



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII Número: 2. Artículo no.:10 Período: 1ro de enero al 30 de abril del 2020.

TÍTULO: Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

AUTORA:

1. Máster. Alma Yuridia Mendoza Medina.

RESUMEN: En este trabajo se presentan los fundamentos teóricos que dan sustento a un protocolo de investigación en función de cómo favorecer una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos así como conceptos de diversos autores y caracterización; también se plasma diversa información sobre la alimentación saludable y adecuada en las distintas etapas de la vida, dado a la necesidad que tienen de poner en práctica dichos conocimientos, también así se propone un protocolo de investigación que concibe el diseño de una estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

PALABRAS CLAVES: protocolo de investigación, buena nutrición, rendimiento escolar, escuela primaria.

TITLE: Theoretical foundations that support the development of a research protocol aimed at promoting good nutrition and its impact on the school performance of 2nd grade students at Ignacio Ramírez de Cocula Elementary School, Guerrero.

AUTHOR:

1. Master. Alma Yuridia Mendoza Medina.

ABSTRACT: This work presents the theoretical foundations that support a research protocol based on how to promote good nutrition and its impact on students' school performance as well as concepts from various authors and characterization; there is also diverse information on healthy and adequate nutrition in the different stages of life, given the need they have to put this knowledge into practice, also a research protocol is proposed that conceives the design of an educational strategy for promoting good nutrition and its impact on the school performance of 2nd grade students at Ignacio Ramírez de Cocula Elementary School, Guerrero.

KEY WORDS: research protocol, good nutrition, school performance, primary school.

INTRODUCCIÓN.

En el presente trabajo, la autora de esta investigación hace un análisis sobre la estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos, como la nutrición influye en su aprendizaje en la edad escolar, y así poder tener elementos que puedan ayudar a mejorar la problemática para que los niños tengan un pleno desarrollo tanto físico, cognitivo y gocen de buena salud para que puedan desarrollar su máximo potencial.

La nutrición en la infancia constituye una de las principales tareas que debemos tener debido a que la infancia forma parte de una de las primeras etapas del desarrollo físico, psicológico y social del ser humano, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los niños y, por lo tanto, se necesita de una buena nutrición para que el cerebro se desarrolle adecuadamente; esta es una de las bases principales para el futuro del niño.

La alimentación y nutrición comprende el conjunto de las relaciones entre el ser humano y los alimentos; es decir tanto, su utilización y asimilación por el hombre como las actitudes, comportamientos y costumbres alimentarias.

Es necesario que los niños consuman los principales grupos de alimentos en la dieta diaria como son: leche, carnes, huevos, hortalizas, frutas, granos, cereales, tubérculos, etc., ya que al ingerir una buena alimentación, y sobretodo, balanceada, obtendrán los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus actividades diarias y a su vez favorezca su capacidad intelectual.

DESARROLLO.

La nutrición: concepto desde la posición de distintos autores, caracterización e importancia del abordaje de este tema.

La nutrición es de suma importancia para todos los individuos; una dieta nutritiva mejora notablemente la salud; por el contrario, sino no se tiene una buena nutrición nuestra salud, se puede ver afectada de manera negativa, y dependiendo de las diferentes etapas de la vida en las que se encuentra el ser humano van cambiando los requerimientos nutricionales; además de ello, existen otros factores que intervienen en los requerimientos nutricionales como: la edad, el sexo, la talla, las actividades que realicen, el lugar donde viven, etc.

Hablar de nutrición es hablar de un tema muy extenso donde abarca desde la alimentación, nutrientes, estado nutricional, y por supuesto, cuidado nutricional; es por ello, que se dice que la nutrición es una ciencia, en donde tienen que participar todos, inculcando hábitos alimenticios, iniciando por la familia y todos los niveles educativos (el preescolar, primaria, secundaria, etc.) para que sea menos complejo lograr que los niños aprendan a tener una alimentación adecuada.

La nutrición en la infancia constituye una de las principales tareas, que debemos tener, debido a que la infancia constituye una de las primeras etapas del desarrollo físico, psicológico y social del ser humano, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y

desarrollo de los niños y, por lo tanto, se necesita de una buena nutrición para que el cerebro se desarrolle adecuadamente; esta es una de las bases principales para el futuro del niño.

Por lo anterior, varios autores aportan sus conocimientos respecto al tema en donde hacen énfasis de la importancia de la nutrición; por ejemplo, tenemos que Royo Bordonada (2017), la define de la siguiente manera: “La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad”.

Siguiendo a Royo Bordonada (2017), en su artículo “Nutrición en salud pública”, este nos hace referencia a que “El abordaje alimentario permite trasladar a la población las recomendaciones y objetivos nutricionales mediante la elaboración de las guías alimentarias, con consejos sobre qué alimentos consumir y con qué frecuencia. Y también permite estudiar, de forma independiente, el posible efecto del consumo de un alimento o grupo de alimentos sobre el riesgo de enfermar y generar hipótesis sobre los posibles nutrientes implicados en la relación causal de una enfermedad”.

Existen variadas definiciones acerca de la nutrición, pero finalmente todas nos llevan a la misma idea y cuanto más aporten sobre este tema más podremos comprender lo que mencionan, así como hace referencia Castillo Sánchez y León Espinosa de los Monteros (n/a), donde dice que “La nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe, utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras unos compuestos, denominados nutrientes los cuales se encuentran formando parte de los alimentos, con el fin de: obtener energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales”.

Si bien es muy importante tener un amplio conocimiento acerca de este tema, varios autores hacen mención a que “La nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente (que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tipo de gastronomía,

tamaño de las raciones, horarios, etc.), el agente (agua, energía y nutrientes) y el huésped (es decir, el niño con sus características fisiológicas) (Franch, M. Alfonso; Castellano, G., 2007).

Otra definición menos compleja es la que nos menciona Otero Lamas (2012), donde nos dice que “Específicamente, el concepto de nutrición se refiere a una serie de procesos metabólicos perfectamente coordinados que mantienen el equilibrio en nuestro cuerpo”.

Siguiendo a Otero Lamas (2012), en su artículo titulado “Nutrición”, en donde hace mención que “...La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”.

De acuerdo a lo citado anteriormente, la autora de este trabajo coincide con los autores mencionados, llegándose a la siguiente conclusión de que los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que tenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades.

La OMS y la SEP: análisis y consideraciones acerca de la nutrición.

La organización mundial de la salud (OMS) ha jugado un papel muy importante en la elaboración de normas mundiales acerca de la nutrición, con la finalidad de que puedan ayudar a la toma de decisiones sobre alternativas de intervenciones nutricionales y alcanzar los mejores resultados en salud.

Afortunadamente, la OMS en conjunto con otras organizaciones siempre velará por la salud del mundo. Existen otras organizaciones como la OPS (Organización Panamericana de la Salud) y la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), que trabajan en conjunto con la OMS con el objetivo de mejorar la vida de todos y cada uno de los individuos, salvar vidas, aliviar el sufrimiento

y proteger los derechos de los niños y niña, proporcionando principalmente ropa, alimentos y atención médica, para así contribuir a su desarrollo y bienestar.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SSA) unen esfuerzos para un mismo objetivo, tener niños sanos y bien nutridos, y así también obtengan herramientas necesarias para alcanzar su máximo potencial y estén listos para afrontarse a una sociedad cada vez más competitiva y con nuevos retos cada vez más difíciles; es por ello, que han implementado una estrategia donde les enseñan a los niños a cuidar su salud y donde participan todos, maestros, profesionales de la salud visitando las escuelas periódicamente para dar pláticas y también los padres de familia, además de que algunas escuelas se proporcionan desayunos escolares para que los niños obtengan una alimentación adecuada.

Tanto la educación como la salud son un derecho que tienen todos los niños y niñas, y con respecto a este tema, la autora Urbina Soria (n/a) menciona que “El ámbito escolar puede ejercer una influencia benéfica al fomentar la adquisición y la utilización de conocimientos para el mejoramiento de la salud y la nutrición de las niñas y de los niños que acuden a estos centros educativos”.

El bienestar de las poblaciones tiene su mejor aliado en los programas de prevención y promoción, y siguiendo al mismo autor Urbina Soria (n/a), donde hace mención que “...Para muchos niños y niñas, la escuela representa una oportunidad, porque además de aprender haciendo (sobre los alimentos y la alimentación,) ellos mismos puedan ser objeto de atención alimentaria mediante el apoyo de sus propios padres y maestros, organizándose para brindarles una mejor alimentación a través de diferentes opciones: desayunos escolares, refrigerios, olla escolar, huertos y hortalizas, entre otras”.

Conforme los niños van creciendo sus necesidades alimenticias se incrementan al igual que su actividad física y al mismo tiempo es muy importante la calidad y cantidad de lo que el niño consume; es por ello, que “Las directrices mundiales de la OMS contribuyen a que las intervenciones en nutrición en sus Estados Miembros sean implementadas de manera adecuada” (Zamora, 2015).

A lo anteriormente expresado, tenemos a varios especialistas en el tema donde plantean sus criterios, y en este caso tenemos a Cárdenas Elizalde (2014), el cual utiliza palabras de La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 1996:4) donde dice que “existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana...”; siguiendo las palabras de Cárdenas Elizalde (2014), en su artículo Diagnóstico sobre alimentación y nutrición, agrega que “...el concepto incluyó la necesidad de una dieta sana, considerando los macronutrientes y los micronutrientes necesarios, y no sólo las calorías suficientes”.

Como ya se mencionó anteriormente, la salud y la educación son derechos que todos los niños y niñas tienen y nosotros como sociedad debemos promover para que estos se cumplan y se coincide en que “La salud y la educación son condiciones necesarias para que los niños, niñas y jóvenes se desarrollen plenamente y tengan una buena calidad de vida. Los estudiantes aprenden mejor si están sanos y está comprobado que, a mayor nivel educativo, las posibilidades de que una persona cuide su salud y evite conductas de riesgo incrementan. La salud y la educación siempre han de ir de la mano” (Moctezuma Barbará; Ortiz Blas, 2017).

En conclusión, la autora de esta investigación está de acuerdo con lo que mencionan los diferentes autores referidos anteriormente, ya que la OMS, la SEP y todos los organismos mencionados tienen el mismo propósito, el de fomentar la nutrición para que cada niño logre su objetivo, ya que es de aquí de donde saldrán los próximos profesionales, políticos, empresarios, etc.

La Escuela primaria: caracterización, estructura y consideraciones para este nivel de enseñanza y especialmente para el 2do grado según la SEP.

Tener acceso a la educación es un derecho que todos los niños y niñas tienen, la educación aumenta las posibilidades de las personas de salir de la pobreza debido a que pueden conseguir más y mejores

empleos, es por eso que se dice que la educación es la base de la sociedad, entre más preparada este la sociedad más posibilidades tiene de salir adelante.

La escuela primaria es donde los niños obtienen sus primeros conocimientos, una de las funciones de la escuela es contribuir a desarrollar la capacidad de aprender y desarrollar habilidades intelectuales, es aquí donde los niños deben de tener confianza para enfrentarse a los retos de la vida diaria.

En el segundo grado de primaria, se espera que el niño haya desarrollado ciertas habilidades como saber leer y escribir para seguir dando continuidad a su aprendizaje, por lo que también se debe seguir fortaleciendo su interés por saber y hacer en este grado de escuela; los niños ya empiezan a comprender y a expresarse lo que los hará que logren irse integrando con más niños de diferentes edades, por ello se hace referencia a la siguiente cita donde se dice que: “La educación primaria es obligatoria y se imparte a niños de entre 6 y hasta 14 años de edad; la duración de los estudios es de seis años- dividida en seis grados. La primaria se ofrece en tres servicios: general, indígena y cursos comunitarios. En cualquiera de sus modalidades, la educación primaria es previa e indispensable para cursar la educación secundaria...”¹ Aquí mismo se hace mención a que la escuela primaria en el contexto mexicano tiene como característica que: “...De acuerdo con las atribuciones que le confiere la Ley General de Educación, la SEP establece los planes y programas de estudio para la educación primaria; su observancia es de carácter nacional y general para todos los establecimientos escolares, públicos y privados...”².

La educación básica es la base de la formación académica de los individuos, y es donde se inicia para seguir dando continuidad a los estudios, y como lo cita Bonilla Rius (2017), “La educación presenta una gran oportunidad para que cada mexicana y mexicano, y por ende nuestra nación, alcancen su máximo potencial...”. Siguiendo las palabras de Bonilla Rius (2017), donde hace mención que “...el

¹ https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1447/1/images/sistemaedumex09_01.pdf

² https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1447/1/images/sistemaedumex09_01.pdf

Modelo Educativo busca educar a personas que tengan la motivación y la capacidad de lograr su desarrollo personal, laboral y familiar, dispuestas a mejorar su entorno social y natural, así como continuar con su formación académica y profesional”.

Continuando con la información que nos proporciona Bonilla Rius (2017), en su artículo Aprendizajes clave para la educación integral 2do de primaria cita que: “Si un alumno desarrolla pronto una actitud positiva hacia el aprendizaje, valora lo que aprende, y luego desarrolla las habilidades para ser exitoso en el aprendizaje, es mucho más probable que comprenda y aprenda los conocimientos que se le ofrecen en la escuela. Por eso se sugiere revertir el proceso y comenzar con el desarrollo de actitudes, luego de habilidades y por último de conocimientos”.

Las habilidades y los valores que se adquieren en la escuela son fundamentales para llegar a tener un modo de vida satisfactorio y para ser capaces de cumplir las expectativas que cada uno proyecta. Es muy importante, que las alumnas y los alumnos comprendan que se estudia para obtener y desarrollar conocimientos y capacidades que les ayudarán a tener más confianza en su persona; también los harán más capaces intelectuales y espiritualmente para lograr lo que desean para sí mismos, para los suyos y para los demás.

Los primeros años de la vida de un niño son muy importantes para su salud, desarrollo y educación, es por eso, que Torres Rodríguez (2019) hace referencia en que “a la edad escolar (6 a 12 años) se le ha denominado periodo de crecimiento latente porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual; se almacenan recursos en preparación para el segundo brote de crecimiento. Los niños continúan su crecimiento físico a un ritmo estable durante este periodo, pero el desarrollo desde el punto de vista cognitivo, emocional y social es enorme”.

La escuela da a los niños la oportunidad de aprender a convivir con los demás. Ahí adquieren conocimientos básicos para comprender el mundo en que viven, y desarrollan habilidades para el estudio y para la comunicación de ahí la suma importancia de este nivel educativo y siguiendo las labras de Torres Rodríguez (2019), donde hace mención que “El desarrollo cognitivo tiene gran importancia en la evolución del ser humano y Piaget (Psicólogo constructivista suizo cuyos pormenorizados estudios sobre el desarrollo intelectual y cognitivo del niño ejercieron una influencia trascendental en la psicología evolutiva y en la pedagogía moderna) describe y lo divide en cuatro importantes etapas: etapa sensorio-motora, etapa pre-operacional, etapa de las operaciones concretas y etapa de las operaciones formales”.

El comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 6 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años. Esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño. El desarrollo saludable significa que todos los niños, incluidos aquellos con necesidades de atención médica especial, puedan crecer y satisfacer sus necesidades sociales, emocionales y educativas. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, por lo que es imposible predecir exactamente cuándo aprenderá una habilidad en particular, siguiendo las palabras de Torres Rodríguez (2019), es importante resaltar, lo que refiere ya que “El cerebro crece hasta un 90% a los 5 años de edad y completa despacio su crecimiento durante los próximos 9 años. Más que el volumen real, lo más significativo es la modificación de estructuras anatómicas y los procesos de mielinización que se completan hacia los 7 años”.

En conclusión, ningún niño se debe de privar de la educación básica y la autora de la presente investigación coincide con los diferentes autores mencionados, y es en este nivel de educación donde el niño aprende a leer, escribir y a integrarse poco a poco a la sociedad; es en esta etapa, donde se preparan a los niños para que puedan dar continuidad a sus estudios de nivel secundaria, y lograr con ello la obtención de un título universitario para lograr integrarse plenamente al ámbito laboral y social

del país, pues México debe tener más gente preparada, más profesionales para ser un país más desarrollado.

El rendimiento escolar: concepto desde la posición de distintos autores, caracterización e importancia del rendimiento escolar en los niños de la escuela primaria y especialmente en los niños de 2do grado. Consideraciones y acciones de la SEP.

El rendimiento escolar es resultante del proceso enseñanza-aprendizaje, y durante este proceso, el estudiante debe enriquecer y desarrollar su nivel cognitivo; esto se ve reflejado en la adquisición de conocimientos día con día y se debe ir dando progresivamente para evitar rezagos en la educación y formación del niño.

Obviamente, influyen muchos factores en el rendimiento académico, entre ellos están; el nivel socioeconómico de los padres, el cual es un factor muy importante que influye en el logro académico, la alimentación, el área geográfica donde viven, la religión y hasta el nivel de educación de los padres, es por ello que la familia juega un papel de suma importancia en el rendimiento académico.

La evaluación del aprendizaje de los alumnos se da de muchas maneras, varios docentes aplican pruebas para medir el aprendizaje de los alumnos; Edel Navarro (2003) nos cita que “En la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo...”.

Todos los alumnos son diferentes y debemos conocer y apreciar el esfuerzo de cada alumno, debemos motivar al alumno a aprender, y siguiendo a Edel Navarro (2003), en su artículo “El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo” menciona que “...el abordaje del rendimiento académico no podría agotarse a través del estudio de las percepciones de los alumnos

sobre las variables habilidad y esfuerzo, así como tampoco podría ser reducida a la simple comprensión entre actitud y aptitud del estudiante”.

Los docentes debemos lograr que los alumnos en 2do grado sean independientes y a que logren “Adquirir habilidades cognitivas básicas –de lecto-escritura, razonamiento numérico, operaciones causales y razonamiento lógico-, lo anterior aumenta las oportunidades de comprender el mundo alrededor nuestro, así como nuestra relación con el mundo; permite aprender más y participar en formas más complejas de organización social, productiva y política” (Irigoyen y Acuña, 2011).

La familia es muy importante en este contexto, debido a que es el pilar para la formación de la educación de los niños y niñas, existen otras variantes que también interfieren en el rendimiento académico, como lo citan Backhoff Escudero y Bouzas Riaño (2007), al decir que “la eficacia de una escuela para obtener buenos resultados educativos depende de muchos factores, no sólo de sus políticas y prácticas educativas, sino también de las características sociales y personales de los estudiantes que ingresan a las escuelas y de varios factores sociales y económicos que se ubican fuera del control de los maestros y autoridades educativas”.

En conclusión, con todo lo referido anteriormente, la autora de esta investigación coincide en que existen varios factores que interfieren con el rendimiento escolar, el que más predomina es la nutrición debido a la economía que vive México, seguido del grado de educación de los padres, al igual que la cultura nutricional de cada familia; todos estos factores referidos son pieza clave para que impactan en el rendimiento académico del niño.

La nutrición y su impacto en el rendimiento escolar: caracterización desde la posición de diferentes autores.

La nutrición es fundamental para el desarrollo de los niños, desde que la mujer está embarazada debe de mejorar sus hábitos alimenticios, al recibir una buena alimentación obtendrá nutrimentos

necesarios para que su bebe crezca y se desarrolle adecuadamente, ya que los primeros 2 años de vida son la clave para su desarrollo.

En este punto, es muy importante mencionar que los primeros 1000 días en la vida de un ser humano son únicos y es una etapa en la que ocurren muchos cambios a nivel físico, social y emocional. Este es un periodo considerado desde el embarazo hasta los 2 años de edad. Es una etapa fundamental que impacta en la capacidad de niñas y niños para que crezcan sanos, aprendan y prosperen. Lograr que los primeros 1000 días de vida sean los mejores no es una tarea fácil, pero se debe enfatizar en ello, ya que en este periodo se da el desarrollo cognitivo, físico, motor y metabólico, y por lo tanto, la nutrición es pieza clave.

De la alimentación se obtienen nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para mantener o conservar la salud y para realizar funciones básicas del organismo; es por ello, que la alimentación debe cumplir ciertas características: ser completa, equilibrada, suficiente, variada y adaptada a la edad y sexo. La carencia de algunos nutrientes afecta la capacidad cognitiva del niño, y por lo tanto, su rendimiento escolar.

La alimentación y la nutrición son términos diferentes pero que van de la mano a lo largo de la vida del ser humano; varios autores aportan información sobre ello, entre los que tenemos a Caltum (2018), el cual dice que “El alimento proporciona la energía necesaria para las funciones básicas del cuerpo, en edades tempranas es de suma importancia para que cada órgano alcance su desarrollo óptimo, contribuye a su crecimiento, desarrollo intelectual, funciones cognitivas, emocionales y psicosociales, en la atención, memoria, capacidad para aprender y brinda la energía necesaria para que rindan de forma adecuada en el colegio...”.

Cada persona tiene requerimientos nutricionales diferentes, dependiendo de su edad y sexo, talla, actividad física que realiza. Siguiendo a Caltum (2018), el cual dice que “...Los estudios recientes sobre nutrición y cognición, demuestran que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención,

memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos”.

Como ya sabemos, la familia y la sociedad donde se desenvuelve el niño juega un papel muy importante en la nutrición y nosotros como profesionales estamos obligados a guiar sus primeros pasos acerca de la nutrición, previniendo a su vez hábitos inadecuados de alimentación, así como Iglesias Rosado (2012) hace referencia que “la función cognoscitiva del niño está influida por su estado nutricional el cual unido al ambiente psicosocial enmarca su crecimiento y desarrollo; como consecuencia, las acciones encaminadas a mejorar la nutrición de los niños redundarán positivamente en la salud del niño en la escuela”.

Los cambios en los hábitos y estilos de vida de la población han ocasionado un cambio en la alimentación de los escolares. Se tiene una gran ventaja, ya que en la actualidad, la escolarización inicia a edades muy tempranas, con el inicio de los más pequeños en las guarderías, condiciona que el centro educativo sea un lugar muy importante para la educación nutricional de los niños y favorezca la adquisición de hábitos nutricionales saludables. Siguiendo las palabras de Iglesias Rosado (2012), el cual hace referencia a que “se sabe que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta lo cual, por inferencia, podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar”.

El aspecto nutricional de los niños se relaciona de manera significativa con el coeficiente de inteligencia y el rendimiento académico, de ahí la importancia que tiene una alimentación adecuada, equilibrada e integral, de acuerdo con León Mendoza (2019) donde señala que “Los nutrientes considerados como necesarios para un buen desempeño del niño en su vida escolar son básicamente los siguientes: zinc, hierro, azúcar, tiamina, ácido graso esencial, sodio, carbohidratos, fibra, proteína,

calcio, yodo, vitamina A, vitamina C y folato. Alguna carencia de estos nutrientes afecta la capacidad cognitiva del niño, y mediante esta su rendimiento escolar...”.

Tomando como referencia, el rendimiento escolar del niño se hace importante destacar, que el cerebro es demasiado complejo, cada vez existen estudios más recientes que van arrojando información nueva sobre los descubrimientos y hallazgos sobre este órgano, siguiendo a León Mendoza (2019) donde hace referencia que “...El nivel de inteligencia es considerado como un factor fundamental que influye en el rendimiento escolar, de modo que por este canal el estado nutricional también determina el desempeño académico de los niños, debido a que el desarrollo intelectual depende de manera muy importante de los aspectos nutricionales”.

Cada niño es único y diferente; es por eso, que debemos de lograr mejorar sus condiciones físicas, su razonamiento analítico, la comunicación con los demás, y sobre todo el desempeño académico, siguiendo las palabras de León Mendoza (2019), donde hace referencia a que “Las características personales o innatas condicionan el nivel del rendimiento o aprendizaje escolar del niño. Estas características personales, asociadas a los aspectos socioeconómicos del estudiante, involucran tres grupos de variables: a) el nivel nutricional del estudiante; b) las actitudes, aspiraciones y valores; y c) la habilidad mental...”.

Los niños tienen que crecer y desarrollarse en un ambiente que le favorezca, no solo en la escuela, sino también en el hogar; por lo tanto, los expertos consideran que “la fórmula nutrición-desarrollo mental tiene, en la mayoría de los casos, una relación directamente proporcional con el desempeño académico del niño en su etapa escolar” (Sandoval, J. 2003).

La nutrición puede impactar de manera favorable o desfavorable en el neurodesarrollo del niño; es por eso, que debe haber un balance entre lo consumido y lo requerido ya que siguiendo a Sandoval J (2003), donde hace referencia que “La deficiencia de hierro (presente en la leche materna, carnes, pescados, lácteos, cereales enriquecidos, yema de huevo y queso), proteínas y otros nutrientes durante

el crecimiento de los niños, disminuye su atención, capacidad de memoria y aprendizaje. Estos elementos son fundamentales para el desarrollo mental, al igual que los micronutrientes presentes en las frutas y hortalizas”.

Por otro lado, también es importante mencionar que la mala nutrición puede impactar de manera negativa como lo refiere Sandoval J (2003), en la investigación realizada por “la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) las cuales determinaron que los niños mal alimentados son propensos a tener dificultad de aprendizaje y problemas de actitud, que se ven reflejados en irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés”.

Como ya sabemos de la alimentación y la nutrición que al niño le proporcionen de ahí obtendrá la energía necesaria para realizar las funciones básicas del cuerpo y para que cada órgano alcance su desarrollo óptimo contribuyendo a su crecimiento y a su desarrollo intelectual siguiendo a Sandoval J (2003) en su artículo En el Comer está el Aprendizaje donde hace mención que “En esa relación nutrición-desarrollo mental, los expertos coinciden en el papel preponderante del desayuno tanto en el rendimiento académico como en la interacción social de los niños durante su vida escolar. De hecho, -afirma Jiménez-, la capacidad de atención, de concentración, de socialización y de apertura ante la carga académica depende en gran medida del nivel de energía que el menor tenga en la jornada escolar. Esto lo proporciona el primer alimento”.

Independientemente de otros factores que inciden en este desarrollo como la genética o el ámbito socioeconómico; es muy importante, que además del bienestar emocional, el niño disponga de una dieta saludable con todos los nutrientes que contribuyen a este proceso cognitivo, que determina la capacidad de concentración, atención o memoria y el aprendizaje, así como hace referencia la Dra. Ivanovic Daniza (2000), en su artículo Impacto de la nutrición en el rendimiento escolar, donde menciona que “Desde hace más de 20 años el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, (INTA) observa que el rendimiento escolar, junto con asociarse a factores socioeconómicos,

sociológicos y psicológicos y del sistema educacional, se asocia a la historia nutricional del niño y dentro de esta historia, el parámetro que contribuye mayormente a explicar el rendimiento escolar es la circunferencia craneana. Este es un indicador de historia nutricional y de desarrollo cerebral. Así, los niños con menor rendimiento intelectual tienen menor circunferencia craneana, según se verificó en una muestra de 4.500 niños de la Región Metropolitana, ya en los años 1986 y 1987”.

En la fase de desarrollo, las neuronas requieren un gran volumen de proteínas y nutrientes que están en los alimentos, los cuales ayudan a construir todas las sustancias neurotransmisoras que permiten la interconexión entre las células nerviosas del cerebro, también existen otros factores muy importantes así que continuando con las palabras de la Dra. Ivanovic Daniza (2000), refiere que de “todos los factores, la inteligencia es la que más contribuye a explicar el rendimiento escolar del niño. Otros son saneamiento ambiental, vivienda, infraestructura educacional, nivel educacional de los padres, ocupación de los padres. Los niños que obtienen alto rendimiento escolar tienen un coeficiente intelectual(CI) más alto, mayor volumen encefálico y sus padres, especialmente sus madres, tienen mayor coeficiente intelectual. La situación nutricional, especialmente durante el período prenatal y durante el primer año de vida también cuenta de manera significativa”.

Sin duda, los padres son el claro ejemplo a seguir por los hijos. Los pequeños se fijan en todo lo que hacen sus padres, y la comida no es una excepción: Los padres son los que transmiten al niño las bases y rutinas de un estilo de vida saludable en su sentido más amplio. Su rol es esencial para que los pequeños adquieran buenos hábitos, ya que como sabemos sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias, existe una relación directa entre alimentación y rendimiento escolar. Existen diversas variables que también influyen en el rendimiento escolar como son el coeficiente intelectual, el cual se define como un estimador de la inteligencia general, resultado de alguno de los test estandarizados diseñados para este fin.

Siguiendo las palabras de la Dra. Ivanovic Daniza (2000), donde hace referencia que “Las variables que impactan en el Coeficiente Intelectual (CI) del niño, en orden de importancia, son: CI de la madre, volumen encefálico, nivel socioeconómico y condiciones de nutrición en el primer año de vida; no obstante, el rendimiento escolar y el resultado se ve afectado fundamentalmente por el CI, el cual por sí solo explica más del 80 por ciento del rendimiento académico del alumno en la Prueba de Aptitud Académica (PAA)”. La Dra. Ivanovic, además, “destaca lo trascendente del rol de la madre. En los niños de nivel alto, los cuales no han sufrido desnutrición, las variables que más impactan son el CI de la madre y el volumen encefálico. En los niños de clase baja son las mismas, pero incide también la malnutrición acaecida en el período prenatal o durante el primer año de vida”.

Realizar cinco comidas al día con el fin de que no transcurra mucho tiempo entre ingestas es lo más recomendable, dándole una gran importancia al desayuno, puesto que saltárselo supone no cubrir las necesidades de nutrientes del día, es así como “Diversos textos mencionan la relación de la alimentación, principalmente el desayuno, con el aprendizaje, se demostró que en niños de 9 a 11 años de edad cuando se saltaban el desayuno y contestaban distintos tests cometían más errores, discriminaban más lentamente los estímulos y tenían una memoria más lenta. En estudios similares de otros países con niños con riesgo nutricional (por ejemplo, emaciación y detención del crecimiento) que se saltaban el desayuno, se demostró un rendimiento aun peor en las tareas de aprendizaje. Estos estudios indican que la función cerebral es sensible a las variaciones a corto plazo de la disponibilidad de nutrientes” (Torres Rodríguez, 2019).

En conclusión, la autora de esta tesis coincide con los autores en que para que un niño tenga un buen rendimiento escolar no basta con una alimentación nutritiva sino que existen muchos factores que son muy importantes para que el niño pueda dar un buen rendimiento escolar, tampoco se le resta importancia a la ingesta de una alimentación saludable y adecuada, ya que al recibirla el

estudiante tendría un desarrollo normal tanto físico, psicológico y además les ayudaría a prevenir enfermedades que podrían dejar secuelas por el resto de su vida.

La buena nutrición: concepto, caracterización y su impacto en el rendimiento escolar de los niños de educación primaria y especialmente en los niños de 2do grado.

La buena nutrición va a permitir que el niño crezca sano y tenga un desarrollo físico y emocional óptimo mejorando su calidad de vida. La vida escolar es el conjunto de experiencias y aprendizajes de los niños y es en la edad escolar donde los niños adoptan más independencia respecto a los alimentos que consumen fuera de casa y es ahí donde los maestros apoyan orientando sobre una buena alimentación y nutrición.

Los hábitos y conductas alimentarias deben trabajarse a edad temprana, se dice que el hogar debería ser la mejor escuela para la formación de hábitos alimentarios, pues es ahí donde se hace la elección y consumo de los alimentos que está determinado por costumbres y prácticas alimentarias que incluye la forma de prepararlos. Los compañeros con los que conviven los estudiantes también juegan un rol muy importante debido a que comparten ideas y comentarios que influyen en la alimentación.

Es recomendable, que los niños tomen un desayuno equilibrado para enfrentarse a las demandas intelectuales de la educación escolar, así como lo cita Mc Donald y otros (2002), en donde nos dice que “una buena nutrición es una pieza esencial para construir al desarrollo y que además sirve de apoyo a los esfuerzos para generar nuevos recursos y tecnologías y para imaginar, crear y nutrir nuevas instituciones y asociaciones que mejoren el bienestar mundial”.

Una buena nutrición favorece de muchas maneras y ayudará a los países a cumplir metas que son de mucha importancia para el desarrollo acelerado, es por eso que se tiene que promocionar los buenos hábitos nutricionales para lograr el objetivo. Siguiendo las palabras de Mc Donald y otros (2002), en su artículo Nutrición, La Base del Desarrollo, nos dice que “Una nutrición mejorada es un primer paso importante hacia el desarrollo del capital humano y la reducción de la pobreza; Una buena

nutrición puede mitigar las condiciones que generan conflicto. Un mejor estatus nutricional fortalece la integridad inmunológica y ayuda a prevenir enfermedades no contagiosas, como la diabetes”.

La buena nutrición es fundamental sobre todo en la etapa preescolar y escolar, si la nutrición es buena en la etapa escolar entonces su impacto será favorable en el rendimiento escolar y favorecerá la formación personal. A los alumnos les aportara madurez, independencia, autoconfianza, nuevos amigos, etc. Una dieta saludable puede abarcar una amplia variedad de estilos de alimentación ,hay algunas características que destacan como : completa, suficiente, variada, adecuada ,inocua y equilibrada así como lo refiere la Dra. Lozano de la Torre (2001), donde menciona que “El número de sustancias nutritivas necesarias para mantener un óptimo estado nutricional en el hombre supera ampliamente los 45 a 50 elementos que consideramos imprescindible obtener del exterior; de entre éstos ocho son aminoácidos esenciales, dos ácidos grasos esenciales, 13 vitaminas y unos veinte elementos inorgánicos”.

Es necesario llevar a cabo intervenciones que impacten directamente en los riesgos para la salud de los escolares y conformen ambientes saludables para que puedan tener un óptimo rendimiento escolar el cual favorecerá su futuro , es así como siguiendo las palabras de la Dra. Lozano de la Torre (2001) en su artículo titulado Alimentación en el preescolar, escolar y adolescente donde nos dice que “Cuando establecemos normas sobre nutrición en la infancia y la adolescencia debemos tener presentes los objetivos que nos proponemos. El principal objetivo es conseguir un estado nutritivo optimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado. El segundo objetivo es establecer una serie de recomendaciones dietéticas que permitan prevenir las enfermedades de base nutricional que, aunque están influidas por una base genética y se van a manifestar clínicamente en la edad adulta, se inicia durante la infancia”.

Para poder tener una buena nutrición es necesario que todos tengamos una misma referencia gráfica para guiarnos sobre la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables así como lo menciona la Dra. Lozano de la Torre (2001), donde nos dice que “Actualmente se utiliza para la elaboración de las dietas la guía denominada pirámide para la selección de los alimentos en la que constan los grupos de alimentos y las porciones diarias de cada uno de ellos que deben consumirse para cubrir las necesidades de nutrientes, vitaminas y minerales en las distintas edades”.

El desarrollo de los niños incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales. Los niños crecen y maduran a velocidades muy distintas, y es por ello, que las recomendaciones nutricionales en la etapa escolar deben de ser primordiales, y por lo tanto, deben de proporcionarse en mensajes fáciles y atractivos para la población para que sean útiles, así como lo refiere la Dra. Lozano de la Torre (2001), donde menciona que “Si deseamos cubrir las necesidades de energía y nutrientes que nos permitan conseguir los objetivos propuestos (óptimo crecimiento y prevención de las enfermedades) la alimentación del niño debe basarse en el consumo de una dieta equilibrada variada que incluya alimentos de todos los grupos y mantenga una correcta proporción entre los distintos principios inmediatos”.

Es necesario, que los niños consuman los principales grupos de alimentos en la dieta diaria como son: leche, carnes, huevos, hortalizas, frutas, granos, cereales, tubérculos, ya que al ingerir una buena alimentación y sobretodo balanceada obtendrán los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus actividades diarias y a su vez favorezca su capacidad intelectual. Se dice que al velar por el bienestar del niño debemos de tomar en cuenta varios factores para que el niño desarrolle su máximo potencial y es por ello que Saltos Solís (2012), hace mención a que “El rendimiento escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar. Intervienen para lograrlo no sólo las estrategias metodológicas

utilizadas por los profesores/as, los hábitos de estudio, sino que está influenciado de manera significativa por el tipo de alimentación que se practica en el entorno familiar y escolar...”.

Si el niño recibe una buena nutrición a edad temprana se verá favorecido de manera significativa a lo largo de su vida, ya que como lo menciona Saltos Solís (2012), en su artículo titulado Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los niños y niñas de primero a cuarto año de las escuelas fiscales del cantón Milagro, donde hace referencia que “...El cerebro para desarrollar funciones tales como el pensamiento, la inteligencia, las sensaciones, memoria, imaginación y aprendizaje, necesita de oxígeno y glucosa. Esta es la principal fuente energética del organismo siendo esencial para el sistema nervioso ingerir alimentos nutritivos”.

Entonces, una buena nutrición impactará de manera positiva en el desarrollo del niño, tanto en el desarrollo físico como intelectual, y de ahí dependerá el éxito escolar, es por ello que Urquiaga Alva y Gorrutti Siappo (2012) hacen referencia en su artículo titulado estado nutricional y rendimiento académico del escolar que “El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo”.

Al niño en edad escolar se le encuentra en todas partes; es quizás el grupo etario más grande en diferentes grupos; por lo tanto, se le debe de dar la mayor importancia tanto en cuestión de salud como en educación, ya que siguiendo a Urquiaga Alva y Gorrutti Siappo (2012), en esta etapa “el escolar está más entregado al juego, descuidando muchas veces la alimentación. También este grupo es dedicado más tiempo al aprendizaje, ocasionando un mayor desgaste de energía, necesitando una mejor nutrición de acuerdo a sus requerimientos nutricionales, que muchas veces no son satisfechas”. Todos debemos de redoblar esfuerzos promocionando la buena nutrición desde edades tempranas para así lograr el mismo objetivo ya que siguiendo las palabras de Urquiaga Alva y Gorrutti Siappo (2012) donde hace referencia de la importancia de “Una alimentación adecuada, porque los niños

y adolescentes, al crecer, requieren de mayor cantidad de proteínas, vitaminas y carbohidratos que los adultos, pues estos nutrientes son los que permiten al organismo ir construyendo los nuevos tejidos que demanda su estatura cada vez mayor”; por lo tanto, es muy importante mencionar que “Un estado de nutrición óptima asegura a un niño con menos problemas de salud y con más facilidades en el aprendizaje”.

En conclusión, la autora de esta investigación coincide con los diferentes autores citados anteriormente en que una buena nutrición va a permitir que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente manteniendo su salud y creatividad e impactara en el rendimiento escolar de manera exitosa; por lo tanto, seguir una dieta balanceada de acuerdo con las necesidades personales y etapas de los niños, asegurará un mejor rendimiento escolar y hará individuos más productivos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Secretaría de Educación Pública (SEP): consideraciones para el abordaje de la buena nutrición de niños de este nivel de educación.

Al velar por la salud de todo el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) crea normas que promuevan y vigilen la nutrición para que estos sean niños felices y estén listos para enfrentarse a la sociedad; el objetivo principal de la OMS es que haya salud para todos. La buena nutrición óptima impulsa el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo.

Las dietas evolucionan con el tiempo, bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos, los precios, las preferencias individuales y las creencias, las tradiciones culturales, así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos, conforman las características del consumo de alimentos; es por eso, que la OMS (2003) dice que “Las estrategias alimentarias no sólo deben estar encaminadas a garantizar la seguridad alimentaria para todos, sino que también tienen que propiciar el consumo de cantidades adecuadas de alimentos inocuos y de

buena calidad, que configuren en conjunto una dieta sana. Cualquier recomendación con ese propósito tendrá implicaciones para todos los componentes de la cadena alimentaria”.

Como ya se sabe, la alimentación es muy variada dependiendo en el área geográfica donde se encuentre el sujeto por lo que no se van a obtener los mismos alimentos en un área rural que en una ciudad o de un país a otro, es por eso que continuando con la información de la OMS (2003); esta hace referencia a que el “desarrollo económico va acompañado normalmente de incrementos de la oferta de alimentos de un país y de la eliminación gradual de las carencias alimentarias, con lo cual mejora el estado nutricional general de la población del país. Además, también genera cambios cualitativos en la producción, el procesamiento, la distribución y la comercialización de los alimentos”.

Los beneficios de una saludable nutrición se traducen en un gran desarrollo y entre más equilibrada sea mayor será su aportación al organismo es por eso que la OMS (2018), hace mención que “Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida”.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) es un organismo especializado de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que dirige las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre. Brinda sus servicios tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo y al igual que la OMS son organismos que buscan el bienestar de la población; es por ello, que Avaca, Barcelona, Sandrome y Vidales (2013) utilizando palabras de la (OMS,1998 y FAO,1998, en Olivares, Snel, McGrann y Glasauer, 1998; FAO/OMS,1995) hacen referencia que “El propósito de la Educación Alimentaria y Nutricional es lograr que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen una capacidad crítica para poder optar por una alimentación

saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar”.

Como ya se mencionó anteriormente, la educación y la salud son un derecho de todos; es por eso, que siguiendo a Avaca, Barcelona, Sandrome y Vidales (2013) refuerzan lo antes mencionado donde hace referencia que “En los Pactos y Declaraciones acerca de Derechos Humanos, se encuentra presente el derecho a la alimentación, como un aspecto importante a tener en cuenta para poder asegurar el adecuado crecimiento y desarrollo de la población”. Entonces, cabe destacar, que nos queda claro la importancia de este tema a nivel mundial y continuando con los mismos autores refieren y enfatizan que “El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla”.

La SEP también crea estrategias como Salud en tu Escuela donde les enseñan a los niños como promover los hábitos alimenticios, la actividad física, higiene, etc., al enseñar sobre la buena nutrición, y el cuidado de la salud, con ello se previenen enfermedades como la anemia, la desnutrición y muchas enfermedades más que afectan el desarrollo de los niños; es por ello, que Moctezuma Barbará; Ortiz Blas; Mier y Terán (2017) hacen referencia que “la estrategia Salud en tu Escuela se ha diseñado con un enfoque integral, pues involucra a toda la comunidad educativa a fin de crear ambientes escolares y familiares propicios para el desarrollo de habilidades y hábitos que promuevan la salud a lo largo de la vida. La estrategia Salud en tu Escuela cuenta con cinco líneas de acción: 1) Educar para la salud, 2) Autonomía curricular, 3) Profesionales y estudiantes de la salud en tu escuela, 4) Colaboración con maestros y orientación a padres de familia, y por último, 5) Escuelas saludables”.

Para garantizar el éxito de todos sus componentes esta estrategia debe ser integral, eficiente y efectiva para mejorar la salud de los niños, y así mismo fortalecer sus capacidades de aprendizaje e impulsar la equidad, así como hace referencia Moctezuma Barbará; Ortiz Blas; Mier y Terán (2017), donde mencionan que “la estrategia se construyó y será implementada siguiendo cuatro principios rectores: 1) Tomar en cuenta la opinión de los expertos y la evidencia de las mejores prácticas internacionales; 2) Articular la solidaridad, el apoyo y la experiencia de la sociedad civil organizada, organismos internacionales, instituciones de educación superior y la academia con un espíritu incluyente; 3) Seguir una metodología clara, transparente y rigurosa, que será evaluada por el Banco Interamericano de Desarrollo; 4) Sistematizar los aprendizajes en campo, adaptar las intervenciones a las necesidades de cada escuela y ampliar gradualmente sus actividades y alcance”.

Sabemos que es más barato prevenir y promocionar el cuidado de la salud y la construcción de una cultura de la salud en escuelas reforzara la vinculación entre la SEP y la SS que son pieza clave en este tema, así como lo refiere Moctezuma Barbará; Ortiz Blas; Mier y Terán (2017), donde dice que “El desarrollo integral de nuestras niñas, niños y jóvenes es una responsabilidad compartida. En esta compleja labor intervienen, en diversos grados y de diferente forma, madres y padres de familia, maestros, médicos, organizaciones sociales e instituciones públicas. Conformar generaciones capaces de enfrentar los retos del siglo XXI requiere consolidar la estrecha relación que existe entre una educación de calidad y una vida saludable”.

Como parte de una de las estrategias que propuso está la que aborda la “Secretaría de Educación Pública (SEP) durante la administración 2012-2018, en cumplimiento al artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y al artículo 5° transitorio fracción tercera inciso B, que impulsó el Programa de Escuelas de Tiempo Completo (PETC), el cual orienta sus esfuerzos a desarrollar una nueva escuela con una jornada escolar de entre seis y ocho horas diarias para favorecer la calidad educativa con equidad” como hace referencia la Mtra. Veliz Ibarra y Dra. Maciel, 2018.

Para mejorar los resultados educativos se requiere eliminar los factores que no son favorables y que afectan al desarrollo de los niños impulsándolos a continuar asistiendo a la escuela y es aquí donde se plantea lo correspondiente a la Mtra. Veliz Ibarra y la Dra. Maciel (2018), al decir que “Como parte de los componentes del PETC se brinda el Servicio de Alimentación (SA), dando prioridad a la población en condición de pobreza multidimensional extrema, con carencia de acceso a la alimentación”.

Debido a que el nivel socioeconómico también es un factor muy importante que influye en la nutrición de los niños a través de los programas de escuela de tiempo completo donde se les proporciona un desayuno a los niños, al respecto Cousin Ertharin (2013) cita que “Una comida en la escuela actúa como imán para atraer a los niños al salón de clases. El proporcionarles una comida diaria a los niños de manera continua, a medida que crecen, ayuda a mantenerlos en la escuela y representa un fuerte apoyo para alcanzar las metas educativas. El asegurar que las comidas provean la nutrición que los niños necesitan para aprender y crecer es una inversión en el futuro de un niño”.

En conclusión, el estado nutricional de los niños en edad escolar impacta su desarrollo físico, su salud y su potencial cognitivo y de aprendizaje; afecta; por consiguiente, su asistencia a la escuela y sus logros educativos el hecho, de proporcionarle un desayuno a los niños funge como un imán para que motive a los niños a seguir asistiendo a la escuela y por ende la deserción escolar es menor, por lo que coincido con los autores antes citados.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la autora de esta investigación pedagógica propone un protocolo de investigación dirigido a impactar en la problemática objeto de estudio, el cual tiene como título: Estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

La investigación determina en su problema de investigación: ¿Cómo favorecer una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero?

Como respuesta anticipada al problema de investigación se definió una Idea científica a defender concretada en que: una estrategia educativa, puede contribuir al favorecimiento de la buena nutrición en los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

La presente investigación por su carácter y o finalidad es aplicada porque se pone en práctica en los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. A demás de ser interventiva porque va dirigida al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. Finalmente, por la naturaleza de la información que se recoge de tipo cualitativa, ya que se utiliza un método que aborde el criterio humano como: entrevistas, encuestas, etc.

El objetivo general en el presente trabajo es favorecer una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

En la investigación se plasman los objetivos específicos siguientes:

- 1.- Fundamentar teóricamente la problemática de la nutrición y su impacto en el rendimiento escolar en la educación primaria.
- 2.- Caracterizar la problemática de la nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.
- 3.- Diseñar una estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

4.- Validar la estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar en los estudiantes y contexto de estudio.

El presente trabajo plasma las tareas de investigación siguientes:

1.- La fundamentación de la problemática de la nutrición y su impacto en el rendimiento escolar del nivel primaria.

2.- La caracterización de la problemática de la nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

3.- El diseño de una estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos de 2do grado de la escuela Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

4.- La validación de la estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en los estudiantes y contexto de estudio.

La autora de la investigación trabajará con toda la población, la cual será de 41 alumnos que tiene el grupo único de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero, por lo que no se trabajará con muestra ni tampoco habrá criterio muestra.

El objeto de estudio en la presente investigación son la nutrición y rendimiento escolar en la educación primaria y como campo de acción se determina en el favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

En el presente trabajo de investigación se utilizarán métodos del nivel teórico tales como:

1. Análisis-síntesis: con el objetivo de obtener toda la información sobre la problemática relacionada con la nutrición y su impacto con el rendimiento escolar de los estudiantes de nivel primaria y con esta información poder concebir una idea de la problemática a estudiar.

2. Inducción-deducción: nos permitirá a partir de hechos singulares que se dan en la problemática relacionada con la buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar, lograr plasmar una idea general de dicha problemática objeto de estudio.
3. Histórico-lógico: este método nos permite tener una idea de la problemática de la buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar para así visualizar acciones en momentos específicos, que vayan a la mejora de los estudiantes sujetos de la investigación.
4. Modelación: se elaborará una estrategia acorde a la problemática, con la estructura, pasos, acciones y actividades, entre otras, que respondan a las necesidades, intereses y demandas de los estudiantes de esa institución.

En la investigación se aplicará un diseño no experimental longitudinal de tendencia.

La justificación de la presente consiste en obtener toda la información sobre el problema relacionado con la nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero, lo que traerá como beneficio un mejor rendimiento escolar y mejores oportunidades en los estudiantes de referencia.

La investigación es viable y factible, ya que la investigadora trabaja en dicha población y tiene el conocimiento sobre el tema de nutrición, además de tener acceso a la información del estado nutricional de los alumnos, así como cuenta con los recursos necesarios para llevar a cabo dicha investigación.

La actualidad del presente trabajo se determina a partir de que hoy en día se cuenta con mucha información nueva y relevante acerca de la buena nutrición lo que favorecer el rendimiento escolar de los alumnos, lo cual será de suma relevancia para su futuro.

Con la presente investigación, los resultados que se esperan obtener mediante una estrategia educativa acerca de la buena nutrición es favorecer el rendimiento escolar, lo cual favorece a los alumnos a tener un mejor aprendizaje.

La novedad científica de esta investigación radica en que a pesar que existe información sobre el tema no se ha podido poner en práctica una estrategia educativa con estas características que les permita que los alumnos tengan resultados positivos sobre el conocimiento adecuado para mejorar su alimentación y a su vez obtener un mejor rendimiento escolar lo cual favorecerá su futuro.

El aporte teórico consistirá en la determinación de ideas y conceptos que fundamentan la buena nutrición en niños escolares, así como la sistematización de esos conocimientos en los estudiantes y contexto de referencia.

El aporte práctico radica en la elaboración y presentación de la estrategia educativa para el favorecimiento de una buena nutrición de los alumnos de 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero.

CONCLUSIONES.

El presente trabajo dirige su atención al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado y cómo la nutrición influye en su aprendizaje en la edad escolar, y así poder tener elementos que puedan ayudar a mejorar la problemática para que los niños tengan un pleno desarrollo tanto físico, cognitivo y gocen de buena salud para que puedan desarrollar su máximo potencial.

La nutrición en la infancia constituye una de las principales tareas que debemos tener debido a que la infancia forma parte de una de las primeras etapas del desarrollo físico, psicológico y social del ser humano, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los niños, y por lo tanto, se necesita de una buena nutrición para que el cerebro se desarrolle adecuadamente; esta es una de las bases principales para el futuro del niño.

Una buena nutrición va a permitir que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente manteniendo su salud y creatividad e impactará en el rendimiento escolar de manera exitosa; por lo tanto, seguir

una dieta balanceada de acuerdo con las necesidades personales y etapas de los niños, asegurará un mejor rendimiento escolar y hará individuos más productivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Avaca, Lilia; Barcelona, María Cecilia; Sandrone, Doly; Vidales, Silvia.2013. Educación Alimentaria y Nutricional Saludable Un Enfoque Integral de la Alimentación. Ministerio de Administración y Gestión Pública.
2. Backhoff Escudero, Eduardo; Bouzas Riaño, Arturo (2007). Factores escolares y aprendizaje en México El caso de la educación básica. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación.
3. Bonilla Rius, Elisa (2017). Aprendizajes clave para la educación integral 2do primaria. capacitación Modelo educativo plan y programas de estudio para la educación básica. Secretaría de educación pública.
4. Caltum, Yemi (2018). ¿Cómo Mejorar el Rendimiento Escolar de los Niños con su Alimentación? Boxlight.
5. Cárdenas Elizalde, María del Rosario (2014). Diagnóstico sobre alimentación y nutrición. Consejo nacional de evaluación de la política de desarrollo social.
6. Castillo Sánchez, Ma Dolores y León Espinoza de los Monteros, Ma Teresa (n/a). Conceptos sobre alimentación y nutrición. Conceptos sobre alimentación y nutrición.
7. Cousin, Ertharin (2013). El Estado de la Alimentación Escolar a Nivel Mundial. Programa mundial de alimentos.
8. Edel Navarro, Rubén (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.
9. Franch, Alfonso. Castellano, G. (2007). Manual práctico de Nutrición en Pediatría. Ergon.
10. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1447/1/images/sistemaedumex09_01.pdf

11. Iglesias Rosado, C. (2012). Nutrición y Alimentación en el Ámbito Escolar. Ergon.
12. Irigoyen, Juan José. Acuña Karla Fabiola (2011). Evaluación de desempeños académicos. Universidad de Sonora Seminario Interactum de Análisis del Comportamiento.
13. Ivanovic Daniza (2000). Impacto de la nutrición en el rendimiento escolar. "Nutrición XXI".
14. León Mendoza, Juan (2019). Efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños en el Perú. Pensamiento Crítico Vol. 24 - N.º 1, pp. 79 - 102.
15. Lozano de la Torre, M.J. (2001). Alimentación en el preescolar, escolar y adolescente. Nutrición en Atención Primaria, unidad de nutrición clínica y dietética, hospital universitario la paz, Madrid.
16. Mc Donald, Bárbara. Haddad, Lawrence. Gross, Rainer. Mc Lachlan, Milla (2002). Nutrición, La Base Para el Desarrollo. Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas.
17. Moctezuma Barbará, Isabel; Ortiz Blas, Luis Adrián; Mier y Terán, Constanza (2017). Salud en tu Escuela. Estrategias en el marco del Modelo Educativo, Secretaría de Educación Pública.
18. Muquinche, M., Valencia, G. (2019). Propuesta Educativa sobre Alimentación para la prevención de malnutrición dirigida a madres con hijos menores de 5 años de la localidad de Yaruquíes, Ecuador. En Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año VI(2).
Recuperado de:
<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/556/951>
19. OMS (2003). Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. OMS, Serie de Informes Técnicos 916.
20. OMS (2018). Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud.
21. Otero Lamas, Belén (2012). Nutrición. Red Tercer Milenio.

22. Royo Bordonada, Miguel Angel (2017). Nutrición en salud pública. Escuela Nacional de Sanidad Instituto de Salud Carlos III – Ministerio de Economía, Industria y Competitividad.
23. Saltos Solís, Marisela (2012). Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios En el rendimiento escolar de los niños y niñas de primero a cuarto año de las escuelas fiscales del cantón Milagro. Revista Ciencia UNEMI.
24. Sandoval J, Carlos (2003). En el Comer está el aprendizaje. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>
25. Torres Rodríguez, Jessica Georgina (2019). Malnutrición y Rendimiento Escolar en Niños de Educación Primaria. Universidad del Centro de México Maestría en Educación.
26. Urbina Soria, Javier (n/a). Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. Secretaría de Salud Dirección General de Promoción de la Salud Organización Panamericana de la Salud.
27. Urquiaga Alva, María Elena y Gorriti Siappo, Carmen (2012). Estado nutricional y rendimiento * académico del escolar. revista científica in crescendo. Vol. 3 N° 1: pp. 121-129.
28. Veliz Ibarra, Paula; Maciel, Anabel (2018). Evaluación del Servicio de Alimentación del Programa de Escuelas a Tiempo Completo. Secretaría de Educación Pública.
29. Zamora, Gerardo (2015). Consideraciones sobre la elaboración de las directrices de nutrición de la Organización Mundial de la Salud y su implementación.

DATOS DE LA AUTORA.

1.- Alma Yuridia Mendoza Medina. Licenciatura en Medicina General, Máster en Salud Pública y estudia el Doctorado en Ciencias Pedagógicas en el Centro de estudios para la calidad educativa y la investigación científica en Toluca, Estado de México, México. Médico de núcleo en el Centro de Salud de Cocula, Guerrero. Correo electrónico: yuridia.mendoza@hotmail.com

RECIBIDO: 20 de octubre del 2020.

APROBADO: 14 de noviembre del 2020.