

Alimentación en escolares y su relación con el aprovechamiento escolar

Barrera Rivas Alondra¹

¹Licenciada en Nutrición UAZ, Consultorio independiente,
contacto: alondra_abr@hotmail.com



Resumen: Los escolares necesitan una buena dieta para crecer, aprender y ser activos, una alimentación sana debe cubrir las necesidades básicas, ser suficiente, completa y armónica, es uno de los aspectos del cuidado en la infancia más relevantes por la implicación que tiene en el desarrollo integral de la persona, en la edad escolar la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar, motivado por la disponibilidad de dinero que les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso, en la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular. Una mala alimentación puede afectar en el rendimiento escolar de los niños, por lo que su capacidad de aprender puede ver comprometida por lo que es importante la calidad del alimento que consumen los menores. **Objetivo.** Conocer la alimentación en escolares de sexto año de educación primaria y su relación con el aprovechamiento escolar. **Material y métodos.** Estudio descriptivo, observacional y transversal, que incluyó a 24 estudiantes de sexto año, del turno vespertino, inscritos en una escuela pública del estado de Jalisco durante el ciclo escolar 2018-2019, se les aplicó el instrumento “Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico”. **Resultados.** El 70% de los niños que almuerzan en casa, tienen mejor aprovechamiento escolar en relación con sus calificaciones. De acuerdo al IMC, el 46% de los escolares presenta un IMC Normal, el 42% presenta sobrepeso y el 12% restante obesidad.

Palabras clave: Alimentación escolar, aprovechamiento escolar

Los escolares y adolescentes necesitan una buena dieta para crecer, desarrollarse, protegerse de las enfermedades y tener la energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos. Durante esta etapa el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta. La alimentación del escolar se basa en los hábitos saludables de la familia, no debe variar lo que come el niño de lo que comen sus padres, pero sí es necesario tener en cuenta sus necesidades y respetar sus señales de hambre y de saciedad. Es necesario que adquieran buenos hábitos alimentarios y mantener una correcta alimentación pues ello puede incidir en minimizar la aparición de enfermedades (FAO, 2019).

Una alimentación sana es aquella que cubre adecuadamente las necesidades básicas y funcionales en el organismo, esta debe ser suficiente, completa y armónica. Por otro lado, la nutrición es el proceso involuntario a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes ya que permite al cuerpo transformar e incorporar los nutrientes suministrados con los alimentos. (OMS, 2019). Por lo tanto, a la hora de planificar la alimentación del niño, se tendrá en cuenta sus requerimientos y necesidades; las necesidades energéticas varían entre 70-90 Kcal/kg/día, debiendo ser aportada por las grasas en un 30-40%, por los hidratos de carbono en un 50-55% y el resto por las proteínas (Rus, 2015).

La alimentación es uno de los aspectos del cuidado en la infancia más relevantes por la implicación que tiene en el desarrollo integral de la persona. Los beneficios nutricionales de una dieta adecuada representan, en sí mismos, factores de gran magnitud en la protección de la salud (OMS, 2019). Así, el efecto combinado de la buena nutrición y la estimulación psicosocial protegen, en gran medida, contra los efectos del retraso del crecimiento y potencian el desarrollo intelectual (Marrón, Finch, Obradovic, & Yousafzai, 2017). El incremento en los últimos años del consumo de alimentos poco nutritivos por los alumnos escolares, así como el desconocimiento de la nutrición balanceada y adecuada por parte de los padres de familia, ha afectado en su rendimiento académico, lo que ha ocasionado niños y niñas con desnutrición u obesos. Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener consecuencias en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, razonar analíticamente, socializar, y poder adaptarse a situaciones. Una nutrición adecuada es primordial para prevenir numerosas enfermedades que pueden dejar secuelas en los niños de por vida (Cubero, y otros, 2017).

En la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. La televisión y otras tecnologías de la información y comunicación van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso, en la merien-

da, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015). El bajo desempeño escolar puede deberse en gran medida a diferentes causas psicosociales, sin embargo, se ha revisado por diversos autores que la ausencia de alimentos, refrigerio escolar no nutritivo, y otros factores que dan como resultado una desnutrición, van a generar también en el niño desinterés por el estudio, cansancio físico y mental para realizar actividades escolares y desmotivación. Todo lo anterior conlleva a que existan estudiantes con poco interés y atención a realizar actividades dentro del aula, lo que afecta en su rendimiento escolar como su formación integral. Por tal motivo, el propósito del presente estudio es identificar la alimentación del estudiante y relacionar con su rendimiento escolar (Marrón, Finch, Obradovic, & Yousafzai, 2017). Así el aprovechamiento escolar se encuentra determinado por distintos factores, los propios del educando, los familiares, del sistema educacional y de la sociedad en general.

Los sistemas de educación nacionales recurren a mecanismos de medición para controlar el aprovechamiento en los estudiantes de educación escolar; hay evaluaciones propias de cada escuela, midiendo su rendimiento en relación con los objetivos del plan de estudios, de igual manera, en las evaluaciones nacionales, permiten a un país medir su rendimiento de acuerdo a sus objetivos, en estas evaluaciones se utilizan test, cuestionarios, exámenes (Pfizer, 2019).

El rendimiento escolar se refiere al resultado cuantitativo que se obtiene en el proceso de aprendizaje de conocimientos, de acuerdo a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias, es tomado como un único criterio para medir el éxito o fracaso escolar a través de un sistema de calificaciones de 0 a 10, en otras instituciones se utilizan el sistema de porcentajes de 0 a 100%, para evaluar al estudiante en la comprobación y la evaluación de sus conocimientos y capacidades. (Figueroa, 2010)

Una mala alimentación puede afectar en el rendimiento escolar de los niños, por lo que su capacidad de aprender se puede ver comprometida al no tener la suficiente energía para sus actividades, el cerebro no trabaja a su capacidad óptima si no es alimentado, por lo que es importante la calidad del alimento que consumen los menores (Flores, 2013).

Así también las condiciones socioculturales materiales intervienen en el desempeño y aprendizaje escolar, una menor disponibilidad del ingreso a nivel familiar puede impactar en el resultado del alumno porque implica una baja capacidad de pagar una escuela mejor, una infraestructura tal que permitiría condiciones favorables para el estudio, un mejor transporte, es por eso la importancia de la responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad y la escuela en el proceso educativo. Las relaciones familiares influyen como un agente emocional agregado, ya que involucran desde

el desequilibrio empático entre padres e hijos, las exigencias de los padres por altos logros académicos pueden inducir al estudiante a cuadros de ansiedad, estrés o depresión lo que terminará en un resultado contrario; de este modo, la influencia de los padres es importante en cuanto a los aspectos ambientales y motivación.

El contexto escolar participa en el rendimiento escolar, ya que influye la relación con los profesores para potenciar el nivel de atención que este ponga en clases, diversas instituciones apoyan al alumno por medio de tutorías, de esta manera el profesor tiene una mejor comprensión de los problemas que enfrenta el alumno en su adaptación al ambiente escolar (González & Guadalupe, 2017).

Materiales y métodos

Los resultados que aquí se presentan proceden de un estudio descriptivo, observacional y transversal, que incluyó a 24 estudiantes de sexto año, del turno vespertino, inscritos en una escuela pública del estado de Jalisco durante el ciclo escolar 2018-2019, previa autorización de las autoridades escolares y carta de consentimiento informado de los padres de familia, con énfasis en garantizar la confidencialidad de la información y respetando la integridad de los participantes en todo momento. Se aplicó el instrumento “Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico” validado en niños chilenos de edades entre 8 y 11 años, para el apartado del instrumento “sección hábitos alimentarios” con correlación entre 0,42 y 0,76, y consistencia interna por el coeficiente Alpha de Cronbach de 0.56 a 0.76 (Lera, Fretes, González, Salinas, & Vio, 2015), La información se capturó en el programa de Microsoft Office Excel 2013, para poder analizar y graficar la información obtenida.

Resultados

Los principales resultados muestran que la mayoría de los alumnos realizan el almuerzo en casa, que representan el 71% de los niños evaluados (17 alumnos) y son los tienen mejor aprovechamiento escolar, tomando como referente las calificaciones (siete, ocho y nueve), el 29 % (7 alumnos) no almuerzan en casa, y proporcionalmente sus calificaciones son más bajas. Tabla 1.

El consumo semanal no saludable de los alumnos fue, 29% consume alimentos chatarra, el 54% azúcares como dulces, jugos/bebidas gaseosas, el 10 % de ellos snacks, y por último el 7% consume pasteles/postres. Figura 1.

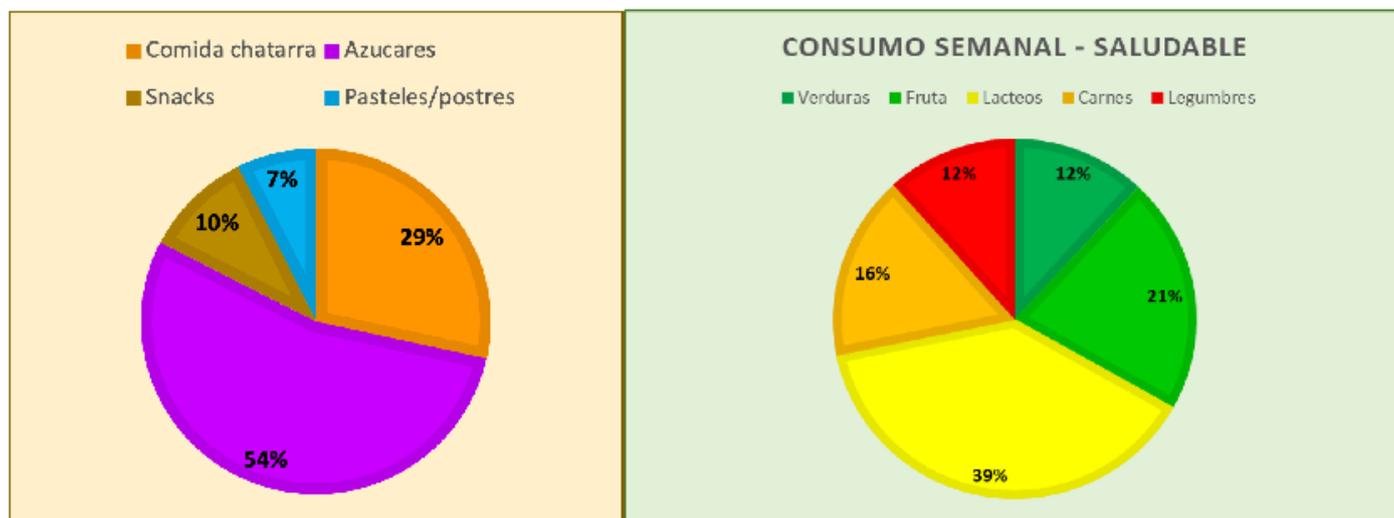
Tabla 1. Producción de cultivos sustentables de Almendra en comparación con cultivos convencionales

	Cultivo Sustentable	Cultivo Convencional
1 Ha de cultivo, y considerando la media de producción por árbol	110 árboles × 2 kg de producción = 220 kg de Almendras	250 árboles × 2 kg de producción = 500 kg de Almendras
Según la FAO, para 2010 había 1.626.454 ha de almendros plantados	∴ habría ≈180,717 árboles, y la producción sería de 361.434 tn.	∴ habría ≈406,614 árboles, y la producción sería de 813.227 tn.

(Arquero, Manual del almendro , 2013).

De acuerdo al consumo semanal saludable de los alumnos entrevistados, el 39% de ellos consume lácteos, 21% fruta, 16% carnes, 12% verdura y 12% legumbres. Figura 2. El promedio reportado de vasos de agua por día reportado fue de 4, solo 1 estudiante reportó consumir 1 vaso de agua por día y 2 reportaron 8 vasos de agua.

Figura 1. Consumo semanal no saludable Figura 2. Consumo semanal saludable



Respecto al índice de masa corporal, los escolares un 46% aparentemente es normal, su crecimiento es adecuado para su edad de acuerdo a los estándares desarrollados sobre el patrón de crecimiento de la OMS (Talla/Edad). El 42% presenta sobrepeso y por último el 12% de los niños presentan obesidad.

Discusión

El 70% de los niños que almuerzan en casa, tienen mejor aprovechamiento escolar en relación con sus calificaciones. De acuerdo al IMC, el 46% de los escolares presenta un IMC Normal, el 42% presenta sobrepeso y el 12% restante obesidad; lo cual indica un estado nutricional no adecuado. El promedio de vasos de agua que consumen al día es de 4, lo cual indica que tienen el hábito de tomar agua natural. Al evaluar el consumo semanal de comida no saludable, se puede observar que hay mayor prevalencia en el consumo de jugos/ bebidas gaseosas y alimentos chatarra, factores promotores de sobrepeso y obesidad. De acuerdo al consumo semanal de comida saludable, tiene mayor prevalencia el consumo de lácteos, y menor el consumo de verdura. Se requiere implementar estrategias que promuevan el consumo de alimentos saludables y la práctica de ejercicio físico en el ambiente escolar, dar seguimiento y continuidad a las políticas implementadas en materia de salud y nutrición desde las dependencias centrales, así como buscar la presencia de personal formado en nutrición y actividad física en todos los niveles de educación básica y media superior.

Referencias

- Amaro, F. (2011). CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO EN LA EDAD ESCOLAR . Universidad Autónoma de Barcelona, 27-54.
- Bajaña-Núñez, R., Quimis Zambrano, M.-F., Sevilla-Alarcón, M., Vicuña-Monar, L., & Calderón-Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador . FACSALUD, 34-39.
- Ballardo Martínez, G. A. (2012). El papel de la nutrición en el rendimiento escolar en alumnos de educación primaria . Universidad Pedagógica Nacional Unidad 251, 42.
- Cubero, J., Franco-Reynolds, A. Calderón, M., Caro, B., Rodrigo, M., & Ruiz, C. (2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES Y SOCIALES , 171-182.
- FAO. (2019). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/school-food/es/>
- Fatima, R.-G., Li-Loo Kung, C. A., Dávila-Panduro, S. K., & Alva-Angulo, M. R. (2015). El estado nutricional y su impacto en los logros de aprendizaje . Universidad Científica de Perú, 115-120.
- Figueroa, C. (2010). Rendimiento Académico. En F. Carlos, Sistemas de Evaluación Académica (pág. 145). El Salvador: Universitaria.
- Flores, I. (2 de Febrero de 2013). Mala alimentación repercute en el rendimiento escolar:IMSS. El Diario, pág. 1.
- González Carrasco, S. (2014). Relación entre los hábitos familiares y el rendimiento académico en alumnos de 3° de ESO en Ciencias Naturales. Universidad Internacional de la Rioja, 63.
- González, C., & Guadalupe, E. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes. Latinoamericana de Estudios Educativos (México), 91-108.
- InfoAlimenta. (2013). InfoAlimenta La ciencia dice. Obtenido de alimentun fundacion : <http://www.infoalimenta.com/ciencia/38/65/la-influencia-del-desayuno-en-el-rendimiento-escolar/>
- Lera, L., Fretes, G., González, C., Salinas, J., & Vio, F. (2015). Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas. Nutrición Hospitalaria, 31(5), 1977-1988. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/10originalobesidad02.pdf>