

Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de Básica Primaria

Influence of Eating Habits on the School Performance of Primary School Boys and Girls

Ricardo Suárez Jáuregui¹

INFORMACIÓN DEL ARTICULO

Fecha de recepción: 25 de Octubre de 2016.
Fecha de aceptación: 12 de Noviembre de 2016.

¹Magister en Educación, Universidad de Pamplona. psicólogo – Colombia.
E-mail: ricardosuarezj5@gmail.com

CITACIÓN: Suárez, R. (2016). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de Básica Primaria CIE. Vol. 2. (2), 56-61.

Resumen

La influencia de los hábitos alimenticios que presentan los niños y niñas de Básica Primaria, de los grados cuartos y quintos de la Institución Educativa Colegio Camilo Daza de la Ciudad de Cúcuta, Colombia. Los objetivos planteados determinaron las causas de los hábitos alimenticios de los niños y niñas, permitió conocer las razones que motivan a los estudiantes a comer comida chatarra o de bajo contenido nutricional. Se puede demostrar que, en un contexto urbano marginal, con carencias económicas y violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida apoyadas con modelos y aportes teóricos, para afrontar la necesidad de una buena educación escolar y la importancia de la orientación alimentaria, tanto en el orden familiar como escolar.

Palabras Clave: *ecuación, influencia, alimentos, estudiantes.*

Abstract

The influence of the nutritional habits of the boys and girls of Basic Primary, of the fourth and fifth grades of the Educational Institution Colegio Camilo Daza of the City of Cúcuta, Colombia. The proposed objectives determined the causes of the eating habits of the boys and girls, allowed to know the reasons that motivate the students to eat junk food or food with low nutritional content. It can be shown that in a marginal urban context, with economic deprivations and social violence, different life strategies are developed supported by models and theoretical contributions, to face the need for a good school education and the importance of food orientation, both in the family and school order.

Keywords: *equation, influence, food, students.*

Introducción

La educación es un tema característico de la vida de todos los seres humanos, es una realidad social imborrable, una función transcendental de la sociedad que nos ha acompañado durante el transcurso de su historia. De igual manera, la salud y la educación han tenido un proceso vital en las instituciones educativas y sus contextos que en la mayoría de los casos son determinados por los factores sociales y económicos, (Valadez, et al. 1995). Sin embargo, como disciplinas particulares la educación y la salud se desarrollaron de forma paralela, aisladas, adoptando distintas formas y prácticas como producto de los requerimientos del desarrollo histórico de una sociedad.

En la actualidad en nuestro país Colombia la educación se ha considerado como un aspecto necesario y prioritario que en ocasiones es discutido, pero que es innegable la existencia del Ministerio de Educación encargado de velar por los derechos fundamentales a su promoción, control, ejecución y servicio. Un gran porcentaje de la población infantil escolarizada independientemente si es educación pública o privada, de estratos altos o bajos, se ve reflejado las dificultades académicas.

Colombia quiere apostarle a una mejor educación fortaleciendo las exigencias en cobertura, maestros idóneos y capacitados, infraestructuras dotadas, y el uso de las nuevas tecnologías, pero entra en discusión el manejo de los hábitos alimenticios de los estudiantes, como el aumento en el consumo de comida chatarra, de empaque y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar

siendo suprimidos de nuestras mesas, loncheras y cafeterías escolares.

Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

Con esta investigación se pretende revelar la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar, el aporte de las entidades encargadas de velar por el control y educación de los hábitos alimenticios, sus familias e instituciones educativas, transmitiendo las implicaciones en el rendimiento escolar, mostrar un espacio de la problemática del bajo rendimiento en el ámbito escolar debido a una inadecuada alimentación, a su vez ofrecer alternativas desde los perfiles profesionales de la pedagogía.

La psicología y la nutrición, con las que los acudientes y profesores puedan contar para inculcar en sus estudiantes e hijos, buenos y adecuados hábitos alimenticios, independientemente del potencial genético, los factores sociales, culturales y económicos, buscando las ventajas del bienestar individual y que éste se construya mediante la aceptación de hábitos nutricionales saludables y con actitudes positivas y de cuidado, los cuales llevan a un mejoramiento de su rendimiento escolar y de su calidad de vida, no sólo a nivel físico sino también psicológico y social.

La investigación tiene como punto de partida la Institución Educativa Camilo Daza de la Ciudad de Cúcuta.

Materiales y Métodos

La Institución educativa colegio Camilo Daza de la Ciudad de Cúcuta, Colombia, busca con sus planes de mejoramiento el impacto de la calidad de la educación, evaluando los distintos factores que repercuten en un contexto urbano marginal, como lo es la ciudadela de Juan Atalaya en los Barrios Camilo Daza, Buenos Aires, Scalabrini, la Ermita entre Otros.

El trabajo de investigación descriptivo genera una propuesta para mejorar la educación y maneja dos variables, la independiente que son los hábitos alimenticios y su influencia en la variable dependiente, la cual es el rendimiento escolar.

Se ha disertado a nivel mundial y nacional sobre la importancia de la salud en la educación y en las instituciones educativas, como algunos aportes teóricos donde enfocan la importancia a la necesidad primordial que rige al ser humano como lo es la alimentación, los aportes sociales y cognitivos que manifiestan la influencia del entorno sobre la persona, y algunos comportamientos a los cuales los niños y niñas acondicionan por medio de la imitación, ejerce una discusión de los hábitos alimenticios, su manejo, asesoría y capacitación por parte de toda la comunidad en general, y las repercusiones en el rendimiento escolar.

En algunos contextos sociales no existe la orientación y no se proponen herramientas suficientes para proyectar objetivos por un bien común. La cultura colombiana es una de las más diversas a nivel latinoamericano, por consiguiente, sus costumbres son inculcadas por

generaciones, los hábitos alimenticios y la forma de como consumirlos se desarrollan con su cultura y con factores económicos y sociales.

Nace la inquietud si en contextos de bajos recursos económicos, se puede generar una cultura de fortalecimiento en las practicas alimentarias, su importancia en la educación y en calidad de vida. Que mejor impacto social que una propuesta donde articula la salud con la Educación, independientemente si los contextos son difíciles para la práctica de estos desafíos, no es acaso generar un cambio en poblaciones que lo requieren.

El colegio camilo daza, forja sus esfuerzos en el mejoramiento de los resultados de sus pruebas internas como externas, pero debido a los instrumentos trabajados en este proyecto, como lo fue la observación participante que se conoció desde adentro integrándose con la comunidad, se puede ver reflejado una variable cantidad de hábitos alimenticios de los estudiantes y por consiguiente de sus padres o acudientes, las cuales no son las mejores, a su vez el ejemplo de la comunidad educativa con el servicio alimenticio, que ejercen dentro de la institución.

Otro instrumento que apporto a la investigación fue el diario de campo, donde algo significativo fue algunos aportes por medio de los docentes, donde aseguran que los estudiantes que no consumen alimentos y los que en la hora de descanso ingieren comidas con alto grado de grasas, glucosa y azúcares, presentan conductas que van en contravía de las obligaciones escolares dentro del aula, lo cual genera un rendimiento escolar no muy favorable.

Los estamentos educativos manejan algunos instrumentos los cuales fueron oportunos para la recolección de información como lo fue, el observador del estudiante, donde se recopila las obligaciones disciplinarias y académicas.

Se hace necesario implementar otro instrumento el cual fue la encuesta aplicada a padres, estudiantes y maestros, que nos arrojaría resultados significativos de estas dos variables a trabajar. Estos indicadores se plantearon en la población de básica primaria de los grados 4 y 5 de primaria de la sede Liceo Scalabrini.

Teniendo en cuenta los aportes teóricos, se diseñaron unas conferencias educativas para padres, estudiantes y maestros acerca de los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar. No se podía dejar a un lado el aporte de la nutrición el cual se trabajó con profesional de esa área. Estas actividades dieron la posibilidad de capacitar, asesorar y ofrecer hábitos saludables aportando no solo al objetivo general sino, a su vez a la salud integral de toda una comunidad.

Resultados y Discusión

Sustentando los objetivos de la investigación basados en los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar, se puede analizar los resultados desde sus fortalezas y sus debilidades.

Los indicadores arrojados por los instrumentos aplicados fueron apropiados para las hipótesis encontradas, se pudo obtener respuestas de que la alimentación si afecta o influye en el rendimiento escolar y que no solo los factores sociales, económicos y culturales median en él, sino

que es una problemática de hábitos y orientación de este tema, que repercute en un manejo inapropiado a tan temprana edad y que en su gran mayoría es imitado por los hábitos de las familias.

La apropiación de nuevas cultura que imponen sus hábitos alimenticios y la globalización son dificultades difíciles de trabajar, los medios tecnológicos periódicamente intervienen en el consumo de alimentos poco saludables y que dificultaran el proceso educativo del menor.

Esto no es obstáculo para seguir generando aportes al tema de la educación básica y sus factores que inciden en ocasiones de forma negativa, no solo académicamente sino conductualmente. Las instituciones educativas junto con sus entidades encargadas de evaluar los procesos formativos, como MEN, SEM están teniendo iniciativas cada vez más profundas en la importancia de la alimentación y sus políticas nutricionales en el rendimiento y los buenos resultados escolares.

Es recomendable tener mayor inspección de las cafeterías escolares y que les ofrecen a los estudiantes, a su vez el control y observación del programa de alimentación escolar del ministerio de Educación que ofrecer 4 millones de raciones diarias a nivel nacional, en las instituciones educativas públicas y en su gran mayoría las que más necesitan.

Algunas poblaciones urbano-marginales no cuentan con comunidades escolarizadas, lo cual influye en actividades de capacitación sobre todo a los padres y acudientes, pero mantienen una cualidad de asertividad en las



estrategias implementadas lo cual se espera que modifiquen algunos estados nutricionales y hábitos, como los son la disminución de alimentos energéticos basados en grasas de alta cantidad, el manejo adecuados de sales y ácidos y a su vez la disminución de los azúcares.

El manejo del dinero para el consumo de alimentos en estudiantes de edades pequeñas genera un factor voluble del contexto para un uso inapropiado, los padres son más conscientes de una alimentación sana y preparada en el hogar generaría mejores resultados académicos y saludables, la responsabilidad de las instituciones en la flexibilidad de estas estrategias generaría una aproximación de unos buenos hábitos en beneficio de un bien común la salud y el fortalecimiento de la educación con calidad.

Queda en consideración hasta qué punto, la educación puede generar también hábitos saludables y evaluar su responsabilidad en ellos, a su vez las comunidades y familias con una orientación epistemológica se pueden comprometer a mejorar la calidad de vida de sus hijos en beneficio de su formación y hasta qué punto se fortalece en el estudiante una autonomía de la sana alimentación en beneficio de su proyecto de vida.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los instrumentos aplicados los resultados a obtener con el método cuantitativo, están en evaluación y recolección de la información como lo fue las encuestas diseñadas y aplicadas a los padres, estudiantes y maestros. En los resultados de método cualitativo como lo fue la observación, participante, el diario

de campo y la reciprocidad continúa con la comunidad en general en temas relacionados con el rendimiento escolar, se puede observar que el trabajo comunitario y familiar en referencia de la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, será un indicador a profundizar no solamente en un contexto educativo, sino a su vez cultural y socialmente.

Las instituciones educativas deben profundizar en su compromiso por adquirir hábitos saludables en sus establecimientos educativos, y deben tener en cuenta con mayor atención la supervisión de los alimentos enviados por los programas de alimentación escolar, ya que se presentan en repetidas ocasiones inconformidad por parte de los estudiantes y docentes, por las condiciones en que llegan los alimentos y su función nutricional.

Dar espacio a los acudientes de estos niños a acceder en las horas de descanso para que estos acudientes lleven la lonchera o merienda de forma balanceada, sana y preparada en sus hogares con condiciones acordadas en las actividades realizadas.

La salud y la educación deben ser un compromiso de todos y que mejor donde se pueda unificar dichas necesidades o derechos fundamentales. El rendimiento escolar es un tema que las instituciones educativas están profundizando para mejorar su desempeño, se plantean diferentes proyectos en relación a su contexto social, económico y cultural, pero se está fortaleciendo la importancia de la nutrición en los menores y los hábitos alimenticios que deben tener, para una mejor funcionalidad de las obligaciones escolares y en beneficio de los resultados particulares y grupales institucionales.

Referencias Bibliográficas

- Valadez, I. Villaseñor, M. & Cabrera, C. (1995). Evolución histórica de la Educación para la Salud. Instituto Mexicano del Seguro Social, Subdirección General Médica, Jefatura de Servicios de Salud. México. D.F.
- Daza, C. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. Conferencia Dictada en el VIII Congreso Nacional y Dietética. Colombia Médica, 28-92.
- Ivanovic. D. (1996). Impacto de la nutrición en el rendimiento escolar. Recuperado el 10 de abril del 2007 de http://www.vie.cl/internas/sabias/impacto_nutricio_n.htm