Realice un análisis del caso observando las imágenes:

¿Qué sucede si comemos comida chatarra?



Imágenes asociadas a las actividades interactivas en la plataforma.

Sesión 2

Lee las recetas saludables y elige cual te gustaría recrear con tu familia **Lectura de recetas
Semana 1 (Word)**

Semana 2:

- Video de introducción: Cómo recrear platos saludables en familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=04OcYjc2kh0>

- Tema: Preparación de alimentos.
- Lectura de profundización Semana 2: Técnicas de cocina saludables. (Los muchos sabores que probar)
- Debate: ¿Cuáles son las barreras más comunes para adoptar hábitos alimenticios saludables en las familias?
- Sesión 1: Discusión sobre el debate Estas de acuerdo con la frase:

Somos lo que comemos.



- Sesión 2: Actividad práctica guiada Elección de alimentos saludables. **Juego de elegir pares de frutas, legumbres**

Semana 3:

- Video de introducción: Implementación de hábitos alimenticios a largo plazo.
- <https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk?si=RY1zwWYusepBNIWv>

- Tema: Estrategias para mantener hábitos saludables.
- Video cuentos : Casos de éxito en la adopción de hábitos saludables.
- <https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk?si=CEZgiFHvSh71x0Fb>
- Debate: ¿Cómo fomentan en su familia hábitos saludables?
- Sesión 1: Escribe una pequeña Reflexión final Escribe ¿Cómo influyen los hábitos saludables en tu actividades diarias?



- Sesión 2: Evaluación Final

Contenidos <https://iseazy.com/dl/9ea68526b46d4bb7b7770016082423de>

5. Conclusiones y Recomendaciones

En la actualidad los estudiantes, son nativos digitales donde el uso de la tecnología está en todas sus actividades educativas, por lo que ha sido de gran apoyo su destreza en el manejo de estas herramientas digitales. Lo que facilitó la integración de estos recursos al ámbito nutricional para fomentar el conocimiento de los estudiantes en hábitos alimenticios saludables. La creación de estas estrategias digitales, que incluyen el uso de plataformas de aprendizaje en línea, materiales audiovisuales e interacciones digitales, contribuyeron a que el aprendizaje sea más interactivo y atractivo. Otras importantes conclusiones se describen a continuación.

- El diseño de recursos interactivos digitales constituye una estrategia efectiva para transmitir conceptos fundamentales de nutrición saludable a niños de educación básica. Los materiales visuales como videos interactivos, infografías, lecturas y juegos, facilitan la comprensión al presentarlos de forma dinámica, visual y atractiva. Así también, incentivan la motivación, el aprendizaje activo y la aplicación práctica de los conocimientos en la vida cotidiana, fomentando hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. La integración de estas herramientas digitales en el aula contribuye a un aprendizaje significativo y al desarrollo integral de los estudiantes.

- La elección de la plataforma interactiva digital seleccionada fué Moodle, perteneciente a la PUCE (Pontificia Universidad Católica del Ecuador) la cual dependió del público objetivo los niños de educación básica principalmente por el fomento en la interacción con el contenido de manera dinámica (ejercicios, juegos, cuestionarios). Se observó que esta plataforma promueve la colaboración mediante herramientas como chats, foros y actividades grupales en tiempo real.

- Además, que ofrece adaptaciones según las necesidades de los usuarios los niños e integra de datos para seguimiento del rendimiento o progreso. Esto facilita la automatización de procesos (corrección automática, reportes, encuestas, calificaciones, con lo que se obtiene un análisis detallado y métricas sobre desempeño, participación y resultados lo que permite ajustar estrategias en tiempo real según los datos obtenidos.

- El uso de la plataforma interactiva digital cuenta con grandes ventajas como la disminución de costos a largo plazo, la adaptación a un mayor número de usuarios sin una inversión significativa. También presenta herramientas de accesibilidad (subtítulos, lectores de pantalla, opciones multilingües). Con lo cual, facilita la accesibilidad a un público más amplio, independientemente de sus limitaciones físicas o geográficas.

- Con la elaboración del diseño del recurso didáctico interactivo digital, destinado a mejorar la educación nutricional, constituyendo una herramienta de apoyo para educadores y estudiantes, promoviendo hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación básica de una escuela privada de la ciudad de Quito - Ecuador, en el periodo agosto – noviembre de 2024.

- Las estrategias pedagógicas innovadoras facilitan la enseñanza de conceptos clave sobre nutrición saludable en niños de educación básica, promoviendo hábitos alimenticios conscientes. Al integrar métodos interactivos y prácticas cotidianas, fortalecen la comprensión y la aplicación de aprendizajes, impactando positivamente su bienestar y rendimiento académico.

- Diseños interactivos y gráficos atractivos que captan la atención. Gamificación (uso de elementos de juego como recompensas y niveles) que aumenta la motivación.

Recomendaciones

Mantener una nutrición adecuada es fundamental para preservar nuestra salud y bienestar. La alimentación no solo proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, sino que influye directamente en la prevención de enfermedades futuras y en el

fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico. Adoptar hábitos alimenticios saludables puede mejorar nuestra calidad de vida, aumentar nuestra energía y contribuir a un estado físico y mental óptimo. Sin embargo, con la amplia variedad de alimentos disponibles y las recomendaciones contradictorias que encontramos, puede ser difícil saber por dónde comenzar.

- Continuar diseñando recursos digitales utilizando gráficos atractivos, videos con una duración de no más de 3 min. y retroalimentar con preguntas de lectura comprensiva, animaciones y juegos interactivos que capten la atención de los estudiantes y faciliten la comprensión de aprendizajes significativos.
- Asegurar de que la información que se presenta a los estudiantes sea adecuada, acorde a la edad, se utilice un lenguaje respetuoso en todo momento, en la recreación de recetas procurar utilizar ejemplos y alimentos típicos de las regiones donde ellos habitan para generar una conexión directa con su realidad cotidiana.
- Incluir actividades como cuestionarios, trivias y retos semanales que incentiven la interacción de los estudiantes con el recurso y promuevan la aplicación práctica de hábitos saludables en su día a día, respetando en todo momento la opinión de los participantes.

6. Referencias Bibliográficas

- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer US.
<https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- Bustillos Freire, M., Poveda Toalombo, J., Lizano Villarreal, L., & Silva Chávez, J. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle.” *593 Digital Publisher CEIT*, 9(Extra 1-1), 20–36.
- Castro Mayta, L. G. (2024). *Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida, saludable, en estudiantes de una institución educativa*, Concepción 2024. Repositorio Institucional - UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/153794>
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/153794>
- Consejo Consultivo para la prevención y reducción de la desnutrición crónica infantil. (2024). *Informe del estado de la Desnutrición Crónica Infantil en el Ecuador 2021-2024*. Quito. <https://consejoconsultivodci.com.ec/wp-content/uploads/2024/10/INFORME-DEL-ESTADO-DE-SITUACION-DE-LA-DCI.pdf>
- Daza, C. H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. *Colombia Medica*, 28(2), Article 2. <https://doi.org/10.25100/cm.v28i.2.56>
- Gallegos, A., & Lizandro, W. (2016). Ernesto Pollitt y su contribución a la psicología evolutiva en el Perú: Sus investigaciones en nutrición, cognición y rendimiento escolar. *Revista de Psicología (PUCP)*, 34(2), 481–500.
- García-Aretio, L. (2017). Educación a distancia y virtual: Calidad, disrupción, aprendizajes adaptativo y móvil. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 20, 9. <https://doi.org/10.5944/ried.20.2.18737>
- Gavilán, M. S. C. (2022). Uso de las TIC en el proceso de enseñanza- aprendizaje en estudiantes del primer y segundo ciclo de la educación escolar básica. *Ciencia Latina*

Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), Article 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4002

Guerra Torres, I. E. ., García Guerra, J. I., & Layedra Pinos, I. M. (2023). *Guía digital educativa de “Alimentación Saludable” para hábitos de consumo en estudiantes de la Carrera de Administración de Empresas - ESPOCH*. *Revista Imaginario Social*, 6(1). Recuperado a partir de <https://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/98>

<https://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/98>

Haydee Sánchez, & Garcia, L. (2020). Interacción y comunicación en entornos virtuales.

Claves para el aprendizaje a distancia en estudios de postgrado. *Educación Superior Año XVIII, No. 28*.

Jurado, Y. A., Avendaño, T. R. C., Echevarría, L. F., & Paniagua, D. C. (2024). *Gestión de emociones para la convivencia escolar a partir de podcasts educativos, en los niños y niñas de grado cuarto de la Institución Educativa Barrio San Nicolás*.

<https://hdl.handle.net/11227/18418>

Kamnardsiri, T., Kumfu, S., Munkhetvit, P., Boripuntakul, S., & Sungkarat, S. (2024). Home-Based, Low-Intensity, Gamification-Based, Interactive Physical-Cognitive Training for Older Adults Using the ADDIE Model: Design, Development, and Evaluation of User Experience. *JMIR Serious Games*, 12(1), e59141. <https://doi.org/10.2196/59141>

Maguiño, M. A. G., Vela, S. L. R., Lozano, R. A. R., & Mendocilla, G. F. G. (2020).

Tecnología en el proceso educativo: Nuevos escenarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(92), Article 92. <https://doi.org/10.37960/rvg.v25i92.34297>

Manzano Rivera, E. (2017). E-Learning en comunidades de aprendizaje de arquitectura y diseño. *Teknos Revista Científica*, 17(2), 53–62.

- Martín Gómez, S. (2023). *Recursos Educativos Digitales (RED): Análisis de la integración en las aulas por parte del profesorado de Educación Primaria y ESO*.
<https://doi.org/10.30827/Digibug.85869>
- Mendoza Medina, A. Y. (2021). Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(2). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i2.2519>
- MIDAGRI. (2021). *MIDAGRI presentará servicios y plataformas tecnológicas para impulsar agroexportaciones*. <https://www.gob.pe/institucion/midagri/noticias/514050-midagri-presentara-servicios-y-plataformas-tecnologicas-para-impulsar-agroexportaciones>
- Milla Gámez, M. F., Orellana Corea, C. L., Milla Gámez, M. F., & Orellana Corea, C. L. (2022). Estilos de aprendizaje preferidos por estudiantes de pedagogía: Adaptabilidad a espacios virtuales de aprendizaje. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(6), 706–719.
- O'Brien, K. M., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Lorien, S., & Hodder, R. K. (2021). School-Based Nutrition Interventions in Children Aged 6 to 18 Years: An Umbrella Review of Systematic Reviews. *Nutrients*, 13(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/nu13114113>
- Ospina Cuéllar, J. (2024). *Hábitos saludables y la actividad física mediados por recurso educativo didáctico en estudiantes de nivel 5 primaria de la Institución Educativa Miguel Antonio Caro de Funza-Cundinamarca sede principal*. Universidad de Cartagena.. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11227/17771>
<https://repositorio.unicartagena.edu.co/entities/publication/3cec7590-cad7-47e8-a7cc-dfaef58f1569>
- Pagán, F. J. B., Martínez, J. L., Reche, I. S. C., & Máiquez, M. C. C. (2023). Secondary Education Teachers and the integration of ICT in the classroom. *Revista Lasallista de Investigación*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.22507/rli.v20n2a10>

- Sánchez Vargas, A., Naranjo Carbajal, A., Nava Bolaños, I., Sánchez Vargas, A., Naranjo Carbajal, A., & Nava Bolaños, I. (2020). El impacto de la nutrición en las calificaciones escolares a nivel primaria: Un estudio del Programa de Desayunos Escolares de la Ciudad de México. *Contaduría y administración*, 65(3).
<https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2019.2266>
- Santos Holguín, S. A., Barros Rivera, S. E., Santos Holguín, S. A., & Barros Rivera, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Vive Revista de Salud*, 5(13), 154–169.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138>
- Santos Rivera, G. P., Santos Rivera, M. L., & Ortiz Aguilar, W. (2024). *RECURSOS DIDÁCTICOS DIGITALES PARA LA ENSEÑANZA DE ESTUDIOS SOCIALES A ESTUDIANTES DE QUITO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA*.
<https://dspace.ube.edu.ec/handle/123456789/158>
- Toalombo, M., Montenegro, V., & Tamayo Rodríguez, G. X. (2023). Manejo de Herramientas Multimedia por Docentes de Educación Superior como Estrategia de Aprendizaje del inglés como Lengua Extranjera. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 1(3), 8–15.
<https://doi.org/10.24133/recihys.v1i3.3321>
- Valarezo Romero, C. P., Suarez Sánchez, D. M., & Iza Sarmiento, Y. (2021, March). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA* [ResearchGate]. *Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo*.
https://www.researchgate.net/publication/350157005_06_EDUCACION_ALIMENTARIA_Y_NUTRICIONAL_EN_EL_CONTEXTO_DE_LA_EDUCACION_BASICA

_FOOD_AND_NUTRITION_EDUCATION_IN_THE_CONTEXT_OF_BASIC_ED
UCATION

Vázquez, H. J. O. (2020). Modelo instruccional idea. Una propuesta para el diseño de programas formativos en línea. *Revista Boletín Redipe*, 9(8), Article 8.

<https://doi.org/10.36260/rbr.v9i8.1054>

Zarnowiecki, D., Mauch, C. E., Middleton, G., Matwiejczyk, L., Watson, W. L., Dibbs, J., Dessaix, A., & Golley, R. K. (2020). A systematic evaluation of digital nutrition promotion websites and apps for supporting parents to influence children's nutrition. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 17.

<https://doi.org/10.1186/s12966-020-0915-1>

7. Anexos

7.1. Guía de buenas prácticas en la comunicación en entornos virtuales de aprendizaje

Qué es una...
Presentación de recetas

Es un momento especial donde nos contarás sobre la receta que preparaste. Podrás explicar cómo la hiciste, qué ingredientes usaste y por qué es importante para ti o tu familia. ¡Será como ser un chef en un programa de cocina!

Cómo preparar tu presentación?

Organiza tu información:

- **Nombre de la receta:** ¿Cómo se llama?
- **Ingredientes principales:** ¿Qué usaste para prepararla?
- **Pasos de la preparación:** Cuéntanos cómo la hiciste, pero de forma breve.
- **Un dato curioso:** ¿Por qué es especial para ti o tu familia?

Práctica en casa: Pide a alguien de tu familia que te escuche mientras cuentas tu receta. Así te sentirás más seguro al presentarla en clase.

Trae apoyo visual (si deseas): Puedes traer una foto, un dibujo, o incluso un pequeño pedazo de la receta (si es posible) para mostrar a tus compañeros.

Cómo presentar en clase

Saluda al inicio: Empieza diciendo algo como: "Hola, soy [tu nombre] y hoy quiero compartir con ustedes mi receta favorita, que se llama...".

Habla con claridad y calma: No es una carrera. Tómate tu tiempo para explicar cada parte.

Mira a tus compañeros: Si puedes, haz contacto visual. Eso hará que todos se sientan incluidos.

Sé creativo: Usa tus manos para mostrar cómo se preparan algunos pasos o describe los sabores y olores de la receta para que todos puedan imaginar.

Reglas para la presentación

Sé respetuoso: Escucha a tus compañeros y no interrumpas mientras presentan.

Pregunta con curiosidad: Si algo te llama la atención, al final puedes preguntar algo como: "¿Cuál es tu parte favorita de esta receta?"

Agradece al final:

Di "gracias" al terminar tu presentación.

¡Hazlo único y especial!

Recuerda, esta es tu oportunidad de compartir algo que preparaste con amor junto a tu familia. Disfruta el momento y diviértete siendo un chef frente a la clase. ¡Estamos emocionados de escuchar sobre tu receta!

Reglas para el Foro de discusión

Un foro es como un lugar de reunión virtual donde todos podemos escribir lo que pensamos, leer las ideas de los demás y conversar sobre un tema interesante. ¡Es como una charla en grupo, pero por escrito!

Cómo participar en el foro?

Lee el tema o las preguntas del foro: Antes de escribir, asegúrate de entender de qué trata el foro. Si no entiendes algo, ¡no dudes en preguntar!

Escribe tu respuesta: Comparte tus ideas con tus propias palabras. Por ejemplo: "Creo que comer verduras es importante porque nos da energía".

Responde a tus compañeros: Lee lo que han escrito tus amigos y coméntales algo. Por ejemplo: "Estoy de acuerdo contigo porque..." o "Me parece interesante lo que dijiste sobre...".

Reglas importantes para el foro

- Sé respetuoso: Todos tienen opiniones diferentes, y eso está bien. Usa palabras amables y nunca insultes a nadie.
- Escribe de forma clara: Trata de usar frases completas y revisa lo que escribiste antes de enviarlo.
- Participa activamente: Intenta escribir más de una vez en el foro, así la conversación será más divertida.

Sé curioso: Si tienes dudas o quieres aprender más sobre algo que alguien dijo, ¡pregunta con confianza!

¿Qué pasa si tienes dudas?

Si no sabes cómo empezar o tienes alguna pregunta, puedes escribirle a tu profesor o profesora. Ellos están aquí para ayudarte.

¡Manos a la obra!

Ahora que ya sabes cómo funciona, ¡es hora de empezar! Recuerda, el foro es un lugar para compartir, aprender y disfrutar. ¡Esperamos leer tus ideas pronto!

¿Qué es una reflexión?

Es un texto donde cuentas lo que viviste, aprendiste y sentiste mientras trabajabas en el proyecto. Es tu oportunidad para pensar sobre lo que te gustó, lo que fue difícil y lo que más te enseñó. ¡Es como contarle a un amigo cómo fue tu experiencia!

Cómo organizar tu reflexión?

a) Introducción:

- Explica brevemente de qué trató el proyecto.
- Cuenta por qué crees que es importante aprender sobre alimentación saludable.

Ejemplo: "Durante el proyecto aprendimos sobre cómo elegir alimentos saludables y preparar recetas. Esto es importante porque nos ayuda a cuidar nuestra salud y sentirnos bien."

b) Cuerpo:

- **Tu experiencia personal:** Describe cómo fue para ti trabajar en el proyecto.
Ejemplo: "Al principio me costó aprender a leer las etiquetas de los alimentos, pero después entendí cómo elegir productos mejores para mi familia."
- **Lo que más te gustó:** Habla de la actividad o parte del proyecto que disfrutaste más.
Ejemplo: "Lo que más me gustó fue preparar una receta con mi familia. Todos colaboramos y fue divertido."
- **Los retos que enfrentaste:** Menciona si hubo algo difícil y cómo lo resolviste.
Ejemplo: "Fue un poco difícil hablar frente a la clase sobre mi receta, pero practiqué mucho y eso me ayudó a sentirme más seguro."

c) Conclusión:

- Cuenta lo que aprendiste en general y cómo lo usarás en el futuro.
- Puedes incluir una frase final que inspire a otros a cuidar su alimentación.

Ejemplo: "Este proyecto me enseñó a comer mejor y a valorar el trabajo en equipo. Ahora quiero seguir probando recetas saludables y compartirlas con mi familia."

Consejos para escribir tu reflexión

- **Escribe con tus palabras:** No te preocupes si no es perfecto. Lo más importante es que refleje lo que tú piensas y sientes.
- **Sé honesto:** Cuenta tanto lo bueno como los retos que enfrentaste.

- **Usa ejemplos:** Habla sobre momentos específicos del proyecto para que tu reflexión sea más interesante.
- **Revisa tu texto:** Léelo antes de entregarlo para corregir errores o agregar detalles si es necesario.

¡Hazlo único y personal!

Recuerda, esta reflexión es solo tuya. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que te tomes un momento para pensar sobre lo que este proyecto significó para ti. ¡Estamos emocionados de leer tus ideas y emociones!