

Salvio

APEITITO

# La relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico entre los niños 6 y 7 años de edad

**Lic. Vanessa Elguera**

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son conductas que se adquieren a lo largo de la vida. En ellos influyen diversos agentes externos tales como la familia, el colegio, el trabajo, la zona geográfica en donde se habita, las costumbres, etc. Una alimentación adecuada no es solo necesaria para que el cuerpo tenga la energía suficiente sino también para que pueda desempeñarse como debe.

La asimilación de correctos hábitos alimentarios desde una etapa temprana del desarrollo propiciará un estado de salud idóneo; previniendo problemas como la malnutrición, que acarrea a su vez otros como la desnutrición crónica y la obesidad. Pero además, estos correctos hábitos ayudarán a que los niños puedan potenciar su rendimiento académico al propiciar el equilibrio nutricional que el cerebro necesita para su desarrollo óptimo. Con esto, se entiende que una pronta educación respecto de una dieta saludable tiene, indiscutiblemente, repercusiones favorables a lo largo de la vida.



Es de conocimiento común que, desde que se trata la pobreza como política de Estado, esto implica también combatir la desnutrición y la anemia, y en los últimos años se suma a esto la lucha contra la obesidad; pero usualmente se dejan en un plano inferior otras consecuencias graves de la malnutrición, como el deterioro del desarrollo cognitivo.

# PROBLEMA

44

Los hábitos alimenticios son una práctica social y cultural que ha sido transmitida de una generación a otra, haciendo que los comportamientos sean reproducidos una y otra vez. Al ser la alimentación un condicionante vital del estado de salud de las personas, es también una preocupación concerniente a los gobiernos. Por ello, la malnutrición infantil es uno de los grandes problemas que los países en vía de desarrollo necesitan solucionar. En el 2011, Adrián Díaz, experto de la Organización Panamericana de la Salud, señaló que el Perú ocupaba el octavo puesto a nivel mundial en obesidad infantil, siendo un promedio del 16% de los niños del país, entre los cuales los de seis a nueve años son los más afectados.

Para el año 2005, el Ministerio de Educación realizó un censo para evaluar la desnutrición crónica en los escolares de 6 a 9 años de edad. En la capital, los distritos que presentaron mayor número de niños, entre estas edades, con desnutrición crónica fueron: San Juan de Lurigancho (5,126), Ate (3,528) y Villa El Salvador (2,924). La Evaluación Censal de Estudiantes (ECE) aplica exámenes a nivel nacional que demuestran cuánto están aprendiendo los alumnos. Según los resultados de la ECE 2011, solo el 29,8% de estudiantes del segundo grado de primaria lograron los aprendizajes esperados en comprensión lectora; y un 13,2%, en matemáticas. Por este motivo, el Ministerio de Educación se

propuso tomar medidas para lograr mejores resultados para el 2016. En el 2001, el Instituto Nacional de Salud y PRISMA llegaron a la conclusión de que el consumo reciente y regular de la ración de desayuno que brindaba el Programa de Desayunos Escolares tenía efectos positivos sobre el rendimiento intelectual. Las evaluaciones con pruebas cognitivas fueron realizadas a 1787 niños de 4 a 13 años de edad. De forma similar, el Instituto Nacional de Salud concluyó, con el estudio “Aproximación al efecto del Programa de Desayunos Escolares sobre el Rendimiento Intelectual en alumnos de Educación Inicial y Primaria del Perú” (2003), que el consumo regular de un desayuno balanceado contribuía a mejorar los niveles nutricionales de los estudiantes y a incrementar el potencial de su rendimiento intelectual.

## Problema Principal

- Los hábitos alimenticios y bajo rendimiento académico de niños entre 5 y 7 años de edad.

## Problemas Secundarios

- Aumento del porcentaje de desnutrición crónica debido a inadecuados hábitos alimenticios de niños entre 5 y 7 años de edad.

- Aumento del porcentaje de obesidad debido a inadecuados hábitos alimenticios de niños entre 5 y 7 años de edad.

# JUSTIFICACIÓN

Es importante señalar el tema de hábitos alimenticios, dado que muchas veces las familias, al estar mal o no informadas, descuidan la alimentación de sus hijos generando en ellos, sin darse cuenta, problemas de malnutrición. Si bien el porcentaje de desnutrición crónica infantil en el país ha disminuido, el de la obesidad está en incremento.

Asimismo, la reflexión sobre el hecho de que una alimentación carente de micronutrientes está vinculada al fracaso escolar; en otras palabras, que un niño malnutrido tiene problemas en su rendimiento académico, es una reflexión a la que se llegó en la reunión subregional “Alimentación y Nutrición del Niño Pequeño”, llevada a cabo en diciembre del 2008 en la capital. Vale mencionar

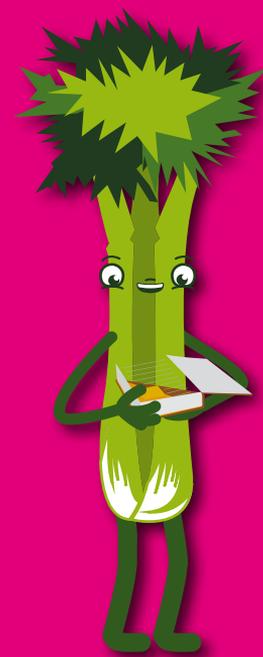
que esta asamblea fue organizada por el MINSA, con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF y el Programa Mundial de Alimentos (PMA).

## Objetivo Principal

Explicar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños entre 6 y 7 años del distrito de Ate.

## Objetivos Secundarios

- Explicar la relación entre desnutrición crónica e inadecuados hábitos alimenticios de niños entre 6 y 7 años de edad.
- Explicar la relación entre obesidad e inadecuados hábitos alimenticios de niños entre 6 y 7 años de edad.



# CONCLUSIONES

Una adecuada información respecto a los efectos de los hábitos alimenticios puede propiciar una mejora en el rendimiento académico.

La información respecto a la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, permitirá a los padres de familia cómo alimentar adecuadamente a sus hijos y a los profesores, fomentar la alimentación balanceada.

Los niños, al estar debidamente informados, exigirán una lonchera con alimentos saludables.

Una campaña integral con trípticos instructivos y folletos con infografías dirigidos a los padres y a los profesores del centro educativo permitirán que estos puedan entender la importancia de los hábitos alimenticios tanto en la salud como en los resultados académicos de los niños.

Este programa explicará a los niños la relación entre sus hábitos alimenticios y su rendimiento escolar mediante un juego armable en 3d, de una pequeña granja, que además incluirá cartas con personajes. Estos serán alimentos saludables, como verduras, frutas y lácteos, entre otros, personificados como Superhéroes. Así mismo, habrá aquellos alimentos no recomendables, que los niños consumen

usualmente, como la denominada “comida chatarra”; estos serán los villanos.

El juego de cartas y el armable en 3d son elementos que permitirán a los niños asimilar con interés la importancia de tener adecuados hábitos alimenticios.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, D., Sánchez, J., Gómez, G., Tarqui, C. (2012). Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29-3, 303-313.
- AusAID. Canberra, Australia [en línea] Recuperado el 18 de Enero de 2013, de <http://www.ausaid.gov.au/makediff/human/Pages/food-assistance.aspx>
- Cossio-Bolanos, M. A., Bustamante, A., Caballero-Cartagena, L., et al. (2012). Crecimiento físico de niños escolares a nivel del mar y a altitud moderada. *Anales de la Facultad de Medicina*, 73-3, 183-190.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2011). Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2011. Recuperado el 12 de julio de 2011 de <http://proyectos.inei.gob.pe/endes/2011/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2011). Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2010. Recuperado el 12 de julio de 2011 de <http://proyectos.inei.gob.pe/endes/endes2010/resultados/obj13.pdf>
- Ministerio de Educación – Unidad de Estadística Educativa. (2006). Resultados preliminares del III Censo Nacional de Talla en Escolares 2005. Recuperado el 16 de mayo del 2012, de <http://escale.minedu.gob.pe/downloads/>

