



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

### ESCUELA DE POSGRADOS “ESPOG”

#### MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN GESTIÓN DEL APRENDIZAJE MEDIADO POR TIC

*Resolución: RPC-SO-22-No.558-2021*

#### PROYECTO DE TITULACIÓN EN OPCIÓN AL GRADO DE MAGÍSTER

<b>Título del proyecto:</b>
Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios
<b>Línea de Investigación:</b>
Procesos pedagógicos e innovación tecnológica en el ámbito educativo
<b>Campo amplio de conocimiento:</b>
Educación
<b>Autor/a:</b>
Eliana Mildrey Carlosama Luna
<b>Tutor/a:</b>
PhD. Mayra Alejandra Bustillos Peña

Quito – Ecuador

2024

## APROBACIÓN DEL TUTOR



Yo, PhD. Bustillos Peña Mayra Alejandra con C.I: 0963618939 en mi calidad de Tutor del proyecto de investigación titulado: Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios

Elaborado por: Eliana Mildrey Carlosama Luna, de C.I: 1003518162, estudiante de la Maestría: Educación mención Gestión del Aprendizaje mediado por TIC de la **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL (UISRAEL)**, como parte de los requisitos sustanciales con fines de obtener el Título de Magister, me permito declarar que luego de haber orientado, analizado y revisado el trabajo de titulación, lo apruebo en todas sus partes.

Quito D.M., 8 marzo de 2024



Escaneado digitalmente por:  
MAYRA ALEJANDRA  
BUSTILLOS PENA

---

**Firma**



## Carta de declaración de autorización

Yo, Eliana Mildrey Carlosama Luna portador/a de C.C.C.I:100351816-2 autor/a del trabajo de titulación:  
**Tema:** Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios.  
previo a la obtención del título de Magister en Educación, con mención en Gestión del Aprendizaje  
mediado por TIC.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de difundir el respectivo trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Tecnológica Israel los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículo 4,5 y 6, en calidad de autor/a del trabajo de titulación, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en el formato impreso y digital como parte del acervo bibliográfico de la Universidad Tecnológica Israel.
3. Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de graduación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de prosperidad intelectual vigentes.

Quito, 1 de abril de 2024

Nombre: Eliana Mildrey Carlosama Luna

Firma

## Tabla de contenidos

APROBACIÓN DEL TUTOR .....	2
DECLARACIÓN DE AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL ESTUDIANTE .....	3
INFORMACIÓN GENERAL .....	7
Contextualización del tema .....	7
Problema de investigación.....	8
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos .....	9
Vinculación con la sociedad y beneficiarios directos: .....	10
CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO .....	11
1.1. Contextualización general del estado del arte .....	11
1.1.1. Antecedentes de la Investigación .....	11
1.1.2. Marco Conceptual.....	13
1.1.3. Bases Teóricas .....	18
1.2. Proceso investigativo metodológico .....	21
1.2.1. Enfoque de la investigación .....	21
1.2.2. Tipo de investigación.....	22
1.2.3. Población y muestra.....	22
1.2.4. Métodos, técnicas e instrumentos .....	22
1.3. Análisis de resultados .....	22
CAPÍTULO II: PROPUESTA.....	30
2.1 Fundamentos teóricos aplicados .....	30
2.1.1. Estructura general.....	32
2.1.2. Explicación del aporte .....	33
2.1.3. Estrategias y/ técnicas .....	37
2.1. Validación de la propuesta.....	38
2.2. Matriz de articulación.....	40
CONCLUSIONES .....	41
RECOMENDACIONES .....	42
BIBLIOGRAFÍA.....	43
ANEXOS .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## Índice de tablas

Tabla 1 Cuadro comparativo de plataformas .....	31
Tabla 2 Matriz de articulación .....	40

## Índice de figuras

Figura 1 Rango de edad de los estudiantes .....	23
Figura 2 ¿Desayuna todas las mañanas antes de ir a la Institución educativa? .....	24
Figura 3 ¿Qué tiempos de comida realiza en el día? .....	24
Figura 4 ¿Tiene un horario establecido en sus tiempos de comida? .....	25
Figura 5 Frecuencia de consumo de alimentos .....	26
Figura 6 Forma de preparar sus alimentos.....	28
Figura 7 Consumo de agua.....	28
Figura 8 Articulación del Modelo Pedagógico mediado por Tic .....	30
Figura 9 Estructura general de la propuesta .....	32
Figura 10 Validación de la propuesta.....	38

## INFORMACIÓN GENERAL

### Contextualización del tema

La Organización Mundial de la Salud menciona que, la primera infancia es la etapa fundamental para promover hábitos alimentarios saludables, estos garantizan el adecuado desarrollo cognitivo y crecimiento, sin dejar a un lado los beneficios a largo plazo como la reducción de riesgo del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Por otro lado, Unicef presenta su informe sobre el Estado Mundial de la Infancia, donde se detalla que el problema global del siglo XXI es que los niños y jóvenes no reciben una alimentación que cubra los requerimientos necesarios diarios, es decir, en un extremo se presentan millones de niños que no comen la cantidad suficiente de alimentos y por el otro extremo existen millones de niños que consumen alimentos en exceso; estos dos polos opuestos provocan dificultades en el crecimiento físico afectando el desarrollo cognitivo manifestándose en la disminución del desempeño académico, inclusión social y productividad. (UNICEF, 2019)

El Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025, muestra la realidad en el Ecuador en el ámbito de la alimentación y nutrición, el cual es muy similar al panorama mundial. El país ha tenido un incremento continuo del sobrepeso y la obesidad, así mismo prevalencia del retardo en talla y déficit de micronutrientes en todos los grupos etarios. Del mismo modo, se refleja un dato importante en la Encuesta Nacional de Salud Y Nutrición (ENSANUT), el consumo de productos alimenticios procesados y ultraprocesados como gaseosas, jugos con azúcar añadida y bebidas energizantes a escala nacional llega al 81.5%, y el consumo de snack como galletas, papas

fritas alcanza el 50.5%, estas cifras reflejan la falta de educación alimentaria y el desorden en los hábitos alimentarios que mantiene la población. (Ministerio de Salud Pública, 2018)

El trabajo realizado por Villarreal (2021), en una Unidad Educativa de Atuntaqui en la provincia de Imbabura, muestra los resultados, donde el 30.8% de los estudiantes sujetos al estudio tiene una frecuencia de consumo diario de verduras y frutas seguido de las carnes y vísceras, lácteos, huevos, leguminosas. Por otro lado en la investigación muestra el resultado de un hábito inadecuado que hay que considerar, la forma de preparación de un alimento los estudiantes prefieren “frito”, hábitos que se deben mejorar a través de la educación alimentaria y nutricional. (Villarreal, 2021)

Todo lo anteriormente planteado, conlleva a la autora a desarrollar el objeto de estudio de la presente investigación en la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Marianita de Jesús”, la misma se encuentra ubicada en Caranqui, una parroquia urbana del cantón Ibarra, provincia de Imbabura. La modalidad de estudio es presencial de jornada Matutina. En la actualidad el establecimiento educativo cuenta con 180 estudiantes, 16 estudiantes pertenecen al noveno Grado de Educación General Básica.

### **Problema de investigación**

En todas las etapas de la vida, la práctica de hábitos alimentarios saludables tiene gran relevancia, sin embargo, hay que considerar que el fomento de estos buenos hábitos en temprana edad garantizará a corto plazo la prevención de enfermedades tales como la anemia, y otras deficiencias de nutrientes y; a largo plazo enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades coronarias. Por lo antes expuesto, es primordial educar a los adolescentes la importancia de tener una

alimentación completa, variada y equilibrada que cubra los requerimientos nutricionales que necesita.

La problemática de malos hábitos de alimentación en los adolescentes está determinada por el consumo excesivo de alimentos poco saludables, como productos procesados y ultra procesados dejando a un lado alimentos nutritivos y saludables. Actualmente, el Ministerio de Salud Pública, realiza vigilancia alimentaria a los bares escolares de las unidades educativas, estas supervisiones se realizan para corroborar que estos lugares de expendio cumplan con ciertos parámetros nutricionales como proporcionar refrigerios saludables compuestos por alimentos naturales (frutas, cereales integrales, hortalizas) y productos procesados que cuenten con la semaforización que indique el contenido de grasa, azúcar o sal.

Un problema que afecta a todas las unidades educativas, es la falta de control en los exteriores de los establecimientos, esto da lugar al expendio de manera deliberada de alimentos poco saludables y nada beneficiosos para los estudiantes también la falta de educación alimentaria en este grupo etario.

### **Objetivo general**

Elaborar una Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB) de la Unidad Educativa Santa Marianita de Jesús ubicada Ibarra durante el año lectivo 2023-2024.

### **Objetivos específicos**

1.- Contextualizar los fundamentos teóricos sobre los buenos hábitos alimentarios en adolescentes.

2.- Diagnosticar los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB) de la Unidad Educativa Santa Marianita de Jesús

3.- Diseñar la Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB) de la Unidad Educativa Santa Marianita de Jesús ubicada Ibarra durante el año lectivo 2023-2024.

4.- Valorar a través de criterios especialistas la Página Web propuesta.

#### **Vinculación con la sociedad y beneficiarios directos:**

La promoción de la salud se considera como un proceso social global, que va encaminado a fortalecer y promover habilidades, actitudes y hábitos que vayan en mejora de la calidad de vida. Es por ello, que la Unidad Educativa “Santa Marianita de Jesús” es un entorno educativo clave para poder concientizar a los estudiantes de cómo llevar una mejor alimentación y cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables.

La elaboración de la página web informativa adoptará un enfoque educativo y preventivo, donde los estudiantes de 9no año de educación general básica aprenderán temas relacionados a alimentación y nutrición, con el objetivo de poder lograr un cambio en el comportamiento y fomentar hábitos alimentarios saludables que ayudarán a prevenir consecuencias a corto y a largo plazo. La importancia de desarrollar la página web informativa radica en que el contenido de esta puede ser accesible a cualquier persona que tenga acceso a internet, beneficiando de esta manera a una comunidad más amplia como puede ser a estudiantes externos, padres de familia y educadores.

Por lo antes mencionado, se puede describir que mi trabajo contribuye en la promoción de la salud impactando directamente a la comunidad educativa, a través de la educación alimentaria y por otro lado, la página web informativa puede ayudar como un

recurso educativo continuo para los estudiantes, padres y docentes interesados en adoptar hábitos alimentarios saludables.

## **CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

### **1.1. Contextualización general del estado del arte**

#### **1.1.1. Antecedentes de la Investigación**

Changotasig y Joza, (2023) en su estudio denominado Estrategias educativas y hábitos saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. DR. José Viliulfo Cedeño Sánchez- Manabí, manifiesta que a través de una metodología cuali-cuantitativa se pudo determinar que los estudiantes sujetos a la investigación mantienen hábitos alimentarios no adecuados, logró determinar también factores como social, económico y cultural, que propician el desinterés en esta temática. A partir de esto, la investigadora desarrolló estrategias educativas que ayudaron a potenciar conocimientos y formas de desarrollar nuevos hábitos alimentarios, y de esta mejorar la calidad de vida y el desarrollo de los estudiantes, tanto en el entorno docente educativo, como en el familiar. (Changotasig y Joza, 2023)

La importancia de implementar estrategias educativas y darle importancia a la educación alimentaria y nutricional en la infancia y adolescencia, es la mejor solución a futuros problemas que afecten la calidad de vida. Así lo expresa, Granada (2021) en su estudio realizado en la Institución Educativa Niño Jesús de Praga localizada al Suroccidente de la ciudad de Popayán- Colombia, donde se analizan la importancia de los hábitos alimentarios en el entorno escolar. La autora del estudio hace una propuesta de implementar actividades enmarcadas dentro de estrategias pedagógicas como: el juego, el arte y la literatura para promover los hábitos alimenticios en estudiantes, y llega a la conclusión que la mejor manera de cambiar hábitos alimentarios en una comunidad

es desde la primera infancia, después de la ejecución de la propuesta menciona que, los estudiantes comenzaron a tener conciencia alimenticia más amplia y a mejorar sus hábitos alimentarios. (Granada, 2021)

Los comportamientos alimentarios inadecuados pueden verse influenciadas por diversos factores, dentro de los cuales principalmente predominan los gustos propios de la edad, el entorno, influencias interpersonales, acceso a alimentos y economía familiar. Anuncia Lastre et al (2022) en su investigación sobre Comportamientos de hábitos alimenticios en los estudiantes de una institución educativa de Barranquilla- Colombia, realizó un estudio cuantitativo- descriptivo, utilizando un cuestionario ya estructurado, logró determinar que los estudiantes tienen comportamientos alimentarios inapropiados y que existe la necesidad de educación de alternativas más saludables en la institución. (Lastre y otros, 2022)

La educación alimentaria y nutricional está enfocada en brindar una serie de actividades y acciones que permitan a la población adoptar de manera voluntaria comportamientos y conductas adecuadas que fomenten la salud y el bienestar; como lo manifiestan anteriormente los investigadores en sus estudios; se considera importante desarrollar estrategias que vayan encaminadas a brindar educación alimentaria en el entorno escolar. Es por ello, que después de realizar un diagnóstico sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes, se desarrollará una página web con información didáctica y relevante que ayude a los estudiantes entender y concientizar sobre cómo lograr mejorar la calidad de vida.

## **1.1.2. Marco Conceptual**

### ***1.1.2.1. Página Web***

La Real Academia Española define a las páginas web como el conjunto de informaciones de un sitio web que se muestran en una pantalla y de carácter multimediático, esto quiere decir que puede incluir textos, contenidos audiovisuales y enlaces con otras páginas. (Diazpe, 2024)

Sotelo (2020), considera que las páginas web son estrategias didácticas cuya finalidad es simplificar la búsqueda de información y facilitar el aprendizaje. En este sentido, podríamos describir a una página web como una herramienta versátil y estructurada que utiliza diversos formatos, como HTML, XHTML, PHP, entre otros. Las páginas web, incorporan elementos multimedia como videos, gifs, texto, audio, animaciones, entre otros. (Sotelo, 2020)

### ***1.1.2.2. Página Web Informativa***

Una página web informativa es un sitio diseñado con el objetivo principal de brindar información sobre un tema específico de manera clara, concisa y accesible. La característica principal de este tipo de páginas web es el de presentar contenido actualizado y relevante sobre un tema en específico con el fin de informar, educar y promover conocimiento.

Una página web debe tener ciertos elementos para que su propósito sea cumplido con éxito. Diseñar los objetivos del sitio web, pues ellos definirán el rumbo de los contenidos a insertar y el alcance del sitio y su profundidad, además se precisa estructurar la interacción con el usuario y realizar el diseño de la interfaz gráfica. Para ello son importantes algunas preguntas como ¿a quién va dirigida la página web? y ¿qué brinda la web

a sus visitantes? Así se tendrá una certeza de aquello que se pretende crear. En este sentido los espacios web educativos deberían utilizar potentes recursos didácticos para facilitar a sus usuarios el acceso a la información y la realización de satisfactorios aprendizajes. (Navarro, 2018, p. 14)

### ***1.1.2.3. Herramientas 2.0***

Navarrete (2020) señala que las herramientas de la web 2.0, que emergen en el ámbito educativo, contribuyen a generar procesos de enseñanza más interactivos, innovadores y estimulantes, acortando la brecha entre la transmisión de conocimientos y su comprensión. Estas herramientas, que se caracterizan por su dinamismo, interactividad y componente social, fomentan la creatividad y el aprendizaje en colaboración. Este conjunto de tecnologías representa una tendencia en alza en el ámbito educativo, impactando en los estudiantes y desafiando a los educadores a adaptar positivamente sus métodos de enseñanza. (Navarrete, 2020)

La web 2.0 utiliza herramientas sociales y colaborativas, siendo esta una de las principales ventajas, favoreciendo de esta manera el aprendizaje constructivista. Ante las innovadoras herramientas digitales que ofrece la web 2.0, sus características, contribuciones y diversos tipos de utilidades se han convertido en un campo de estudio ampliamente reconocido en todas las disciplinas y campos de conocimiento. Esto se debe a que estas tecnologías hacen que sea más viable, práctico y efectivo alcanzar objetivos en la demostración de cualquier tipo de trabajo.

Para Guevara et. al (2024) las herramientas 2.0 generan en los estudiantes nuevas habilidades y competencias, como: ser críticos, investigadores, autónomos y reflexivos de esta manera genera aportes significativos en el proceso de enseñanza- aprendizaje. (Guevara y otros, 2024)

#### ***1.1.2.4. La Web 2.0 en la educación***

Se puede considerar que una de las cualidades más destacables de la web 2.0 en el entorno educativo, es que hacen posible el trabajo colaborativo, facilitando la solución de problemas y permitiendo la toma de decisiones de forma conjunta. (Navarrete, 2020)

**Mindmeister:** herramienta web 2.0 permite crear, editar y presentar mapas mentales en línea en tiempo real y en forma colaborativa. (Vivanco y otros, 2023)

**Edpuzzle:** es una herramienta en línea que permite editar cualquier vídeo para añadir preguntas, crear cuestionarios o añadir notas de voz. Edpuzzle es una de las herramientas imprescindibles si se requiere utilizar metodologías activas como Flipped Classroom. (Vivanco y otros, 2023)

**SlideShare:** Es una herramienta 2.0 que permite almacenar y publicar documentos de texto y presentaciones, estos pueden ser visualizados en línea. (Vivanco y otros, 2023)

**Prezi:** herramienta de presentación no lineal que permite la diagramación y el intercambio de ideas. (Vivanco y otros, 2023)

**Geogebra:** Un software matemático para todo nivel educativo permite realizar demostraciones matemáticas, Reúne dinámicamente geometría, álgebra, estadística y cálculo en registros gráficos, de análisis y de organización en hojas de cálculo (Vivanco y otros, 2023)

**PhET) Physics Education Technology Project:** herramienta web 2.0 diseñada a partir de simuladores, donde la característica principal es ayudar a la aproximación de la realidad que representa los objetos en distintas asignaturas como Física, Química, Matemática, Ciencias de la Tierra y Biología. (Vivanco y otros, 2023)

#### ***1.1.2.5. Hábitos alimentarios***

García (2019), describe a los hábitos alimentarios como el conjunto de prácticas culturales que guían la conducta humana en lo que respecta a la comida y la nutrición. Esto abarca desde la elección de los alimentos hasta la manera en que son preparados y servidos. De tal modo, cuando se habla de hábitos alimentarios se habla de una serie de comportamientos recurrentes individuales y colectivos que se adoptan de cierta manera por prácticas socioculturales. (García y Martínez, 2019)

Villarreal (2021), manifiesta que los hábitos alimentarios en la adopción de hábitos alimentarios participan tres agentes fundamentales: la familia, la escuela y los medios de comunicación. Por lo tanto, las familias ejercen gran influencia en la alimentación y comportamientos alimentarios debido a que son el primer contacto que tiene el niño con la alimentación. (Villarreal, 2021)

#### ***1.1.2.6. Alimentación saludable***

Pinto (2019) afirma que una alimentación saludable garantiza la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. (Pinto, 2019)

Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento para así saber elegir un plato o menú más saludable. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir

todos los grupos de alimentos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas.

#### ***1.1.2.7. Metodología ERCA***

La metodología de enseñanza (ERCA) se basa en facilitar a los estudiantes situaciones o experiencias auténticas y significativas, desarrollando habilidades críticas que permita resolver problemas del mundo real. (Defaz, 2020)

Las fases del ciclo de aprendizaje ERCA son:

**-Experiencia:** el proceso de aprendizaje inicia con las experiencias que tienen los estudiantes en relación a un tema o problema, esta fase permite que los estudiantes participen activamente. (Defaz, 2020)

**-Reflexión:** el propósito de esta fase es que los estudiantes reflexionen, analicen y relacionen sobre la experiencia para luego vincular con otras ideas. (Defaz, 2020)

**-Conceptualización:** en esta fase se ordenan las ideas que se construyeron en la fase de reflexión, a partir de esto se generan una serie de preguntas que da lugar a respuestas que serán conceptos iniciales, los cuales posteriormente serán profundizados por el docente o conocedor de la materia, logrando de tal forma, que los estudiantes adquieran los conocimiento desarrollando una nueva capacidad de desempeño. (Defaz, 2020)

**-Aplicación:** esta es la fase de cierre del ciclo, los estudiantes desarrollan acciones, realizan ejercicios que facilitan la utilización de los nuevos conocimientos en situaciones reales. (Defaz, 2020)

### **1.1.3. Bases Teóricas**

#### ***1.1.3.1. Teoría del aprendizaje social de Bandura***

Albert Bandura fue un destacado psicólogo que propuso la teoría del aprendizaje social en la década de 1960, esta teoría postula que los niños adquieren el conocimientos en entornos sociales al observar e imitar comportamientos o acciones de otras personas de su alrededor.

La teoría del aprendizaje observacional de Albert Bandura nos ayuda a reconocer las conductas y actitudes que tanto niños como adultos adoptan en función del entorno que observan. Esta teoría sugiere que las personas son capaces de imitar una amplia variedad de comportamientos que presencian, incluso si no están reforzados directamente. Un ejemplo común es cómo los niños imitan las acciones de sus padres al observar su comportamiento.

Albert Bandura considera que son cuatro los procesos que influyen aprendizaje y que estos permitirán comprender lo que sucede en el interior de las personas durante el aprendizaje.

#### **- Procesos de Atención**

En este proceso incluye la observación y la atención, en donde Chalán et al., (2018) menciona que se aprende lo que se observa, por lo que se debe considerar que el objeto observado deben tener características que causen interés llamando la atención siendo está muy importante y necesaria para obtener un nuevo aprendizaje.

#### **- Procesos de Retención**

Para llevar a cabo este proceso es importante la participación de la imaginación, esta permite realizar representaciones mentales de personas, lugares o imágenes, lo cual nos ayuda a retener y recordar de manera efectiva la información.

#### - Procesos de Reproducción Motora

Este proceso Bandura explica que las personas expresan conductas o comportamientos que son el resultado de la reproducción de modelos o informaciones grabadas.

#### - Procesos Motivacionales

Las personas deben estar motivadas para que haga uso de los comportamientos o conductas ya aprendidas y almacenadas. (Jara y otros, 2018)

En resumen, mi trabajo se basa en esta teoría del aprendizaje social debido a que los estudiantes quienes son los beneficiarios directos aprenderán observando e imitando comportamientos saludables de otros adoptando de esta manera hábitos similares. Además, se elaborará una página web informativa que contendrá recursos dinámicos y didácticos que llamen la atención a los estudiantes con el objetivo de que puedan recordar la información, almacenarla y aplicarla.

#### ***1.1.3.2. Constructivismo***

El presente trabajo investigativo está basado en teorías de aprendizaje como el constructivismo por Piaget, psicólogo del siglo XX, hace referencia en el que el estudiante no adquiere el conocimiento de una forma pasiva sino que el estudiante tiene una aportación activa, aquí el docente actúa como guía entre el estudiante y su cultura lo que propicia un aprendizaje significativo, favoreciendo el desarrollo global del alumno.

El constructivismo plantea que el conocimiento no es el resultado de una simple copia de la realidad preexistente, sino el resultado de un proceso dinámico e interactivo, mediante el cual, la mente reinterpreta recurrentemente la información externa, por medio de un proceso en el

que se construye de forma progresiva, modelos explicativos, cada vez más complejos. (Torres, 2020, p. 15)

Otros autores indican que el individuo tiene la capacidad de auto gestionar su propio aprendizaje en diversas situaciones y sobre temas específicos, lo cual es beneficioso para su desarrollo educativo. Además, la asimilación de conocimientos no se limita únicamente a la observación o la práctica, sino que puede ocurrir a través de todos los sentidos. (Ordoñez y otros, 2020)

Agregando a lo anterior, los postulados de Piaget pueden ser adaptados en el fomento de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes adolescentes aplicando estrategias que involucren la interacción del entorno, como por ejemplo, actividades donde puedan explorar y descubrir por sí solos la importancia de llevar hábitos saludables; y actividades que les permita reflexionar sobre sus estilos de vida. Piaget también reconoce la importancia del entorno social en el aprendizaje y desarrollo, por lo cual, esta teoría apoya el trabajo colaborativo donde se puede intercambiar ideas y experiencias relacionados con la nutrición, fomentando de esta forma el pensamiento crítico.

### ***1.1.3.2. Conectivismo***

La sociedad en los últimos 30 años ha sido impactada por las TIC, causando principalmente en la educación una serie de retos y exigencias para adaptarse a los nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje.

Prado (2021) menciona a George Siemens como uno de los fundadores de esta teoría de aprendizaje, definiendo al conectivismo como “un ciclo donde el conocimiento personal se compone de una red, la cual alimenta a organizaciones e instituciones, las que a su vez retroalimentan a la red, proveyendo nuevo aprendizaje para los individuos” (p. 8)

Para otros autores el conectivismo definido como una teoría de aprendizaje para la era digital, donde el conocimiento se produce a través de la conexión y la colaboración de otras personas utilizando recursos digitales, se caracteriza por ser de tipo social y de múltiples conexiones entrelazadas, cambiando la dinámica cognitiva. (Coronel, 2022).

Por lo tanto, la teoría del conectivismo resulta importante en el fomento de hábitos alimentarios saludables, debido a que con el aprovechamiento de la tecnología y sus recursos se puede proporcionar a los estudiantes el acceso a sitios web, videos educativos, presentaciones y herramientas que permitan la construcción de comportamientos positivos relacionados con la alimentación.

## **1.2. Proceso investigativo metodológico**

### **1.2.1. Enfoque de la investigación**

Sampieri (2014), menciona que la necesidad del uso de los métodos mixtos es el mejor camino para lograr una mejor comprensión de cualquier fenómeno. La combinación de métodos representa un conjunto de procesos empíricos, sistemáticos y críticos en la recolección y análisis de los datos, para realizar inferencias a partir de su integración y discusión conjunta. (Sampieri, 2014)

Es por ello, que para dar cumplimiento a los diferentes objetivos planteados en esta investigación se empleó un enfoque mixto debido a que se necesita la recopilación y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos. El enfoque cuantitativo, se utilizó para poder revisar diferentes contenidos académicos, teorías, e investigaciones relacionados al estudio, logrando así contextualizar los fundamentos teóricos sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes.

El enfoque cuantitativo permitió dar cumplimiento al segundo objetivo de esta investigación, se logró diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes de 9no

Grado de Educación General Básica a través de la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.

### **1.2.2. Tipo de investigación**

El tipo de investigación del presente trabajo es documental, porque se realizó una búsqueda de información a través de la consulta de libros, artículos de revistas, registros, informes gubernamentales para lograr contextualizar y fundamentar el estudio.

La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Por tal razón, en el presente trabajo se analizaron los datos obtenidos del cuestionario de frecuencia de alimentos que permitió diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes. (Sampieri, 2014)

### **1.2.3. Población y muestra**

La población de estudio está conformada por 180 estudiantes de la Unidad Educativa Santa Marianita de Jesús. La muestra está conformada por 16 estudiantes que pertenecen al noveno Grado de Educación General Básica.

### **1.2.4. Métodos, técnicas e instrumentos**

El instrumento empleado es el cuestionario de frecuencia de consumo que está estructurado por dos componentes principales que son la lista de alimentos, la frecuencia de consumo. La lista de alimentos debe reflejar los hábitos de consumo de la población de estudio en el momento en que se recogen los datos.

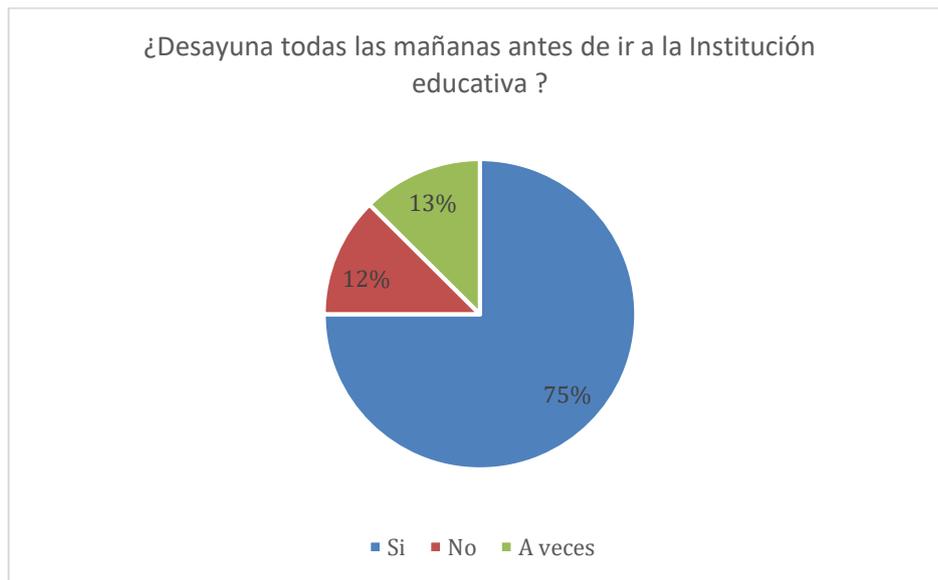
## **1.3. Análisis de resultados**

*Figura 1 Rango de edad de los estudiantes*



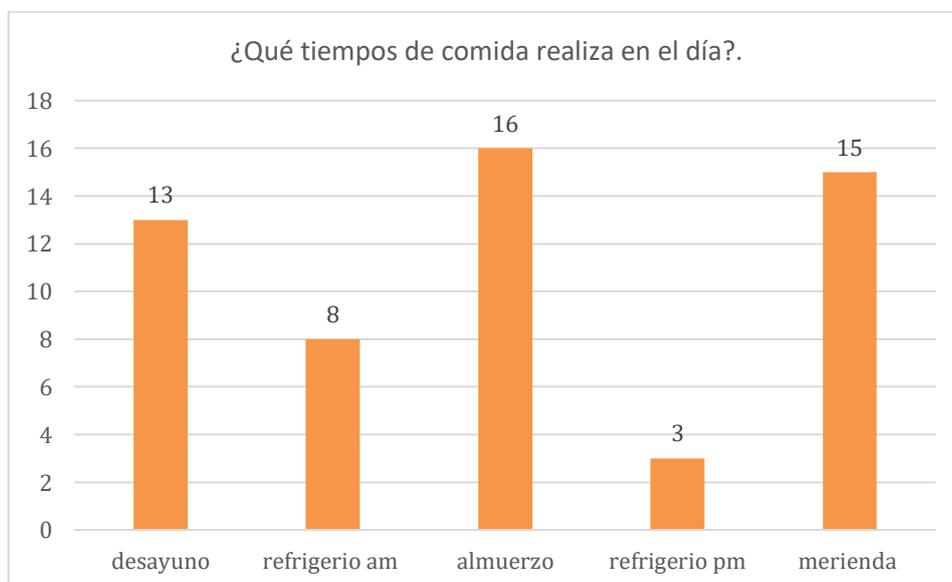
Con los resultados de este gráfico se puede determinar el rango de edad de los estudiantes de noveno Grado de Educación General Básica, se observa que la edad comprendida de los estudiantes es de 13-14 años.

Figura 2 ¿Desayuna todas las mañanas antes de ir a la Institución educativa?



El gráfico 2, se puede observar que el 75% de los estudiantes desayunan antes de ir a la Unidad Educativa, este es un hábito importante y necesario, que se debe practicar en los estudiantes, al dar cumplimiento a este tiempo de comida se garantiza un adecuado rendimiento escolar, sin embargo se puede observar que el 12% de los estudiantes no tienen este tiempo de comida.

Figura 3 ¿Qué tiempos de comida realiza en el día?



En cuanto a la pregunta 3 hacemos referencia a los tiempos de comida que realiza el estudiante en el día, en este gráfico se puede observar que no todos los

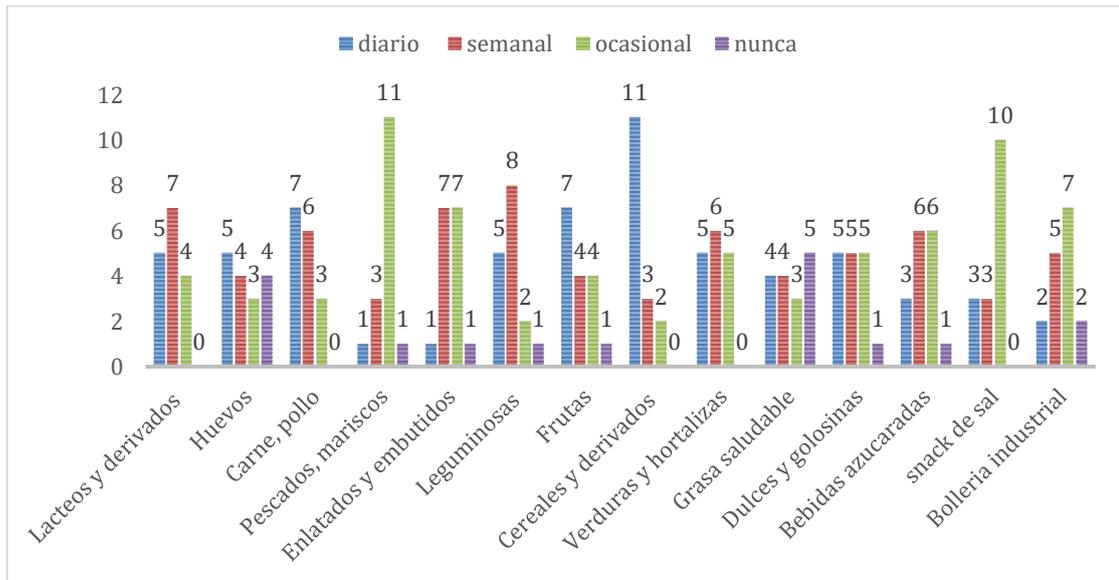
estudiantes consumen los cinco tiempos de comida que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), sin embargo se puede observar que la mayoría de los estudiantes por lo menos cumple con los tiempos principales como el desayuno, almuerzo, merienda.

*Figura 4 ¿Tiene un horario establecido en sus tiempos de comida?*



En relación al hábito de tener un horario establecido en los tiempos de comida se pudo determinar que los el 69% de los estudiantes no acostumbra a tener un horario fijo para sus comidas. Este es un hábito inadecuado contribuye a que los adolescentes consuman en exceso tentempiés poco saludables.

Figura 5 Frecuencia de consumo de alimentos



Esta barra permite determinar cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes, aquí se puede observar que del total de 16 estudiantes, apenas 5 estudiantes consumen lácteos diariamente al igual que en el consumo del huevo, estos alimentos deben consumirse de manera diaria porque aportan macro y micronutrientes que van ayudar al óptimo desarrollo del adolescente. En cuanto al consumo de carne o pollo los estudiantes mencionan que lo hacen de forma diaria valor representado por 7 estudiantes y 6 estudiantes consumen semanalmente, un dato importante que refleja esta barra es el bajo consumo de pescado, un alimento rico en proteína y en ácidos grasos poliinsaturados, nutrientes que ayudan al buen desarrollo del adolescente. El consumo de los enlatados y embutidos es de manera semanal y ocasional, se puede considerar que el resultado de esta información es buena, los enlatados y embutidos en su composición tienen gran cantidad de grasas no saludables, elevado contenido de sal y aditivos artificiales, por lo que no se recomienda consumir diariamente.

Un hábito saludable que debemos mantener es el consumo de frutas y verduras diariamente, la OMS recomienda 4-5 porciones de frutas y 2-3 porciones de verduras. Sin embargo, se puede observar que los estudiantes no mantienen este hábito, la recolección

de datos muestra que solo 5 de 16 estudiantes lo hace diariamente. Recordemos que las frutas y las verduras nos aportan de micronutrientes como las vitaminas y los minerales que cumplen funciones importantes en nuestro cuerpo como el fortalecimiento del sistema inmunológico.

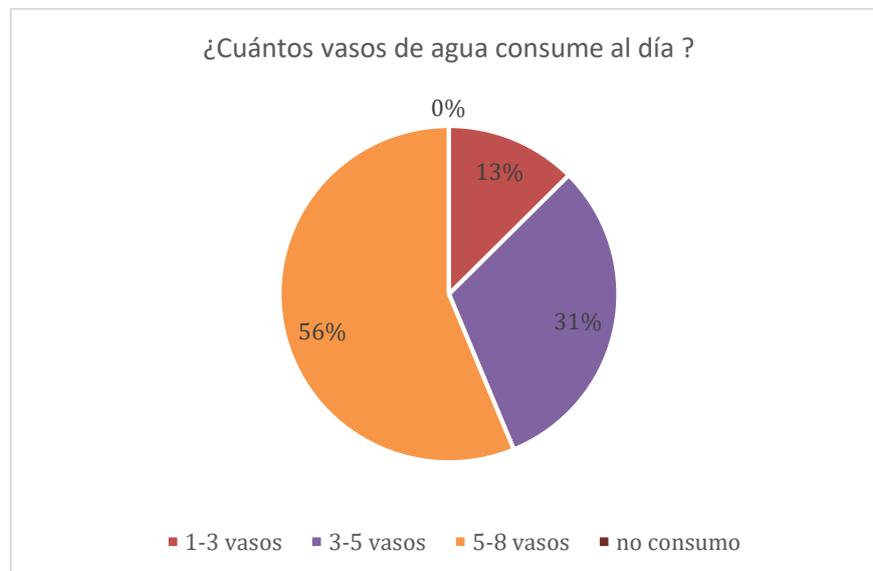
En esta encuesta se puede determinar que el consumo de dulces, bebidas azucaradas, y productos de pastelería, los estudiantes lo hacen de ocasionalmente. Sin embargo, si hay un cierto número de estudiantes que lo consumen diariamente. Consideremos que el consumo excesivo de productos azucarados tiene como consecuencia desencadenar a futuro una serie de enfermedades crónicas no trasmisibles, como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, entre otras. Por ello, es necesario educar a los estudiantes para fomentar buenos hábitos alimentarios en esta edad donde los estudiantes aprenden y se adaptan a comportamientos alimentarios más fácilmente.

*Figura 6 Forma de preparar sus alimentos*



En este gráfico se muestra una lista de diferentes formas de preparar los alimentos, en este gráfico se puede observar que la muestra estudiada se encuentra dividida, el 25% de los estudiantes prefieren consumir alimentos apanados, el 25% opta por preparaciones a la plancha, el 19% fritos seguido del 9% asados y finalmente el 25% elige la forma de estofados o guisados.

*Figura 7 Consumo de agua*



El consumo de agua es esencial para que el organismo pueda realizar todas las funciones vitales con normalidad, en este gráfico se puede observar que el 56% de

los estudiantes consume entre 5-8 vasos al día, el 13% consume apenas entre 1 a 3 vasos de agua diario y el 31% la ingesta de agua diaria es de 3-5 vasos de agua, las recomendaciones del consumo de agua varían dependiendo de la edad, el sexo y el tipo de actividad física, sin embargo la OMS de forma generalizada recomienda consumir entre 1.5 a 2 litros diarios.

Finalmente, después de analizar los datos obtenidos, se puede considerar que los estudiantes tienen buenos hábitos alimentarios en cuanto al consumo, tiempos de comida, e ingesta de agua. Sin embargo, existe un cierto porcentaje de estudiantes que no practican hábitos alimentarios saludables. Por lo que es una información que hay que prestar atención en esta investigación. De tal modo, se considera importante realizar promoción en educación alimentaria y nutricional para fomentar hábitos alimentarios saludables que vayan encaminados a una salud plena y garantizar la calidad de vida.

## CAPÍTULO II: PROPUESTA

### 2.1 Fundamentos teóricos aplicados

El presente trabajo investigativo presenta una propuesta de elaborar una página web con herramientas 2.0 para promover hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica, basada en una estructura tecno pedagógica, fundamentada por teorías de aprendizaje, como el constructivismo de Piaget, por la teoría del aprendizaje social de Bandura y finalmente por la teoría del conectivismo de Siemens, teoría de gran importancia para dar cumplimiento a la elaboración de la página web. El componente metodológico empleado de la página web es ERCA en la cual contiene en su estructura la articulación de herramientas Web 2.0.

Articulación – Modelo Pedagógico mediado por TIC

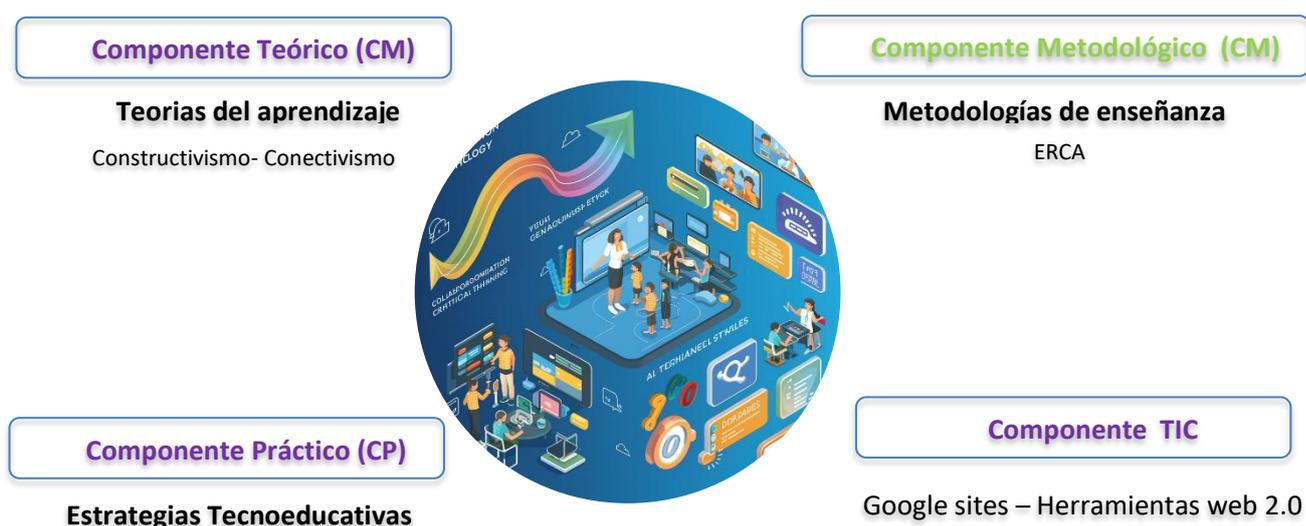


Figura 8 Articulación del Modelo Pedagógico mediado por Tic

## 2.1. Descripción de la propuesta

El presente proyecto está sustentado bajo una estructura tecno-pedagógica, para la elaboración de la página web se empleó google sites, esta plataforma cumple con las características necesarias para implementar recursos y actividades con herramientas 2.0, previo a la selección de una plataforma adecuada para elaborar la propuesta se realizó un análisis donde se comparó particularidades importantes con otras aplicaciones.

*Tabla 1 Cuadro comparativo de plataformas*

<b>Características</b>	<b>Jimdo</b>	<b>Google sites</b>	<b>Wix</b>
Gratuidad	X	✓	X
Interfaz fácil de usar	X	✓	✓
Acceso desde el navegador móvil	✓	✓	✓
Personalización	X	✓	✓

### 2.1.1. Estructura general

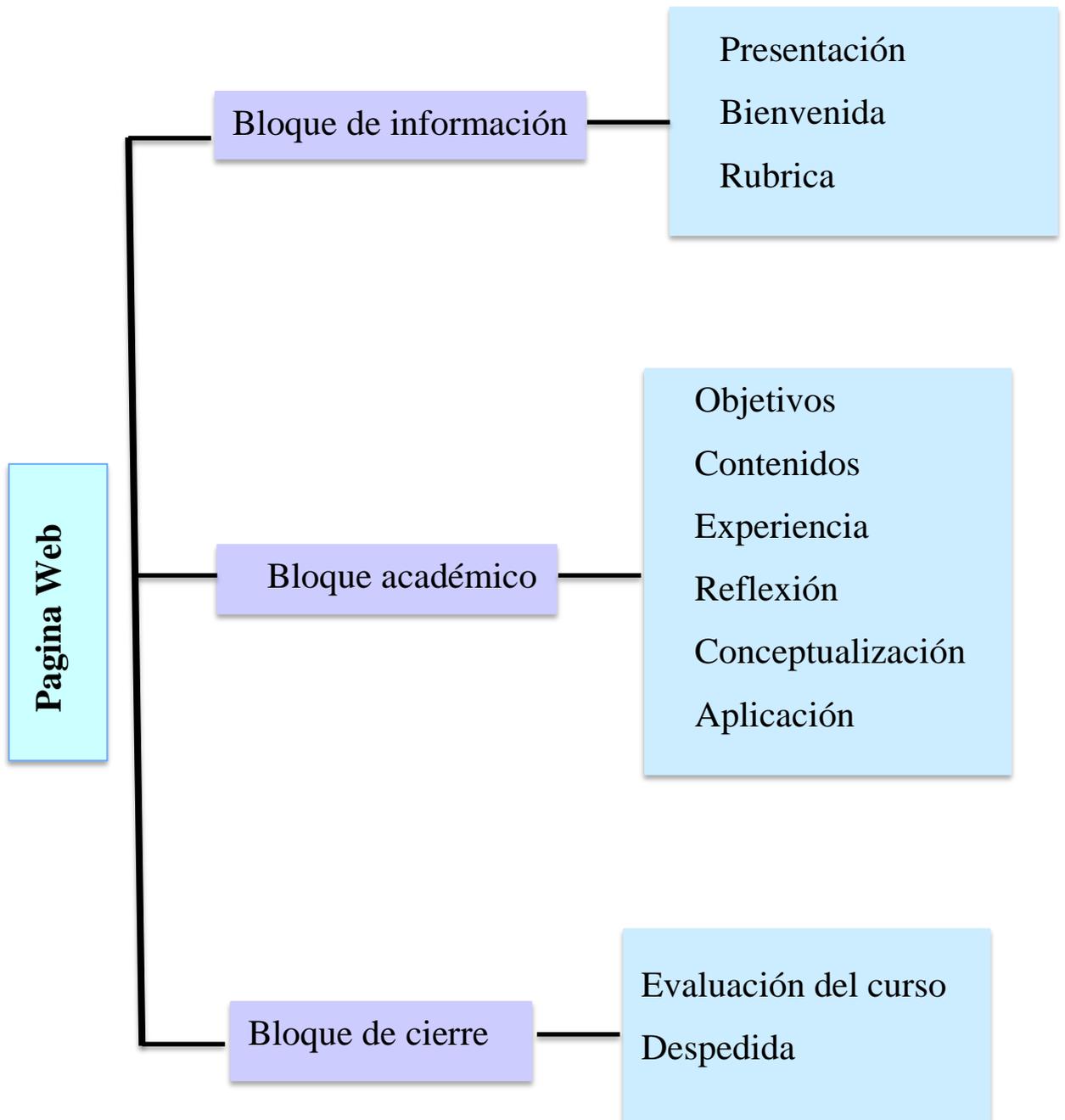


Figura 9 Estructura general de la propuesta

## 2.1.2. Explicación del aporte

En el presente proyecto se elaboró una página web para fortalecer el proceso de enseñanza- aprendizaje que permitirá a los estudiantes de noveno Grado de Educación General Básica fortalecer los hábitos alimentarios saludables.

La página web se llama EDUCA-ALIMENTA-NUTRE, tiene una barra de navegación que indica las secciones de las páginas, es decir se puede visualizar el botón de inicio, CV, datos curiosos y hábitos saludables del cual se desprenden 3 subpáginas denominadas alimentación saludable, etiquetado nutricional y bebidas azucaradas vs agua.



Comienza con información de bienvenida, en este espacio se detalla un mensaje de motivación y una breve introducción de lo que encontrarán en esta página este apartado es de importancia para que los estudiantes se incentiven a conocer esta página informativa.

**CV**

### INFORMACIÓN PROFESIONAL

Durante mi carrera, me he especializado en nutrición para estudiantes escolares, reconociendo la importancia de establecer hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana. Creo firmemente que una buena nutrición es fundamental para el crecimiento, desarrollo y rendimiento académico de los jóvenes.



En mi práctica profesional, combino mi conocimiento científico con una pasión por la educación y la prevención. Mi objetivo es proporcionar herramientas prácticas y recursos educativos que ayuden a los estudiantes, padres y educadores a adoptar hábitos alimentarios positivos y duraderos.



**LIC. EN NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA- UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

- PROGRAMA DE NUTRICIÓN PEDIÁTRICA
- CURSO DE DIETÉTICA
- TALLER SOBRE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN EL HOGAR
- CURSO GUÍAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR (GABAS)
- CURSO DE GASTRONOMÍA
- SEMINARIO SOBRE ALIMENTOS FUNCIONALES, ENFERMEDAD RENAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL



[SIGUIENTE](#)

En el siguiente espacio se encuentra información profesional, en este se plasma el título universitario obtenido y un listado de cursos realizados que certifiquen el conocimiento, en la parte inferior de esta sesión se encuentra un botón que nos va a dirigir a la siguiente sesión.

Inicio CV **DATOS CURIOSOS** Hábitos saludables

## DATOS CURIOSOS

**¿SED O HAMBRE?**

¿Sabías qué? muchas personas confundimos la sed con el hambre, lo que nos lleva a comer más. Por ello, se recomienda tomar un vaso de agua antes de las comidas, de forma que calmemos el hambre y no comamos más de lo que necesitamos.

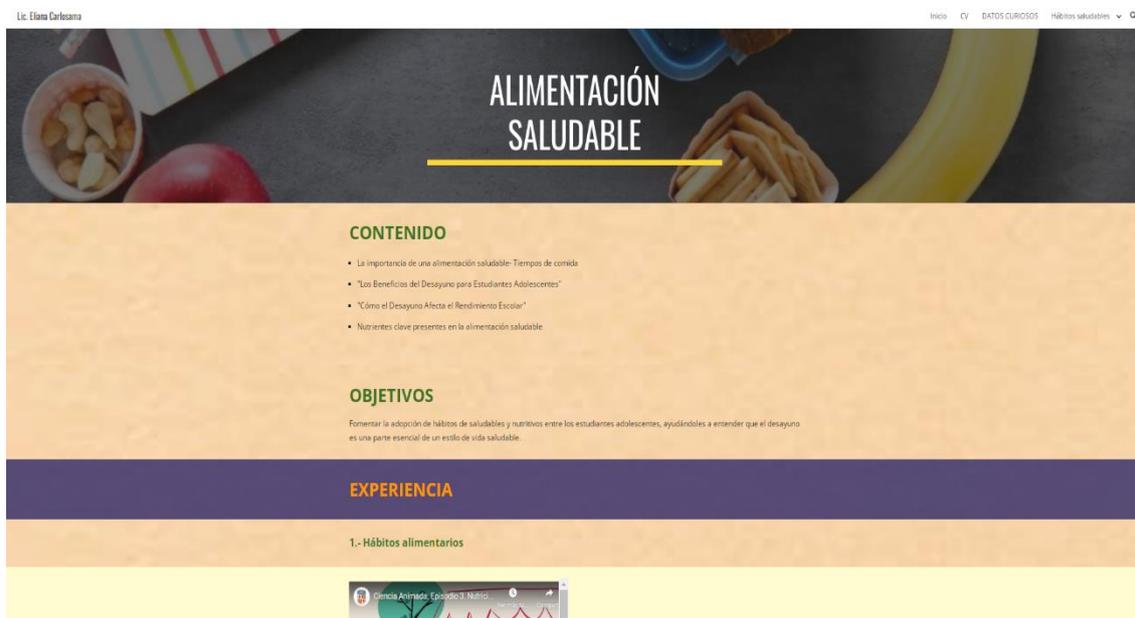


**La densidad ósea no solo depende del calcio.**  
Para mantener fuerte nuestro esqueleto no solo tenemos que tomar alimentos ricos en calcio como los lácteos, también tenemos que aportar al organismo minerales como el magnesio, el zinc y la vitamina D.

**¿Dónde encontrarlos?**  
Pues tienes infinidad de alimentos con los que completar tu dieta y desarrollar una masa ósea densa y sana: pescados azules como el atún, así como los huevos y el aguacate.



Cuenta también con un espacio donde se brindara información de DATOS CURIOSOS, se detallan información corta e interesante sobre temas de nutrición y alimentación, estos datos ayudan al estudiante a estar más atentos y entretenidos en la página web.



Continuamos con el primer espacio del bloque académico que está basado en la metodología ERCA, se detalla información sobre el contenido y objetivos del tema a tratar.



En la fase de experiencia se emplea la estrategia de visualización de videos y lluvia de ideas utilizando los recursos de YouTube y Lucidchart.

## REFLEXIÓN

1.- Revisa el siguiente e-book y realiza un resumen

[El Desayuno Y El Aprendizaje](#)



[Publish at Calameo](#)

2. Debate



En la reflexión se insertan recursos de Ebook y Wordwall para realizar resúmenes y debates, en este espacio se da conocer las ideas o conocimientos, se analiza y reflexiona las experiencias a través del diálogo.

Lic. Eliana Carlesana

## CONCEPTUALIZACIÓN

1.- Presentación sobre Alimentación saludable



2.- Presentación sobre el desayuno



2.- Video educativo- alimentación saludable



3.- Infografía tiempos de comida



La contextualización sistematiza la información mediante una explicación de lo aprendido para ello se adjuntan diapositivas realizadas en Slides.go, videos explicativos de YouTube y una infografía de Canva.



La última fase de la metodología ERCA es la aplicación, aquí se crea, planifica y soluciona casos reales usando lo aprendido, para lo cual se ha desarrollado una evaluación en utilizando el recurso de quizziz.

### 2.1.3. Estrategias y/ técnicas

**Videos explicativos:** Los videos educativos son una estrategia de enseñanza que permite al estudiante potenciar sus conocimientos, debido a que el estudiante tiene acceso a información actualizada sobre la temática; los videos también pueden ayudar a los estudiantes con aprendizaje visual, facilitando la retención y comprensión; como recurso se utilizó videos de YouTube.

**Presentaciones de diapositivas:** las presentaciones son de importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje con esta estrategia el docente puede transmitir la información relevante de un tema en específico, los estudiantes pueden conceptualizar,

comprender y retener información, las presentaciones insertadas en la página web fueron realizadas en google siles, Prezi y slides.go.

**Lluvia de ideas:** las lluvias de ideas como estrategia de enseñanza permite mejorar el trabajo colaborativo de los estudiantes, se generan ideas y se construye nuevo conocimiento. El recurso empleado para plasmar las ideas fue Canva, Lucidchart, Prezi.

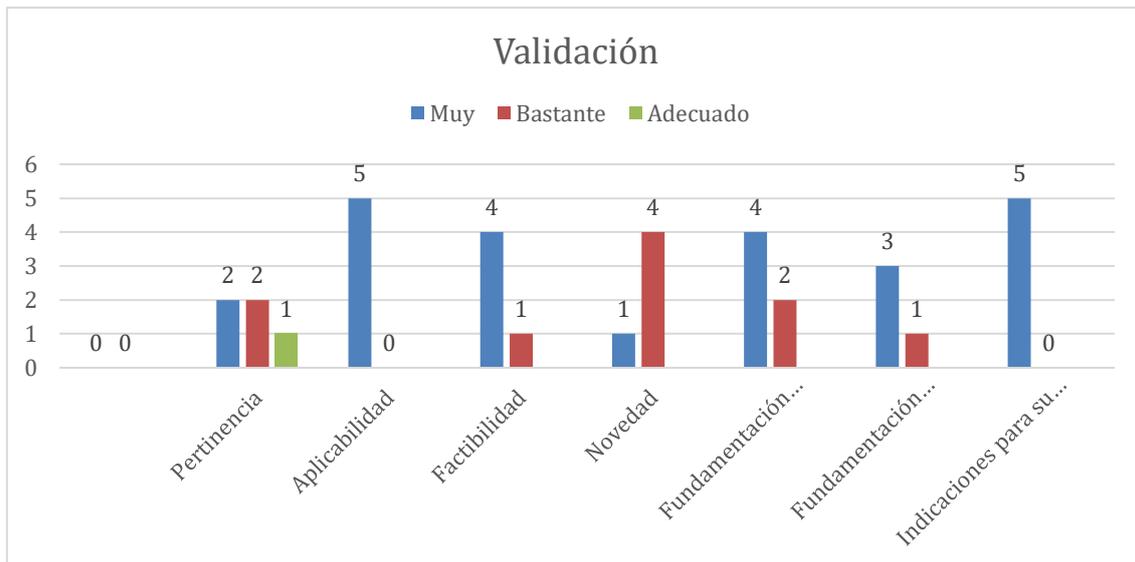
**Preguntas de debate:** el debate permite a los estudiantes desarrollar las habilidades de comunicación y del pensamiento crítico. Para dar inicio al debate se realizó una serie de preguntas que saltan al azar utilizando el recurso Wordwall.

**Evaluaciones:** las evaluaciones permiten medir el nivel de conocimiento que los estudiantes alcanzaron para ello se realizó evaluaciones de completar, opción múltiple en kahoot y Quizizz.

## **2.1. Validación de la propuesta**

La página web con herramientas 2.0 para fortalecer hábitos alimentarios, fue sometida a valoración por especialistas que cumplen con los requisitos para este proceso, tanto como su experiencia y su nivel académico, permitió evaluar indicadores como la pertinencia, aplicabilidad, factibilidad, novedad, fundamentación pedagógica y tecnológica.

*Figura 10 Validación de la propuesta*



En la validación de la propuesta se puede observar que los especialistas califican en todos los criterios de evaluación entre muy adecuado y adecuado, realizaron recomendaciones para mejorar ciertos aspectos y la sugerencia en común fue mantener actualizada la página constantemente y el uso de recursos un poco mas interactivos.

Por otro lado, un especialista sugirió que se debería implementar en la pagina web un espacio donde se pueda generar recomendaciones más personalizadas, considerando datos biológicos suministrados por los usuarios; sin embargo, esta recomendación por el momento no se puede tomar en cuenta debido que, para el desarrollo de un software nutricional que permita calcular de manera automática dietas individualizadas se necesita de programas pagos.

## 2.2. Matriz de articulación

Tabla 2 Matriz de articulación

MATRIZ DE ARTICULACIÓN															
TEMA	TEORÍA DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA ERCA	ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CLASIFICACIÓN TIC										
					R. Recurso AA: Actividad Asincrónica AS: Actividad Sincrónica	P	OG	R	E	S	I	O			
Ciencias Naturales: Alimentación Saludable	Constructivismo - Conectivismo (CON)	Experiencia (E) <i>Fase de contextualización</i>	Visualización de videos	Conocimiento adquirido en un contexto sociocultural a través de la transferencia de experiencias	R. Youtube - Vimeo			✓							
			Lluvia de ideas		R. Lucidchart		✓								
			Revisión de diapositivas		R. Prezi - Slides	✓									
		Reflexión (R) <i>Estructuración del conocimiento</i>	Resumen	Analiza y reflexiona las experiencias a través del diálogo	R. Ebook									✓	
			Debate		Debate								✓		
		Conceptualización (C) <i>Estructuración del conocimiento</i>	Infografías - Ilustraciones	Sistematiza la información mediante una explicación de lo aprendido	R. Youtube			✓							
			Exposición		AA. Creately		✓								
		Aplicación (A) <i>Desarrollo de la destreza</i>	Resolución de casos	Crea, planifica y soluciona casos reales usando lo aprendido	R. Google Slides	✓									
					AA. Quizziz - Kahoot				✓						
		Ciencias Naturales: Alimentación Saludable	Constructivismo - Conectivismo (CON)	Experiencia (E) <i>Fase de contextualización</i>	Visualización de videos	Conocimiento adquirido en un contexto sociocultural a través de la transferencia de experiencias	R. Youtube - Vimeo			✓					
					Lluvia de ideas		R. Lucidchart		✓						
					Revisión de diapositivas		R. Prezi - Slides	✓							
Reflexión (R) <i>Estructuración del conocimiento</i>	Debate			Analiza y reflexiona las experiencias a través del diálogo	Debate									✓	
	Conceptualización (C) <i>Estructuración del conocimiento</i>				Infografías - Ilustraciones	Sistematiza la información mediante una explicación de lo aprendido	R. Youtube			✓					
Exposición				AA. Creately			✓								
Aplicación (A) <i>Desarrollo de la destreza</i>	Resolución de casos			Crea, planifica y soluciona casos reales usando lo aprendido	R. Google Slides	✓									
					AA. Quizziz - Kahoot				✓						
Ciencias Naturales: Alimentación Saludable	Constructivismo - Conectivismo (CON)			Experiencia (E) <i>Fase de contextualización</i>	Visualización de videos	Conocimiento adquirido en un contexto sociocultural a través de la transferencia de experiencias	R. Youtube - Vimeo			✓					
					Lluvia de ideas		R. Lucidchart		✓						
				Reflexión (R) <i>Estructuración del conocimiento</i>	Debate	Analiza y reflexiona las experiencias a través del diálogo	AA. Wordwall								✓
					Conceptualización (C) <i>Estructuración del conocimiento</i>		Infografías - Ilustraciones	Sistematiza la información mediante una explicación de lo aprendido	R. Youtube			✓			
		Exposición	AA. Canva			✓									
		Aplicación (A) <i>Desarrollo de la</i>	Resolución de casos	Crea, planifica y soluciona casos reales usando lo aprendido	R. Google Slides	✓									
					AA. Quizziz - Kahoot				✓						

## CONCLUSIONES

En el presente trabajo de titulación se logró contextualizar los fundamentos teóricos que sustentan a la investigación sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes. La literatura académica y teórica permitió tener datos estadísticos e información relevante para continuar la investigación.

Se realizó un estudio que permitió diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes, el análisis revela comportamientos alimentarios inadecuados en cierto porcentaje de estudiantes, como el consumo diario de bebidas azucaradas y alimentos procesados, también poco consumo lácteos y proteínas; mantienen horarios de comida poco establecidos y tienen preferencia por alimentos cuya preparación no es saludable.

La elaboración de la página web es una respuesta innovadora que sirvió para abordar información de manera didáctica aprovechando los recursos tecnológicos; la página web es accesible y atractiva para los estudiantes adolescentes contiene actividades que fomentan el trabajo colaborativo y el aprendizaje activo.

La valoración de los especialistas corrobora la eficacia de la página web para la promoción de los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes, sin embargo, existen comentarios constructivos en beneficio de la propuesta.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda el trabajo interdisciplinario entre profesionales de la salud, educadores y nutricionistas para implementar programas integrales relacionados con los hábitos alimentarios de los adolescentes, con el fin de obtener intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en el diagnóstico pueden ser utilizados como punto de partida para el desarrollo de programas educativos y promoción de la salud, como también intervenciones individualizadas considerando factores culturales y económicos.

Es importante monitorear y evaluar constantemente la página web para que esta no pierda su efectividad en el tiempo, se debe actualizar el contenido, herramientas y recursos educativos fomentando su sentido de pertenencia y de responsabilidad hacia la promoción de la salud a través de la educación alimentaria y nutricional. Se considera oportuno implementar un espacio donde los usuarios de la página web puedan realizar recomendaciones personalizadas a partir de datos antropométricos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alba, E. (2023). Sitio Web 4.0 como recurso didáctico para el área de Educación Cultural y Artística. Universidad Tecnológica Israel. Quito.  
<http://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/3850/1/UISRAEL-EC-MASTER-EDUC-TIC-378.242-2023-016.pdf>
- Changotasig, A., y Joza, M. (2023). Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez. *Educare*, 27(1), 231-251. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1834>
- Coronel, I. (2022). Conectivismo, rompiendo paradigmas en la educación universitaria. Una mirada desde la sociedad del conocimiento. *Revista Arbitrada Del Cieg - Centro De Investigación Y Estudios Gerenciales*(54), 159-168. <https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2022/02/Ed.54159-168-Coronel-Isabel.pdf>
- Defaz, M. (2020). Metodologías activas en el proceso enseñanza - aprendizaje. *revista científico - educacional de la provincia Granma.*, 16, 463-472. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7414344>
- Diazpe, A. (2024). *listoweb*. listoweb: <https://listoweb.com.mx/que-es-una-pagina-web/#:~:text=La%20RAE%20define%20una%20p%C3%A1gina,Tercera%20de%20finici%C3%B3n%20de%20p%C3%A1gina%20web.>
- Garcia, H., y Martínez, L. (2019). *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la universidad del sinú cartagena, 2019*. UNIVERSIDAD DEL SINÚ, Cartagena de Indias.  
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/242/1/RELACI%C3%93N%20ENTRE%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20Y%20EL%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20DE%20ESTUDIANTES%20DE%20NUTRICION.pdf>
- Granada, A. (2021). *Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la institución educativa niño jesus de praga de popayán*. Uniautónoma del Cauca, Popayán.  
<https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/584/T-P%20029%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guevara, E., Lucero, E., Noroña, F., y Quishpe, M. (2024). Herramientas Web 2.0: una revisión bibliográfica sobre su aplicación en la metodología de la clase inversa. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 187-201. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6734>
- Jara, M., Olivera, M., y Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología "JANG"*, 7(2), 22-35. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510>

- Lastre, A., Rodríguez, D., Luz, I., Carrero, C., y Rodríguez, J. (2022). Comportamientos de hábitos alimentarios en los estudiantes de una institución educativa de Barranquilla- Colombia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(5), 348-349. [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft\\_5\\_2022/6\\_comportamiento\\_%20habitos.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_5_2022/6_comportamiento_%20habitos.pdf)
- Ministerio de Salud Pública. (2018). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- Navarrete, D. (2020). Las herramientas web 2.0 como mediación pedagógica en los bachilleratos de las instituciones educativas. *Revista Atlante*, 3-5.
- Navarrete, D. (2020). Las herramientas web 2.0 como mediación pedagógica en los bachilleratos de las instituciones educativas. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/06/herramientas-web2.pdf>
- Navarro, Y. (2018). Página web educativa para el fortalecimiento de la comprensión lectora. *Página web educativa para el fortalecimiento de la comprensión lectora*. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL, Quito. <http://repositorio.uisrael.edu.ec/handle/47000/1852>
- Ordoñez, B., Ochoa, M., y Espinoza, E. (2020). El constructivismo y su prevalencia en el proceso de enseñanza - aprendizaje en la educación básica en Machala. Caso de estudio. *Revista Metropolitana De Ciencias Aplicadas- Revista Científica Multidisciplinaria de la Universidad Metropolitana de Ecuador*, 3(3), 25-31. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/305>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación Sana*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pinto, L. (2019). *Habitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en los estudiantes universitarios de la Carrera de Dietética y Nutrición de la Universidad De Guayaquil*. Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Riobamba. <http://dspace.espace.edu.ec/handle/123456789/10817>
- Prado, A. (2021). Conectivismo y diseño instruccional: ecología de aprendizajes para la universidad del siglo XXI en México. *Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 2(1), 4-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/mgnmar.v2i1.9349>
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Interamericana editores S.A. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Sotelo, K. (2020). *La página web como estrategia didáctica para sensibilizar a los adolescentes sobre el mal uso de las TIC*. Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá. [https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3279/Sotelo\\_Karen\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3279/Sotelo_Karen_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Tigse, M. (2019). El constructivismo, según bases teóricas de César Coll. *Revista Andina de Educación*, 2(1), 25-28.
- Torres, L. (2020). *Herramientas web 2.0 para mejorar la convivencia escolar en los estudiantes de la básica superior*. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL, Quito. <http://repositorio.uisrael.edu.ec/handle/47000/2405>
- UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo de transformación*. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Villareal, A. (2021). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los escolares de la unidad educativa mundo integral atuntaqui. 2021*. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, IBARRA. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13394/2/06%20NUT%20441%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Vivanco, J., Tocto, J., Mogrovejo, J., León, F., y Vivanco, C. (2023). Herramientas Web 2.0 en la enseñanza aprendizaje de matemáticas. Una revisión bibliográfica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, IV(2), 884-885. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.657>

## ANEXOS

### ANEXO 1. ENCUESTA HABITOS ALIMENTARIOS- FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

#### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

#### MAESTRÍA DE EDUCACIÓN MENCIÓN GESTIÓN DEL APRENDIZAJE MEDIADO POR TIC

Hábitos alimentarios en los estudiantes de 9no Grado de Educación General Básica Estimado estudiante.

De manera muy comedida, solicito su colaboración contestando la siguiente encuesta. Contar con su ayuda permitirá poder realizar con éxito mi trabajo de titulación.

- 1.- La encuesta consta de 8 preguntas
- 2.- El tiempo estimado para realizar la encuesta es de 10-15 minutos Muchas

Gracias por su colaboración

1.- ¿Cuál es su rango de edad?

*Marca solo un óvalo.*

12-13

13-14

14-15

2.- Género

*Marca solo un óvalo.*

Masculino

Femenino

3.- ¿Desayuna todas las mañanas antes de ir a la Institución educativa?

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

A veces

4.- ¿Qué tiempos de comida realiza en el día? Puedes seleccionar varios

*Selecciona todos los que correspondan.*

	Desayuno	Refrigerio Am	Almuerzo	Refrigerio Pm	Merienda
Tiempos de comida	<input type="checkbox"/>				

5.- ¿Tiene un horario establecido en sus tiempos de comida?

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

6.- Seleccione la frecuencia en la que usted consume los siguientes grupos de alimentos

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Diario (1-5 Veces por semana )	Semanal (2-4 Veces por semana)	Ocasional (1 vez por mes)	Nunca
Lácteos y derivados (Queso, yogurt, leche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne, pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescados, mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enlatados y embutidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (Frejol, arveja, lenteja, garbanzo, chochos, habas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas Cereales y Derivados (arroz de cebada, avena, arroz, harinas, pan, fideos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras y hortalizas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grasa saludable (frutos secos,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

— Acete de oliva,  
aceite de girasol)

---

Dulces y  
golosinas  
(Caramelos,  
chicles,  
bombones,  
chocolates)

---

Bebidas  
azucaradas  
(gaseosas jugos  
industrializados)

---

Snack de sal  
(Chitos, papas,  
nachos, doritos,  
galletas)

---

Bollería  
industrial  
(Productos de  
pastelería, donas,  
galletas, tortas)

---

7.-En su hogar ¿Qué forma de preparar sus alimentos prefieren?

*Marca solo un óvalo.*

- Fritos  
 Apanados  
 Asados  
 A la plancha  
 Estofados, guisados

8.- ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

*Marca solo un óvalo.*

- 1-3  
 3-5  
 5-8  
 No consumo/ no me agrada

## ANEXO 2. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA



### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

#### ESCUELA DE POSGRADOS "ESPOG"

#### MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN TIC

#### INSTRUMENTO PARA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Estimad.- Ana Gabriela Chamorro Chuguin

Se solicita su valiosa cooperación para evaluar la calidad del siguiente contenido digital "Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB)". Sus criterios son de suma importancia para la realización de este trabajo, por lo que se le pide que brinde su cooperación contestando las preguntas que se realizan a continuación.

#### Datos informativos

Validado por: Lic. Ana Gabriela Chamorro <u>Chuguin</u>
Título obtenido: <u>Msc.</u> Educación
C.I.:1003947536
E-mail: gabychamorro92@gmail.com
Institución de Trabajo: MIES
Cargo: Educadora CDI
Años de experiencia en el área: 10 Años

#### Instructivo:

- Responda cada criterio con la máxima sinceridad del caso.

- Revisar, observar y analizar la propuesta de la plataforma virtual, blog o sitio web.
- Coloque una X en cada indicador, tomando en cuenta que Muy adecuado equivale a 5, Bastante Adecuado equivale a 4, Adecuado equivale a 3, Poco Adecuado equivale a 2 e Inadecuado equivale a 1.

Tema: " " "

Indicadores	Muy adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
Pertinencia		x			
Aplicabilidad	x				
Factibilidad	x				
Novedad		x			
Fundamentación pedagógica	x				
Fundamentación tecnológica	x				
Indicaciones para su uso	x				
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>8</b>			

**Observaciones:** Es una propuesta con una iniciativa muy valiosa y relevante en el contexto actual de preocupación por la salud y la nutrición de los estudiantes de 9no año, se puede apreciar la información precisa y actualizada sobre nutrientes, hábitos alimentarios saludables, beneficios de una dieta equilibrada y consecuencia de una mala alimentación. El diseño de la página web es muy adecuado permiten la interacción y participación con los usuarios. A su vez, está correctamente estructurado con colores llamativos, imágenes relevantes y de calidad, tipografía legible y una estructura clara que facilita la navegación del usuario.

**Recomendaciones:** establecer un plan de actualización periódica del contenido, revisando fuentes confiables y verificando la vigencia de la información compartida y una evaluación de impacto para lograr sus objetivos con éxito.

Lugar, fecha de validación: Ibarra 07/03/2024



Escuela de Posgrados por  
ANA GABRIELA  
LÓPEZ GARCÍA

Firma del especialista

## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

### ESCUELA DE POSGRADOS "ESPOG"

### MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN TIC

#### INSTRUMENTO PARA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Estimado colega: **EVELIO VIDAL CARLOSAMA LUNA**

Se solicita su valiosa cooperación para evaluar la calidad del siguiente contenido digital "**Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB).**". Sus criterios son de suma importancia para la realización de este trabajo, por lo que se le pide que brinde su cooperación contestando las preguntas que se realizan a continuación.

#### Datos informativos

Validado por: <del>Msc.</del> Carlosama Luna Evelio Vidal
Título obtenido: Magister en Nutrición y Dietética
C.I.: 040154642-9
E-mail: eveliocarlosama@hotmail.com
Institución de Trabajo: Hospital Alberto Correa Cornejo – Ministerio de Salud Pública del Ecuador



Cargo: Nutricionista

Años de experiencia en el área: 12 años

**Instructivo:**

- Responda cada criterio con la máxima sinceridad del caso.
- Revisar, observar y analizar la propuesta de la plataforma virtual, blog o sitio web.
- Coloque una X en cada indicador, tomando en cuenta que Muy adecuado equivale a 5, Bastante Adecuado equivale a 4, Adecuado equivale a 3, Poco Adecuado equivale a 2 e Inadecuado equivale a 1.

Indicadores	Muy adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
Pertinencia	X				
Aplicabilidad	X				
Factibilidad	X				
Novedad		X			
Fundamentación pedagógica		X			
Fundamentación tecnológica	X				
Indicaciones para su uso	X				
TOTAL	25	8			

**Observaciones:** La información proporcionada por la herramienta es precisa, actualizada y relevante para la población objetivo/adolescentes. Además los métodos de evaluación son didácticos y prácticos.



Universidad  
Israel

**ESPOG**

Escuela de  
Posgrados

**Recomendaciones:** Considero que la herramienta está adaptada a la cultura y el idioma del público objetivo. Es comprensible y relevante para los adolescentes ecuatorianos, teniendo en cuenta sus contextos socioculturales específicos.

En el caso de llegar a expandir esta estrategia educativa se recomienda asegurarse de que la herramienta sea accesible para todos los adolescentes, incluidos aquellos con discapacidades o limitaciones de acceso a la tecnología. Esto puede implicar garantizar que la herramienta esté disponible en varios formatos y plataformas, y que cumpla con los estándares de accesibilidad web.

Trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud, educadores y expertos en adolescencia para considerar la perspectiva multidisciplinaria ya que puede enriquecer la evaluación y garantizar que se aborden todas las necesidades relevantes de los adolescentes.

**Lugar, fecha de validación: 06 de marzo de 2024**



---

**Firma del especialista**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL**  
**ESCUELA DE POSGRADOS "ESPOG"**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y TIC**

**INSTRUMENTO PARA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**

Estimado colega: Virginia de las Nieves Delgado de Alvarez

Se solicita su valiosa cooperación para evaluar la calidad del siguiente contenido digital "Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB)". Sus criterios son de suma importancia para la realización de este trabajo, por lo que se le pide que brinde su cooperación contestando las preguntas que se realizan a continuación.

**Datos informativos**

Validado por: VIRGINIA DE LAS NIEVES DELGADO DE ALVAREZ
Título obtenido: MASTER EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD /PHD EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
C.I.:1758410805
E-mail: <a href="mailto:virginiadelasnieves@gmail.com">virginiadelasnieves@gmail.com</a>
Institución De Trabajo: Hospital Alberto Correa Cornejo/ Pontificia Universidad Católica Del Ecuador / Instituto Universitario Rumiñahui /
Cargo: Enfermera 4/ Docente medio tiempo
Años de experiencia en el área docente: 20 años



Universidad  
Israel

ESPOG

Escuela de  
Posgrados

**Instructivo:**

- Responda cada criterio con la máxima sinceridad del caso.
- Revisar, observar y analizar la propuesta de la plataforma virtual, blog o sitio web.
- Coloque una X en cada indicador, tomando en cuenta que Muy adecuado equivale a 5, Bastante Adecuado equivale a 4, Adecuado equivale a 3, Poco Adecuado equivale a 2 e Inadecuado equivale a 1.

Tema: *"Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica."*

Indicadores	Muy adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
Pertinencia			x		
Aplicabilidad	x				
Factibilidad		x			
Novedad		x			
Fundamentación pedagógica	x				
Fundamentación tecnológica		x			
Indicaciones para su uso	x				
TOTAL	15	12	3		

**Observaciones:** el uso de las tecnologías de información y comunicación digitales que incorporan educación y seguimiento nutricional se han hecho cada vez más populares debido a la globalización, sin embargo, en la valoración realizada se observa muy adecuado la fundamentación pedagógica y las indicaciones para el uso, en cuanto a la factibilidad, novedad y fundamentación tecnológica, bastante adecuado y en cuanto a la pertinencia le califico como adecuado porque considero falta un poco más de interactividad acorde al grupo de edad que está dirigida la herramienta.

**Recomendaciones:** Revisar la posibilidad de reforzar la herramienta de manera que se puedan generar recomendaciones personalizadas, basadas en los datos biológicos suministrados por los usuarios.

Quito, 07 de marzo de 2024



Universidad Israel  
Escuela de Posgrados

Firma del especialista

### INSTRUMENTO PARA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Estimado colega: CEPEDA QUINCHIGUANGO GLADYS PATRICIA

Se solicita su valiosa cooperación para evaluar la calidad del siguiente contenido digital “Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB).”. Sus criterios son de suma importancia para la realización de este trabajo, por lo que se le pide que brinde su cooperación contestando las preguntas que se realizan a continuación.

#### Datos informativos

Validado por: MGS. CEPEDA QUINCHIGUANGO GLADYS PATRICIA
Título obtenido: Magister Cepeda Quinchiguango Gladys Patricia
C.I.:1714883848
E-mail:patricia.cepeda2279@gmail.com
Institución de Trabajo: Ministerio de Salud Pública “Hospital Alberto Correa Cornejo”
Cargo: Responsable de la Gestión de Calidad/Docente de la Universidad Técnica del Norte
Años de experiencia en el área: 17 años de servicios hospitalarios



**Instructivo:**

- Responda cada criterio con la máxima sinceridad del caso.
- Revisar, observar y analizar la propuesta de la plataforma virtual, blog o sitio web.
- Coloque una X en cada indicador, tomando en cuenta que Muy adecuado equivale a 5, Bastante Adecuado equivale a 4, Adecuado equivale a 3, Poco Adecuado equivale a 2 e Inadecuado equivale a 1.

Tema: "Página Web informativa con herramientas 2.0 para promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes del 9no Grado de Educación General Básica (EGB)."

Indicadores	Muy adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
Pertinencia	x				
Aplicabilidad	x				
Factibilidad	x				
Novedad	x				
Fundamentación pedagógica	x				
Fundamentación tecnológica	x				
Indicaciones para su uso	x				
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>				

Observaciones: Es un instrumento muy amigable

Recomendaciones: Ninguna

Lugar, fecha de validación:

Quito, 07/03/2023



Desarrollado digitalmente por:  
GLADYS PATRICIA  
CEPEDA  
QUINCHIGUANGO

Mgs. Patricia Cepeda  
1714883848