



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS, QUE PERMITAN INCORPORAR LA PAPAYA EN LA DIETA DE LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS, PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

IMPLEMENTATION OF TEACHING STRATEGIES, THAT ALLOW PAPAYA TO BE
INCORPORATED INTO THE DIET OF EDUCATIONAL COMMUNITIES, TO IMPROVE
EATING HABITS

Yuliana Carvajal Camacho
Universidad Popular del Cesar

Implementación de estrategias didácticas, que permitan incorporar la papaya en la dieta de las comunidades educativas, para mejorar los hábitos alimentarios

Yuliana Carvajal Camacho ¹

correoyulianasneider19@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6022-9749>

Universidad Popular del Cesar

Colombia

RESUMEN

Este proyecto de investigación lleva por título “Implementación de estrategias didácticas, que permitan incorporar la papaya en la dieta de las comunidades educativas, para mejorar los hábitos alimentarios” cuya principal estrategia corresponde al diseño de una cartilla didáctico pedagógica, la cual contiene información relacionada con la papaya, como la primera alternativa para que los menores iniciaran su proceso de inclusión de frutas en sus raciones diarias de comida. De la misma forma, en el marco del desarrollo de esta investigación se consiguió vincular a los padres de familia de dichos menores, ya que se logró detectar que son quienes diseñan sus meriendas. La metodología utilizada corresponde a un estudio de caso único con enfoque cualitativo, con datos estadísticos, descriptivo y acción participativa. La población objeto de estudio son los estudiantes matriculados en multigrado de la sede El Diamante de la I.E.R. La Ceiba del municipio de El Doncello Caquetá. Finalmente, se pudo concluir que los hábitos alimenticios mejoraron considerablemente en las meriendas de los estudiantes, haciendo reflexionar y comprometiendo a la comunidad educativa a tener una alimentación balanceada. Se recomienda implementar la cartilla en otros centros educativos, incluso de otros municipios.

Palabras Clave: cartilla didáctico- pedagógico, papaya, proteínas, hábitos alimenticios y recetas

¹ Autor principal

Correspondencia: correoyulianasneider19@gmail.com

Implementation of teaching strategies, that allow papaya to be incorporated into the diet of educational communities, to improve eating habits

ABSTRACT

This research project is entitled "Implementation of teaching strategies to incorporate papaya into the diet of educational communities to improve eating habits" whose main strategy is the design of a didactic-pedagogical booklet containing information related to papaya as the first alternative for children to begin the process of including fruit in their daily food rations. Likewise, within the framework of the development of this research, it was possible to connect the parents of these children, since it was possible to detect that they are the ones who design their snacks. The methodology used corresponds to a single case study with a qualitative approach, with statistical and descriptive data and participatory action. The population under study is the students enrolled in multigrade at the El Diamante campus of the I.E.R. La Ceiba in the municipality of El Doncello, Caquetá. Finally, it was concluded that eating habits improved considerably in students' snacks, making them reflect and committing the educational community to having a balanced diet. It is recommended that the booklet be implemented in other educational centers, even in other municipalities.

Keywords: educational-pedagogical guide, papaya, proteins, eating habits, recipes

Artículo recibido 09 diciembre 2024

Aceptado para publicación: 13 enero 2025



INTRODUCCIÓN

Tal como lo anuncia el título, este proyecto de investigación gira en torno a los hábitos alimenticios de los estudiantes de multigrado de la Institución Educativa Rural la Ceiba sede El Diamante del municipio de El Doncello – Caquetá, durante el año lectivo 2024. A través de la metodología de recolección de información observación directa, se ha detectado una problemática en los estudiantes, asociada a los hábitos de alimentación a la hora de la merienda; se evidencia que el 80% de los niños investigados, sus raciones de alimentos carecen de algunos elementos esenciales para una sana nutrición, como lo son las verduras, pero sobre todo las frutas, teniendo en cuenta que a ellas pueden acceder con mayor facilidad por residir en zona rural. Por el contrario, lo que se observa, son raciones alimenticias con abundantes grasas saturadas, exceso de carbohidratos como arroz, papa, yuca, lácteos y proteínas, pero finalmente no se identifica el consumo de frutas.

La problemática anterior deja entrever no solamente hábitos de alimentación poco saludables en los niños y niñas de las diferentes edades, sino también una ausencia de prácticas y herramientas educativas relacionadas con la sana alimentación, los cuales no contribuyen de manera positiva a llevar una dieta saludable y acorde a las necesidades nutricionales propias de los niños y que de paso permitan reducir riesgo de condiciones como la obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

De ahí que se busca mejorar dichos hábitos alimenticios en los niños, a partir de la incorporación de frutas como la papaya en sus raciones alimenticias, para cubrir sus necesidades nutricionales y garantizar el crecimiento y normal desarrollo físico y mental.

Así las cosas, como alternativa de solución a la problemática mencionada previamente, se plantea a desarrollar una estrategia de intervención pedagógico – educativa en los estudiantes y padres de familia, que permita mejorar los hábitos alimenticios de los niños, a través del diseño de una cartilla, en donde se le enseña a través de textos instructivos a preparar productos alimenticios a base de esta fruta como batidos, mermeladas, cremas, dulce, helados a través textos instructivos, que puedan ser consumidos a la hora del desayuno; brindándole al cuerpo proteínas, les ayudan a controlar la ansiedad por comer entre horas, a saciar el apetito de una forma saludable; también aportará un extra de fibra para favorecer el tránsito intestinal, combatir el estreñimiento y otros problemas de salud; igualmente ayudará a desinflamar el

abdomen o eliminar los líquidos retenidos.

El enfoque de la presente investigación se enmarca en el paradigma interpretativo de la investigación con enfoque mixto. Esta investigación fue gran avance en su aplicación en las áreas de ciencias naturales, lenguaje, informática y el proyecto PRAES.

La importancia de este proyecto de investigación se centra en contribuir a la mitigación del impacto generado en los tiempos de pandemia de COVID-19 en Colombia, con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) aprobados en la cumbre en el 2015, teniendo en cuenta el Objetivo 2: Hambre cero. Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y una mejor nutrición y promover la agricultura sostenible; el Objetivo 4: Educación de calidad. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos; y Objetivo 12: Producción y consumo responsables. Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud OMS, aconseja la ingesta de no menos de 400 g o más de frutas y verduras al día, lo que equivale a cinco porciones de 80 gramos cada una (OMS y FAO, 2003). Algunas variables, como la edad, el sexo y el grado de actividad física, afectan la cantidad ideal. Cada recomendación fomenta una dieta variada que logre un equilibrio entre distintos tipos de alimentos.

METODOLOGÍA

El desarrollo de esta investigación se asumió a través del método cualitativo con datos estadísticos, de tipo descriptiva y acción participativa.

Esto se refleja en unas fases, así: fase 1, planificación, aquí se procedió a seleccionar el contexto, en donde se llevó a cabo el proceso de investigativo seleccionando la Sede El Diamante de la IER La Ceiba, del municipio de El Doncello Caquetá; aplicación de una encuesta de 12 enunciados, con el propósito de identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes y padres de familia sobre esta fruta como suplemento alimenticio; y definidos los instrumentos, se procedió a elegir la población.

En la fase 2, producción de un recetario, se observa en el diseño de una Cartilla didáctico pedagógica con los estudiantes de multigrado, utilizando los programas Paint y Publisher, en donde cada uno de los estudiantes aporta a través de su imaginación de cómo debían ir las márgenes y decoración, y que contenido tendría cada página; se finalizó con la elaboración de productos alimentarios con la papaya, como

suplemento saludable, en donde los estudiante y padre de familia prepararon una receta y la comparten con la comunidad educativa.

Durante la fase 3, de la preparación de los datos para el análisis, se delimitó significativamente el acervo de la cantidad de la información registrada sistemáticamente con criterio de rigor y objetividad con relación al problema de investigación, sus objetivos y sus respectivas técnicas e instrumentos de la recolección de la información, para la optimación y selección de calidad de la información como insumo para el análisis de los resultados.

En esta fase 4, análisis de los resultados se procedió a interpretar la información seleccionada en el proceso de investigación y se dio inicio al análisis de los datos cualitativos que arrojan los diferentes instrumentos de la recolección de la información en el marco del enfoque de este trabajo de investigación.

Se aplicó la encuesta a 9 integrantes de la Sede El Diamante, con 12 preguntas cerradas, cada enunciado hace mención acerca de los conocimientos que rodean el fruto de la papaya a nivel nutricional y cultural; con el propósito de conocer la manera en que los estudiantes identifican esta fruta como suplemento alimenticio.

Para conocer los saberes sobre el fruto de la papaya que tiene la comunidad educativa, se aplica una encuesta con la escala Likert, es útil para evaluar las percepciones, hábitos y comportamientos de individuos. Es por ello que se usa ampliamente en procesos de contratación o de evaluación del servicio. Sin embargo, su verdadero poder radicar en su capacidad para evidenciar tendencias en poblaciones de encuestados más grandes. (Marta, 2023)

En esta investigación se tienen claramente definidas 2 variables:

- Porcentaje de personas que respondieron en las encuestas.
- Categorías que cada persona eligió al momento de diligenciar la encuesta (escala de Likert).

Diseño de la propuesta

Tabla 1.

Diseño de la propuesta.

Estrategias	Descripción general	Actores involucrados	Plazos de realización	Objetivo que atiende	Productos y resultados esperados
Educación a la comunidad educativa en buenas prácticas de nutrición saludable.	Dado que en la descripción del problema, gran parte de este se debía a que los padres de familia diseñaban las loncheras de sus hijos, fue importante educarlos a ellos sobre las pautas básicas para llevar a cabo un proceso de alimentación y nutrición saludable.	Docente investigador, estudiantes, padres de familia, directivos de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El Diamante, en el municipio de El Doncello – Caquetá	4 semanas	Evaluar el impacto de la cartilla – pedagógica, en el mejoramiento de los hábitos alimenticios de los estudiantes de los hábitos alimenticios de los en los estudiantes de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El Diamante, en el municipio de El Doncello – Caquetá a través de la incorporación de productos alimenticios a base de la papaya, como suplemento esencial en la	Comunidad educativa formada y capacitada en buenas prácticas de nutrición saludable.

					alimentación saludable.	
Concientización a la comunidad educativa sobre el papel de las frutas en la alimentación de los niños.	Parte del desconocimiento de las pautas para una dieta balanceada y desde luego saludable, surge a partir de la percepción que los padres de familia tienen sobre las frutas, ya que tienden a pensar que las frutas no alimentan porque no llenan o porque no aportan nada al organismo, cuando en realidad no es así. Por eso la importancia de educarlos sobre el papel y la importancia de la fruta en la dieta sobre todo de los niños.	Docente investigador, estudiantes, padres de familia, directivos de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El Diamante, en el municipio de El Doncello – Caquetá	2 semanas	Investigar información relacionada con las propiedades, bondades y beneficios del consumo de la papaya en los niños.	Comunidad educativa concientizada sobre el papel de las frutas en la alimentación de los niños.	
Sensibilización a la comunidad educativa sobre las bondades y beneficios del	En relación con lo expuesto anteriormente, muchos padres de familia tienden a	Docente investigador, estudiantes, padres de familia,	4 semanas	Investigar información relacionada con las propiedades,	Comunidad educativa sensibilizada sobre las bondades y	

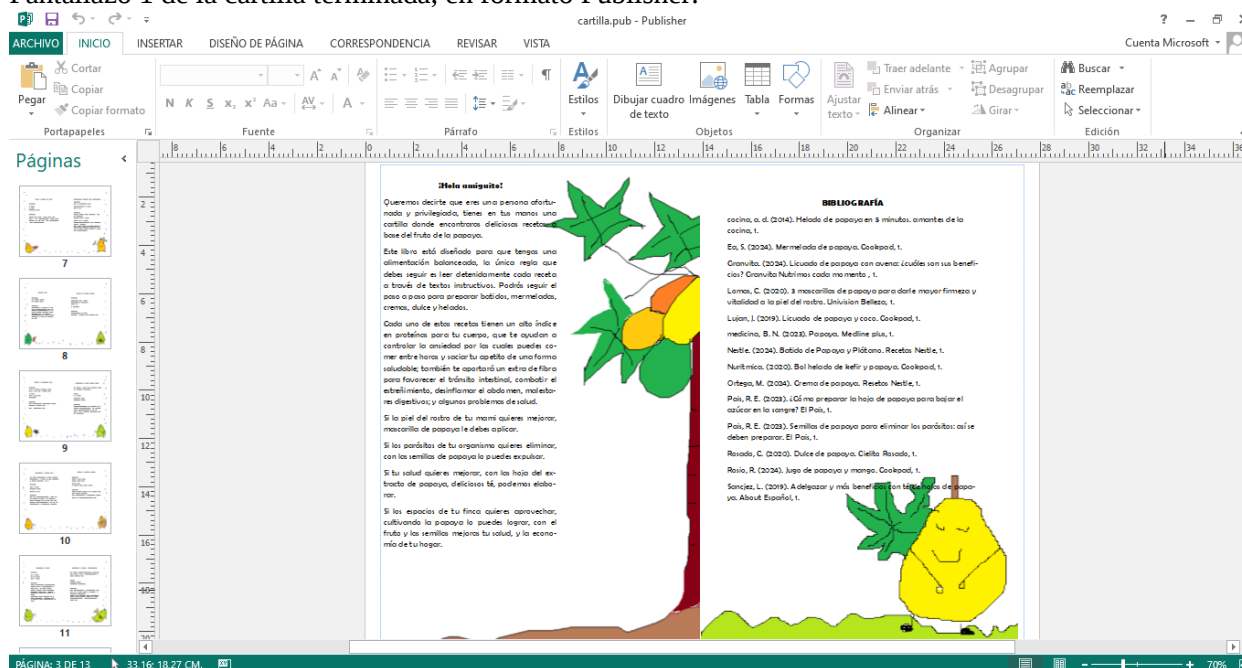
consumo de papaya, no solo en niños sino también en adultos.	creer que la alimentación con frutas es prácticamente imposible por su alto costo, sin embargo, no se dan cuenta que hay frutas que ellos mismo pueden cultivar y cosechar a muy bajo costo, como lo es el caso de la papaya.	directivos de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El Diamante, en el municipio de El Doncello – Caquetá		bondades y beneficios del consumo de la papaya en los niños. sino también en adultos.
Capacitación a los padres de familia sobre los distintos usos que tienen los residuos de la papaya tales como hojas, cáscara y semillas.	Por último, existe un desconocimiento muy grande sobre el uso que se le puede dar a los desechos de la papaya, en este caso las hojas del árbol, las cáscaras y las semillas. Como respuesta a esto, surge la estrategia de orientar a las personas sobre los beneficios y propiedades de dichos desechos.	Docente investigador, estudiantes, padres de familia, directivos de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El Diamante, en el municipio de El Doncello – Caquetá	2 semanas	Padres de familia capacitada sobre los distintos usos que tienen los residuos de la papaya tales como hojas, cáscara y semillas.

Nota: La tabla anterior resume en síntesis lo que será la implementación de esta propuesta. Fuente: Creación propia del autor.



Ilustración 1.

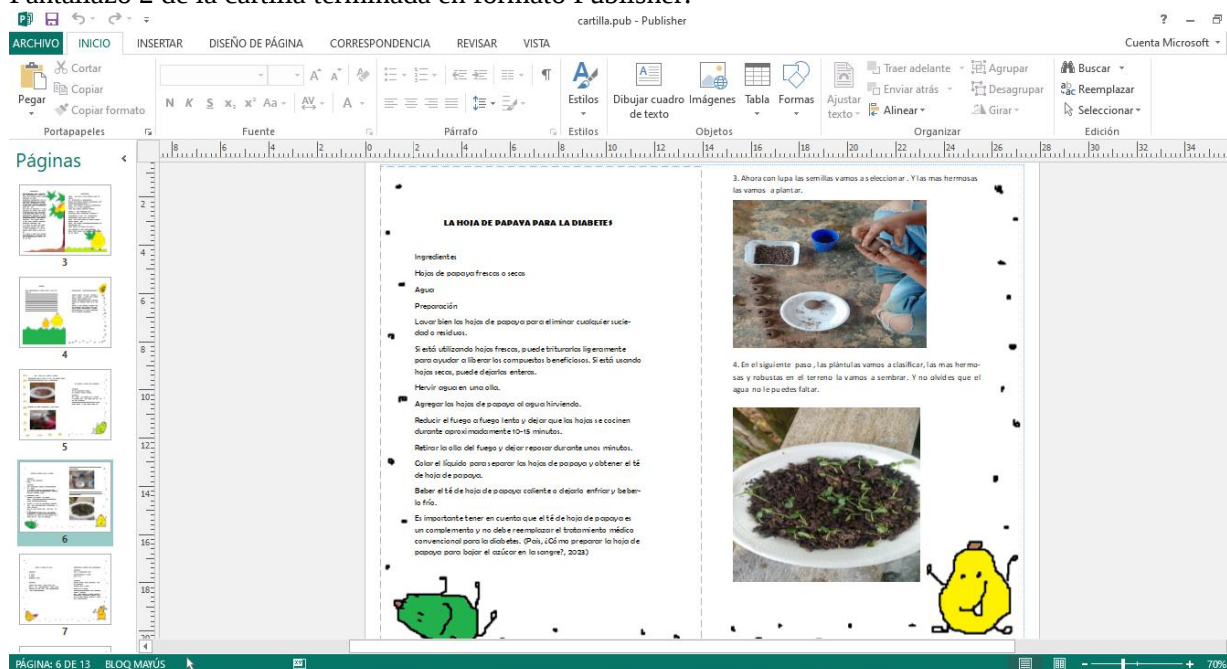
Pantallazo 1 de la cartilla terminada, en formato Publisher.



Nota: La imagen anterior corresponde a un pantallazo de la cartilla pedagógico – educativa en formato Publisher. Fuente: Creación propia del autor.

Ilustración 2.

Pantallazo 2 de la cartilla terminada en formato Publisher.



Nota: La imagen anterior corresponde a un segundo pantallazo de la cartilla pedagógico – educativa en formato Publisher. Fuente: Creación propia del autor.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta investigación, los datos fueron tabulados a través de la herramienta Microsoft Excel y presentados de forma gráfica a través de gráficos circulares, mientras que estos mismos, fueron analizados e interpretados directamente por el investigador, sin la ayuda de herramientas informáticas o de inteligencia artificial. Para el análisis de resultados se utilizó la escala Likert.

Al consultar a los estudiantes, sobre el por qué no incorporaban frutas en sus raciones alimenticias, teniendo en cuenta que viven en zona rural, donde el acceso a frutas como naranjas, bananos, papaya, guayabas, mangos, piña, sandía, auyama, entre otras, es mayor al de los estudiantes de las zonas urbanas, la totalidad de estos respondieron que sus raciones eran preparadas por sus madres, por lo cual no tenían injerencia en dicho proceso.

Posteriormente, se preguntó a los padres de familia, sobre el por qué no incorporaban frutas en las raciones alimenticias de sus hijos, a lo que el 40% respondió que no sabían de la importancia de las frutas en la dieta de los niños.

Así mismo, parte del problema radica también en la falta de conocimiento sobre tener una alimentación balanceada, pues esto se ve reflejado en que los padres de familia no tienen claro que la lonchera escolar no reemplaza el desayuno ni el almuerzo, por tal razón, dicha ración alimenticia debe contener alimentos reguladores de origen vegetal como las frutas, en especial la papaya, porque está compuesta por agua, hidratos de carbono y papaína, la cual es una enzima que ayuda a digerir las proteínas; y es ampliamente reconocida por sus cualidades medicinales intestinales y por su gran aporte de vitamina A y C al organismo, así como sus propiedades curativas.

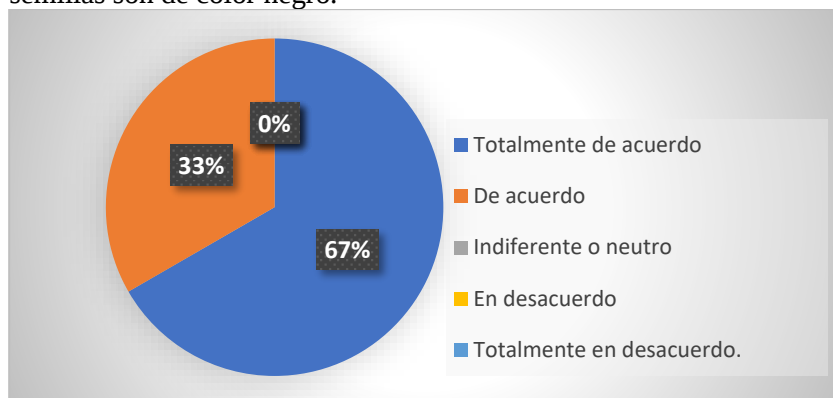
De igual forma, se pudo establecer también, que los padres de familia, tampoco tienen conocimientos relacionados con las distintas formas de preparar las frutas, con el objetivo de hacerlas más atractivas para los niños y así aumentar su gusto por las mismas. Así mismo, se halló que los padres, no cuentan con las herramientas tanto metodológicas como educativas, para persuadir a los niños, sobre la importancia de incorporar frutas en sus raciones alimenticias, por consiguiente, dificulta aún más el acceso a una dieta saludable para los infantes.

También se pudo determinar que la biblioteca escolar no cuenta con material, cartillas o guías donde orienten al educando a mantener una alimentación saludable, para que conozcan la importancia de las frutas

en una dieta balanceada y que estas ayuden a los niños a crecer, apoyando las funciones corporales y el bienestar físico, mental y social en todas las edades.

Gráfico 1.

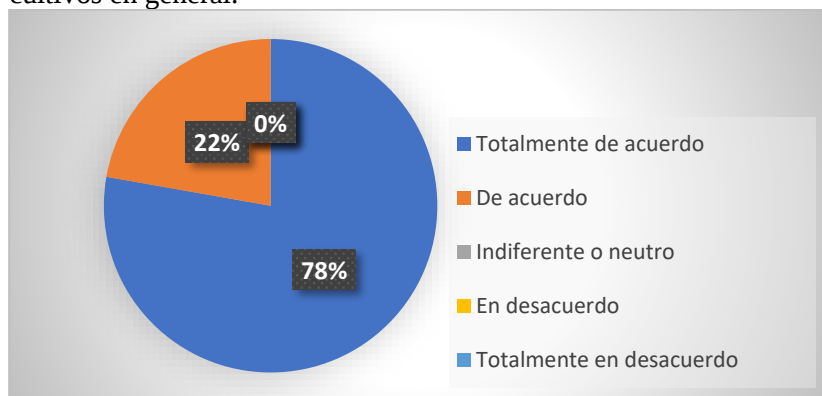
La papaya es una planta de origen vegetal, cuyo fruto tiene un color amarillo cuando está madura y sus semillas son de color negro.



Nota: El 67 % de los encuestados están totalmente de acuerdo que la planta de la papaya tiene sus partes bien definidas y cada una de ellas cumple una función específica; que es la flor que posee todos los órganos que necesita para fabricar el fruto y la semilla. Según su tamaño y rigidez de su tallo y ramas, está clasificada en los arbustos.

Gráfico 2.

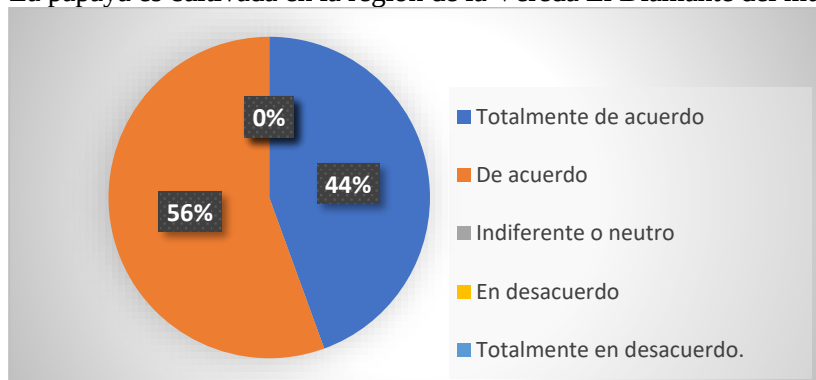
Los residuos orgánicos de la papaya se utilizan en la elaboración de abonos para las huertas caseras y cultivos en general.



Nota: El 78 % reconocen que los residuos orgánicos de la papaya ayudan a fertilizar los suelos, así como a mejorar su falta de nutrientes. El aprovechamiento de estos residuos como medio eficiente de reciclaje racional de nutrimentos, mediante su transformación en abonos orgánicos, benefician el crecimiento de las plantas y contribuye a mejorar o mantener muchas propiedades del suelo.

Gráfico 3.

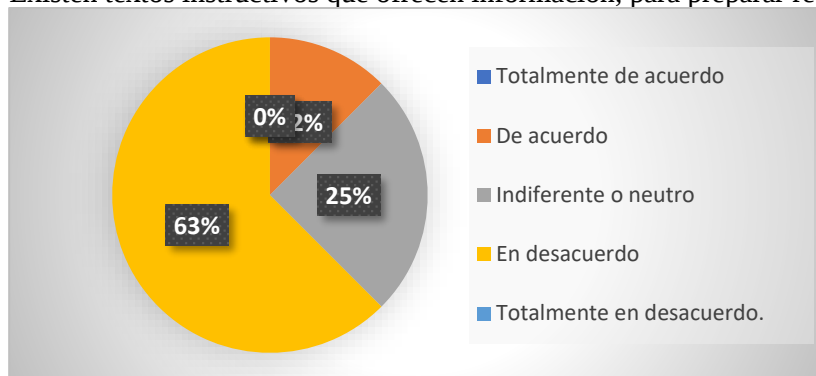
La papaya es cultivada en la región de la Vereda El Diamante del municipio de El Doncello (Caquetá).



Nota: El 56 % están de acuerdo que en su vereda se cultiva la papaya para consumo familiar; que cuando se siembra lo hacen en hora tempranas de la mañana, y en lugares donde los rayos solares le caigan directamente, ya que es una zona con clima húmedo.

Gráfico 4.

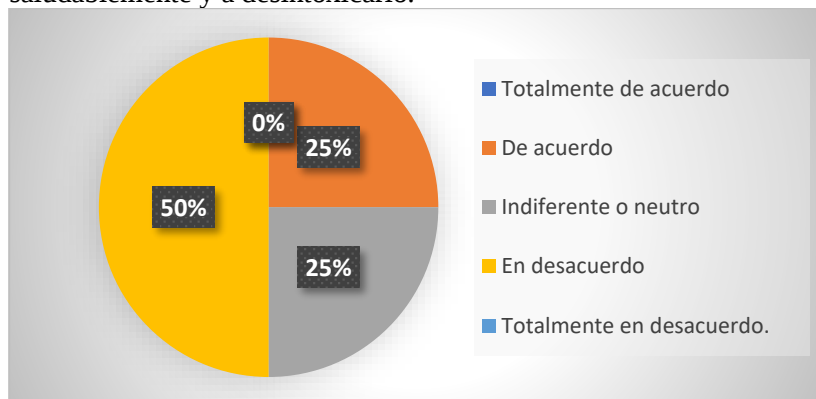
Existen textos instructivos que ofrecen información, para preparar recetas con papaya.



Nota: El 63 % desconocen que existen libros instructivos que ofrecen información, para preparar recetas; la primera causa es que la vereda está ubicada en la cordillera oriental, motivo por el cual el servicio de internet es malo y no tienen ese medio de comunicación para navegar en la consulta de recetas; y la segunda causa es que la escuela no cuenta en su biblioteca con este tipo de cartillas.

Gráfico 5.

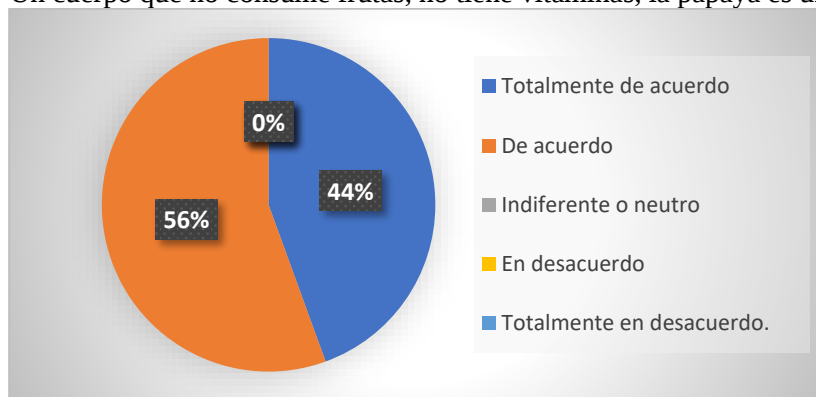
Teniendo en cuenta que la fruta de papaya es una fuente de alimentación, ayuda a nuestro cuerpo a funcionar saludablemente y a desintoxicarlo.



Nota: El 50% desconocen que esta fruta está compuesta principalmente por: agua, hidratos de carbono y papaína, la cual es una enzima que ayuda a digerir las proteínas; que aporte vitamina A y C al organismo, así como sus propiedades curativas.

Gráfico 6.

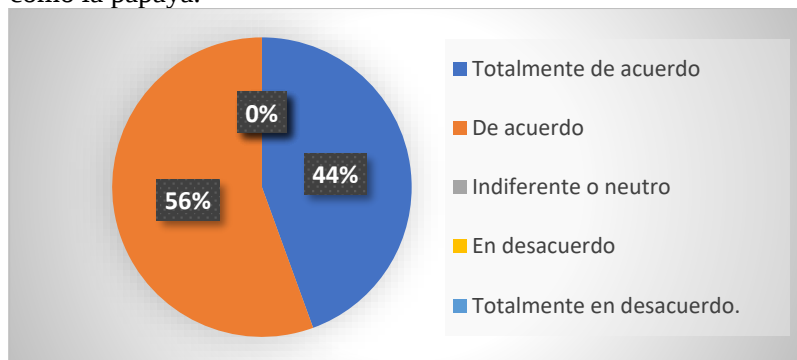
Un cuerpo que no consume frutas, no tiene vitaminas, la papaya es una alternativa.



Nota: El 56 % está de acuerdo que las frutas brindan al cuerpo vitaminas, y que se debe consumir frutas, mientras que el 44% restante, está totalmente de acuerdo.

Gráfico 7.

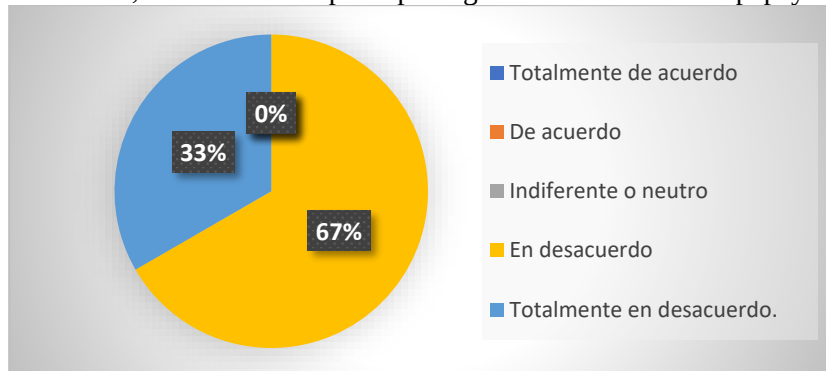
La sede el Diamante debe contar con cartillas sobre hábitos alimenticios enfocados a alimentos alternativos como la papaya.



Nota: El 56 % están de acuerdo que en la biblioteca de la sede el Diamante debe contar con libros, cartillas o guías de recetas, mientras que el 44% restante, está totalmente de acuerdo.

Gráfico 8.

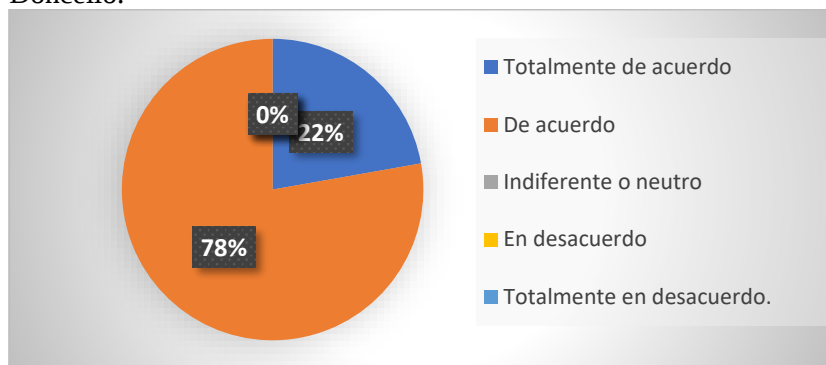
En el área de ciencias naturales se elaboran cartillas, guías, folletos o frisos de recetas alimenticias saludables, tomando como principal ingrediente el fruto de la papaya.



Nota: El 67 % afirman que, en el área de ciencias naturales, no elaborar material didáctico en la enseñanza y aprendizaje de recetas alimenticias saludables, mientras que el 33% restante, está totalmente de acuerdo.

Gráfico 9.

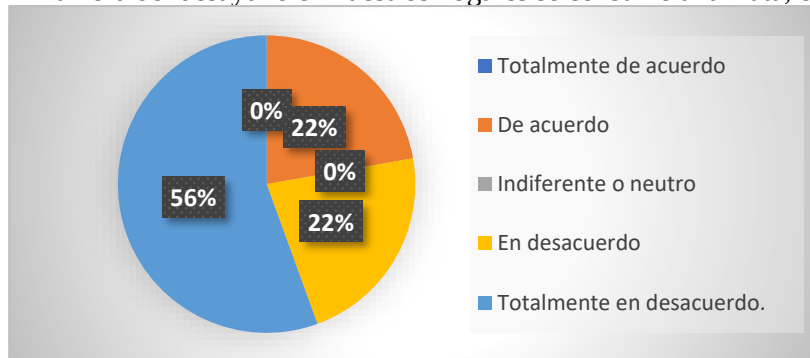
Al sembrar papayos y cosecharlos, contribuye con la seguridad alimentaria y nutricional de la región del Doncello.



Nota: El 78 % Están de acuerdo que en las fincas deben existir cultivos de papaya, que ayuden en la nutrición alimenticia, mientras que el 22% restante, está totalmente de acuerdo.

Gráfico 10.

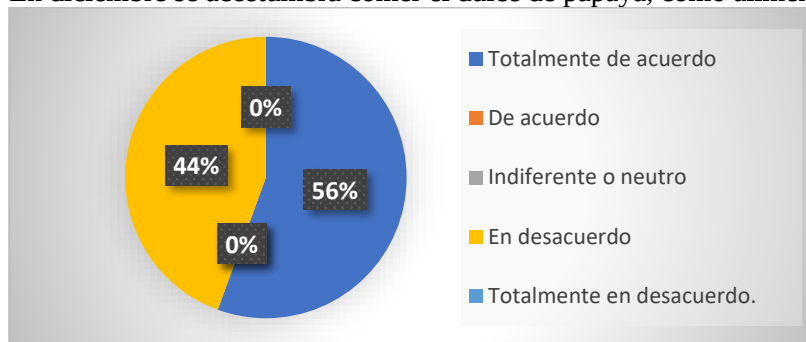
A La hora del desayuno en nuestros hogares se consume una fruta, especialmente la papaya.



Nota: El 56 % afirman que, en algunos hogares, no se acostumbra a consumir frutas en las horas del desayuno, mientras que el 22% está de acuerdo y el 22% restante en desacuerdo.

Gráfico 11.

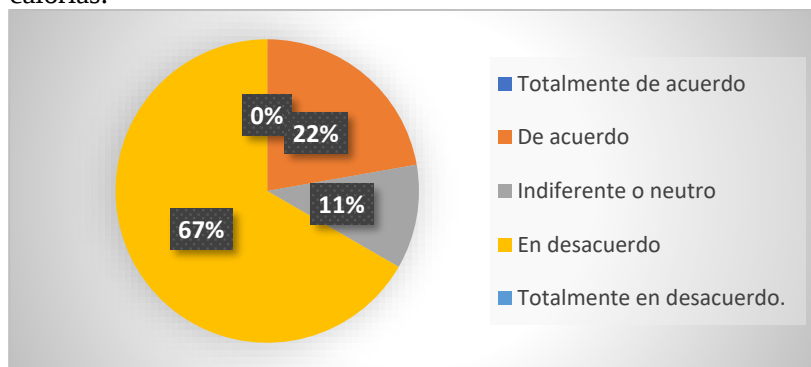
En diciembre se acostumbra comer el dulce de papaya, como alimento tradicional.



Nota: El 56 % manifiestan estar totalmente de acuerdo con que en sus familias se acostumbra en diciembre elaborar el dulce de papaya, como tradición familiar y porque es una receta que se consume en Colombia para estas fechas, mientras que el 44% restante, está en desacuerdo con tal afirmación.

Gráfico 12.

El consumo de fruta ayuda a prevenir la obesidad y la ganancia de peso, debido a su baja densidad de calorías.



Nota: El 67 % desconocen que las frutas tienen una baja densidad de calorías y que le van ayudar al cuerpo a tener un peso balanceado, evitando problemas de obesidad, mientras que un 22% considera que está enterado de las bondades de la fruta para mantener un peso saludable.

CONCLUSIONES

En el marco del desarrollo de esta investigación, como primera conclusión, se logró establecer a través de un diagnóstico llevado a cabo con estudiantes modalidad multigrado de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El Diamante, en el municipio de El Doncello, que la gran mayoría de estos no llevan hábitos saludables, lo que se pudo evidenciar en la revisión de sus loncheras, puesto que estas sólo estaban compuestas por carbohidratos, grasas, azúcares y carecían de frutas, verduras y proteínas.

Posteriormente, se alcanzó a diseñar de forma exitosa una cartilla didáctico - pedagógica para los estudiantes modalidad multigrado y sus padres de familia de la Institución Educativa La Ceiba, Sede El

Diamante, en el municipio de El Doncello, a la cual se le incorporó contenido relacionado con la importancia del consumo de frutas, haciendo un especial énfasis en la papaya.

En este mismo sentido, se llevaron a cabo reuniones con estudiantes y padres de familia, en las cuales se abordó la importancia del consumo y la ingesta de frutas en los esquemas nutricionales de los menores, teniendo en cuenta que se encuentran en una etapa de crecimiento. De la misma forma, también se orientó en dichos encuentros, sobre el proceso de siembra de la planta de papaya y la cosecha de dicho fruto, así como sus distintas formas de preparación.

Luego de terminada, se obtuvo dar inicio a la implementación de la cartilla didáctico – pedagógica anteriormente diseñada, con el fin de orientar a los estudiantes y padres de familia información relacionada con las propiedades, bondades y beneficios del consumo de la papaya en los niños.

También, se pudo llevar a cabo jornadas de capacitación y sensibilización, sobre los beneficios, así como los usos que se le pueden dar a los desechos de la papaya, tales como cáscara, semillas e incluso hojas de la planta.

Por último, se consiguió evaluar el impacto de la cartilla didáctico – pedagógica, en donde se pudo observar que los hábitos alimenticios mejoraron considerablemente en las meriendas de los estudiantes, haciendo reflexionar y comprometiendo a la comunidad educativa a tener una alimentación balanceada; de igual manera la gran mayoría de padres de familia ya iniciaron los procesos de siembra de plántulas de papaya. Por otra parte, otros padres de familia han decidido incorporar otras frutas como banano, naranja, mandarina, guayaba y mango a los menús de sus hijos, trayendo consigo un cambio importante en la visión de nutrición que tienen los menores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bautista, N. (2022). Proceso de la investigación cualitativa: epistemología, metodología y aplicaciones.

Editorial el Manual Moderno.

Bellorín Rosario Benavides & Salgado García Fabiola Estela, Trabajo de seminario de grado para la Licenciatura en educación con mención en Ciencias Naturales *Estrategias metodológicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios desde las Ciencias Naturales en las y los estudiantes de séptimo grado A del turno matutino en el colegio SOS Hermann Gmeiner de la ciudad de Estelí,*



- durante el II semestre del año 2017 Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua en la ciudad de Managua – Nicaragua, 2019.
- Bunge, M. (2018). La ciencia: su método y su filosofía. Laetoli.
- Calvache Muñoz Mabel Cristina, Potosí Rodríguez Sandra Faisuler, Rodríguez Guarín Alejandra María, Rodríguez Guarín Salomón, artículo de revista, *Sabores y saberes en la escuela: experiencia de intervención educativa*, Centro de Estudios Investigativos en Pedagogía de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, en la ciudad de Bogotá, Cundinamarca, 2017.
- Canaviri Larrea Ana Julieta, Tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, *Elaboración de jugos nutritivos como estrategia pedagógica para mejorar la alimentación de las y los estudiantes de la Unidad Educativa La Paz “B”*, Universidad Mayor De San Andrés en la ciudad de La Paz – Bolivia, 2019.
- Chaparro Carriedo Emma María, Ibáñez Rojas María Alexandra & Santos Contreras Ivana Paola & Tesis de grado para optar al título de licenciatura en Pedagogía Infantil, *Propuesta pedagógica para contribuir a mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de básica primaria de la Institución Educativa Mega Colegio Bicentenario de San José De Cúcuta*, Universidad de Pamplona, en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, 2019.
- Díaz María Esperanza, Peñaloza Nelly Gil & Ramírez Zuly Johana, Tesis de grado para optar al título de licenciatura en Pedagogía Infantil, *Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil El Clan De Patolín*, Universidad del Tolima, en el municipio de Sibaté, Cundinamarca, 2019.
- Fernando, I. C. (14 de diciembre de 2003). PEI Institucion Educativa Rural La Ceiba. *Contextualizacion*. Caqueta, Doncello, Colombia: Secretaria de Educacion Departamental del Caqueta.
- Goñi Cruz Félix Fernando & Velázquez Tejeda Miriam E., artículo para la Revista de Investigación en Ciencias de la Educación *Estrategia pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios* Universidad San Ignacio de Loyola en Lima – Perú, 2021.
- Granada Cano Angélica María, Tesis de pasantía para optar al título de licenciatura en Educación a Primera Infancia, denominada *Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la*



- Institución Educativa Niño Jesús de Praga de Popayán*, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, en la ciudad de Popayán, Cauca, 2021.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill Education.
- Hernández, R., Méndez, S. y Mendoza, C. (2014). Capítulo 1. En *Metodología de la investigación*, página web de Online Learning Center. Consultado en la red mundial el 29 de abril de 2015 <https://goo.gl/wDW6Ce>
- Hernández Mendoza, S. L., & Samperio Monroy, T. I. (2018). Enfoques de la Investigación. Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA, 7(13), 67-68. <https://doi.org/10.29057/icea.v7i13.3519>
- Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta. Edición. McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández-Sampieri, R., Méndez S; Mendoza; C. & Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. 7ma. Edición. McGraw-Hill Interamericana.
- Investigadores. (2020). ¿Qué es la investigación cuantitativa? *Técnicas de investigación*, 1.
- Kokila, T., Ramesh, P. S., & Geetha, D. (2016). Biosynthesis of AgNPs using Carica Papaya peel extract and evaluation of its antioxidant and antimicrobial activities. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 134, 467-473. <https://doi.org/10.1016/j.ecoenv.2016.03.021>
- López Acevedo Jefry Joel, Tesis de Maestría en Ciencias del Desarrollo Rural denominada *Hábitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen*, Universidad Nacional Agraria en la ciudad de Managua – Nicaragua, 2019.
- López Castro Lorena Solange & Luna Lizcano Andrea Hasbleidy, Tesis de licenciatura en Educación Infantil, *Actividades lúdico-pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los*

- niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad San Juan de Pasto, Universidad CESMAG, en la ciudad de San Juan de Pasto, Nariño, 2022.
- Marta, G. (14 de 11 de 2023). Qué es la escala Likert de valoración de preguntas de test. *PsicoActiva*, pág. 1.
- Mohammed, S. T., Al-Sharqi, S. A., & Mohammed, N. (2014). Antiparasitic activity of natural plant Carica papaya seed extract against gastrointestinal parasite entamoeba histolytica. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 7(1), 58.
- Nutrición y Salud (2021). CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.
- Owoyele, B. V., Adebukola, O. M., Funmilayo, A. A., & Soladoye, A. O. (2008). Anti-inflammatory activities of ethanolic extract of Carica papaya leaves. *Inflammopharmacology*, 16, 168-173.
<https://doi.org/10.1007/s10787-008-7008-0>
- Pandey, S., Cabot, P. J., Shaw, P. N., & Hewavitharana, A. K. (2016). Anti-inflammatory and immunomodulatory properties of Carica papaya. *Journal of immunotoxicology*, 13(4), 590-602.
<https://doi.org/10.3109/1547691X.2016.1149528>
- Pathak, P. D., Mandavgane, S. A., & Kulkarni, B. D. (2019). Waste to wealth: a case study of papaya peel. *Waste and Biomass Valorization*, 10, 1755-1766. <https://doi.org/10.1007/s12649-017-0181-x>
- Polanco Monteros Erika Patricia, Tesis de Maestría en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo *Estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio* Universidad Indoamérica Facultad Ciencias De La Educación, Unidad De Posgrado en la ciudad de Quito – Ecuador 2023.
- Raffino, Equipo editorial, Etecé (5 de agosto de 2021). Alimentación. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 3 de octubre de 2024 de <https://concepto.de/alimentacion/>.
- Rivera Romero Nancy Maritza, Timbila Herrera Jaime Patricio & Vergel Parejo Elizabeth Esther, Artículo científico *Estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios* Centro de Estudios Pedagógicos de la Universidad de Las Tunas, en Cuba, 2024.
- Rojotse. (2023). EL ENFOQUE CUALITATIVO DE INVESTIGACIÓN. *Tu guía de aprendizaje*, 1.
- Sandra, A. (2020). Efectos secundarios que causa la papaya. *El Universal*, 1.

- Santos, J. M. (5 de julio de 2012). LEY 1549 DE 2012. *por medio de la cual se fortalece la institucionalización de la política nacional de educación ambiental y su incorporación efectiva en el desarrollo territorial*, 2012. Bogota, Cundinamarca, Colombia : Colombia Potencia de la vida.
- Unidas, N. (25 al 27 de septiembre de 2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). “*Nuestra Agenda Común*” y los *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Nueva York, La Cumbre de las Naciones Unidas, Estados Unidos: Naciones Unidas -Agenda Común .
- Urrego Ubaque Adriana María Tesis de licenciatura en Química, *Diseño de una secuencia de enseñanza y aprendizaje sobre hábitos nutricionales saludables: Una propuesta para el desarrollo de la habilidad argumentativa y la toma de decisiones*, Universidad Pedagógica Nacional, en la ciudad de Bogotá, Cundinamarca, 2022.
- Ware, M. (2021). ¿Cuáles son los beneficios de la papaya para la salud? *Medical News today*, 3.

