



POSGRADOS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DESARROLLO DEL PENSAMIENTO

RPC-SO-13-NO.357-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO NIVEL

TEMA:

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA

AUTOR:

MARCO VINICIO FERNÁNDEZ GUAÑA

DIRECTOR:

JOSÉ ALCIDES BALDEÓN ROSERO

CUENCA – ECUADOR
2024

Autor:**Marco Vinicio Fernández Guaña**

Ingeniero Comercial.

Candidato a Magíster en Educación Mención Desarrollo del Pensamiento por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.

mfernandezg2@est.ups.ec

Dirigido por:**José Alcides Baldeón Rosero**

Licenciado en Estudios Eclesiásticos y Teológicos.

Máster en Teología Fundamental.

jbaldeon@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2024 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

MARCO VINICIO FERNÁNDEZ GUAÑA

Hábitos de alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de educación básica media

DEDICATORIA

Esta obra la dedico a Dios, por ser el Faro que ilumina mi camino. La fe y la esperanza, son las virtudes que estuvieron presentes durante todo el proceso de la maestría.

También la dedico a mi madre, Sra. Carmen Fernández, a mi hija Argel Fernández y a mi querida amiga Angélica Rosero, que permanecieron a mi lado animando y acompañando el proceso de formación profesional. A mi abuela materna Rosa Antonia Guaña, quien no está entre nosotros, pero sé que desde el cielo sigue cuidándome.

Finalmente, a mis hermanos, Leonardo y Estefanía, por ser pilares fundamentales en mi vida, por estar siempre listos y dispuestos ayudarme en todos los momentos, de manera especial, mientras duró el proceso de formación académica de la maestría.

AGRADECIMIENTO

Inicio expresando mi profundo agradecimiento a Dios, por guiarme en este camino hacia el gran logro que celebro hoy.

A la Universidad Politécnica Salesiana por abrirme las puertas al vasto y maravilloso mundo del cocimiento.

A la Lcda. Lucia Cuzco, líder educativa del CECIB – EB “PEDRO BEDON”; a la Tnlga. Eugenia Rivadeneira, líder educativa del CECIB – EB “SANTA ROSA” y a la Prof. Belén Villagómez, líder educativa del CECIB – EB “NIÑO MANUEL”, por facilitarme el trabajo con los estudiantes, docentes, padres y madres de familia, para poder realizar la presente tesis y de esta manera obtener mi maestría.

Mi gratitud también se extiende también a mi tutor, el Msc José Baldeón, por su paciencia, orientación y enseñanza a lo largo de mi trabajo académico. La Dra. Jessica Villamar, merece un agradecimiento especial por estar pendiente de cada uno de los maestrantes que conformamos el grupo 3, para lograr obtener la maestría.

Agradezco también a mis compañeros de clase y a los distinguidos docentes que; como maestros de maestros, compartieron sus amplios y profundos conocimientos, hecho que suscita y fortalece el compromiso con mi vocación docente.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	7
Abstract	8
1. Introducción	9
2. Determinación del Problema.....	11
3. Marco teórico referencial.....	13
Hábitos de Alimentación sana y saludable.....	13
Influencia de los hábitos de alimentación en el funcionamiento del organismo	14
Influencia de la alimentación saludable en el rendimiento académico de los estudiantes	15
Factores derivados de la mala práctica alimentaria y su incidencia en el rendimiento académico escolar	17
Morbilidades asociadas a la nutrición que inciden en el rendimiento académico	17
La Desnutrición y su influencia en el desarrollo.....	17
Consecuencia de la desnutrición en el rendimiento académico.....	18
La Obesidad y el impacto negativo en la calidad de vida de los estudiantes	19
Consecuencias de la obesidad en el rendimiento académico.....	20
La Parasitosis como factor de incidencia negativa en el rendimiento académico	21
Consecuencias de la parasitosis en el rendimiento académico	21
Situación alimenticia en Ecuador en el contexto actual	22
Importancia de los requerimientos nutricionales de los niños y adolescentes país	23
4. Materiales y metodología.....	25
5. Resultados y discusión.....	27
6. Conclusiones.....	47
Referencias	49

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA

AUTOR:

MARCO VINICIO FERNÁNDEZ GUAÑA

RESUMEN

El rendimiento académico de los estudiantes depende en gran medida de una correcta alimentación. El consumo de productos naturales aporta múltiples beneficios al desarrollo integral de los niños y de los jóvenes. El consumo irracional de productos ultraprocesados causa múltiples problemas al organismo, por lo tanto, afecta al sistema nervioso. Con el propósito de conocer y profundizar el tema a través de la investigación, el presente trabajo tiene como objetivo fundamental; analizar la incidencia que tiene los hábitos de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Básica Media. Para contrastar y concretar los datos aportados por las fuentes bibliográficas, se recurrió al enfoque de investigación mixta, el cual consistió en recopilar, analizar e integrar datos de origen cuantitativo y cualitativo. Se aplicaron tres cuestionarios con preguntas cerradas a grupos poblacionales diferentes, estudiantes, profesores y padres de familia, en tres establecimientos educativos. Los principales resultados encontrados, demuestran que existe desconocimiento por parte de los estudiantes y los padres de familia, sobre la influencia de los hábitos alimenticios, así como una mala práctica en el consumo de los nutrientes adecuados para el funcionamiento integral del organismo.

Palabras claves: Hábitos Alimenticios, Nutrición, Rendimiento Académico, Salud, Educación, Aprendizaje.

ABSTRACT

The academic performance of students depends largely on proper nutrition. The consumption of natural products provides multiple benefits to the comprehensive development of children and young people. The irrational consumption of ultra-processed products causes multiple problems for the body; therefore, it affects the nervous system. With the purpose of knowing and deepening the topic through research, this work has as its fundamental objective; analyze the impact that eating habits have on the academic performance of Middle Basic Education students. To contrast and specify the data provided by the bibliographic sources, the mixed research approach was used, which consisted of collecting, analyzing and integrating data of quantitative and qualitative origin. Three questionnaires with closed questions were applied to different population groups, students, teachers and parents, in three educational establishments. The main results found demonstrate that there is a lack of knowledge on the part of students and parents about the influence of eating habits, as well as poor practice in the consumption of adequate nutrients for the integral functioning of the body.

Keywords: Eating Habits, Nutrition, Academic Performance, Health, Education, Learning

1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos nutricionales saludables constituyen un tema de gran valor en los procesos de investigación educativa y sanitaria. Conocer cómo influye la nutrición en el desarrollo integral de los niños, permite conocer cuál es el régimen de alimentación que mantienen y cómo influye en los procesos de aprendizaje en las etapas escolares.

Varios factores se asocian con el rendimiento académico en los escolares, dentro de ellos se encuentra la suficiente ingesta de alimentos con elevada calidad nutricional, donde se incluyan lácteos, cereales, carnes y frutas (Gimeno & Esteve, 2020). Una buena calidad alimenticia, garantiza un correcto funcionamiento del organismo, a la vez que actúa como un mecanismo preventivo ante la aparición de enfermedades, debido a que desarrolla un sistema inmunológico adecuado. (Valverde L. , Reyes, Palma, Emén, & Balladares, 2019).

Analizar la incidencia que tienen los hábitos de alimentación saludable en el rendimiento académico de los estudiantes, es un tema que debe ser analizado desde la academia, puesto que es un deber ciudadano, precautelar la salud y el buen rendimiento de los estudiantes. Una dieta inadecuada compromete el presente y el futuro de los estudiantes, condicionan el desarrollo normal y limita sus legítimas aspiraciones.

Es necesario y urgente estudiar ¿cómo influye la nutrición en el rendimiento académico? ¿Cuál es la situación actual de los hábitos alimenticios de los estudiantes? ¿Cómo contribuir a la formación de adecuados hábitos alimenticios en los estudiantes?

Desde la perspectiva se puede determinar si los procesos evolutivos de los menores son los adecuados. Es necesario averiguar y constatar, cuál es el estado actual de la población estudiantil, en relación a los procesos de alimentación, tomando como punto de referencia la importancia que tiene una adecuada alimentación en sus vidas.

El presente trabajo tiene por título “Hábitos de alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Educación Básica Media”, con el cual se pretende ofrecer evidencia empírica a la comunidad científica, sobre todo médicos y docentes, del impacto que tiene la nutrición en el proceso de aprendizaje. Al mismo tiempo, intenta influir de manera indirecta en el comportamiento responsable de estudiantes y familiares sobre su alimentación.

A lo largo del trabajo de investigación, se encontraron evidencias que confirman los diferentes postulados de los autores, los mismos que afirman que una inadecuada alimentación, afecta de manera significativa los procesos de aprendizaje de los estudiantes, incluso puede derivar en el origen y padecimiento de enfermedades crónicas severas. Por otra parte, afecta el normal desarrollo del estudiante en todos los ámbitos de su formación integral (Espinoza, 2020).

La información contenida en este documento contribuye en el ámbito profesional de la salud para la elaboración de guías de alimentación y la confección de estrategias educativas encaminadas a promover hábitos alimentarios saludables.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

En el proceso docente influyen factores internos y externos que median la adquisición y la consolidación de las competencias básicas. Los primeros se refieren a la propia práctica pedagógica en el contexto escolar, los segundos tienen que ver con las condiciones ambientales y socioemocionales que rodea al estudiante.

Desde esta perspectiva, una de las principales causas que sitúan el rendimiento académico de los estudiantes como favorable o no, tiene que ver con los hábitos alimenticios, que los estudiantes practiquen, puesto que, los niños y jóvenes que no se alimentan adecuadamente demuestran bajo desempeño en su actuación escolar.

En Ecuador, la mala práctica alimenticia, es una problemática que afecta a los niños y a los jóvenes, por tanto, es un tema de gran preocupación para el Estado, que se evidencia con mayor frecuencia en los espacios educativos.

De acuerdo con Ordoñez (2022), esta problemática se acentúa por la cantidad de tiempo que pasan los niños y adolescentes en las instituciones educativas y los cambios en los estilos de vida, lo que ha conducido a la mayoría de las familias adoptar rutinas alimenticias más prácticas, que sanas, esto implica el consumo de comida chatarra o ultraprocesados.

Cabe destacar, que esta situación se ha acelerado en las últimas décadas, trayendo consigo obesidad infantil y otros trastornos que afectan el desarrollo de la población infantil y juvenil. La forma en que un estudiante responde a los estímulos cognitivos, también se ve influenciado por la ingesta alimenticia. Existe un alto porcentaje de estudiantes que demuestran un bajo desempeño escolar por encontrarse anémicos,

fatigados y sin ánimos de cumplir con sus responsabilidades, ocasionando, en algunos casos, repetición del año escolar.

En este orden de ideas, surge la presente investigación con la participación de estudiantes de la básica media de tres centros educativos comunitarios interculturales bilingües, pertenecientes al Cantón de Pedro Moncayo: el CECIB – EB “Pedro Bedón”, ubicado en la comunidad de San José Alto, Parroquia de Tabacundo; el CECIB – EB “Niño Manuel”, ubicado en la Comunidad de San Juan Loma, Parroquia Tupigachi y el CECIB – EB “Santa Rosa”, ubicada en la Comunidad de Loma Gorda, Parroquia de Tupigachi,

Mediante el presente trabajo de investigación, se pretende concienciar a la población, objeto de estudio, sobre la importancia de una dieta saludable y cómo influye, ésta, en el desempeño académico.

Objetivo General:

Analizar la incidencia que tiene los hábitos de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Básica Media.

Objetivos Específicos:

- Describir la situación actual de los hábitos alimenticios (nutrición, obesidad, parasitosis) y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de básica media en tres establecimientos educativos.
- Diagnosticar los casos de desnutrición, obesidad o parasitosis de la población estudiantil objeto de estudio.
- Diseñar un plan de intervención para la concienciación de la población estudiantil en general sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SANA Y SALUDABLE

Los patrones de conductas alimenticias que tiene una persona, pueden ir en beneficio o detrimento de su salud. Esto implica, que a mayor consumo de alimentos manufacturados (sobreprocesados), mayor será el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

A este respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) explica que las dietas insalubres, así como la falta de ejercicio físico, son los principales factores de riesgo que perjudican la salud del individuo, por lo que considera necesario aplicar medidas sanitarias y educativas que promuevan una salud alimentaria adecuada y que promueva apropiados hábitos alimenticios, como sistema de preventivo.

En este sentido, la OMS (2018) define los hábitos alimenticios como el conjunto de prácticas, mediante las cuales se seleccionan, preparan y consumen alimentos de manera sistemática. De tal manera que, para tener una alimentación sana y saludable, es recomendable seleccionar adecuadamente los ingredientes que se van a consumir, teniendo en cuenta la calidad, cantidad y variedad.

Se considera alimentación sana, cuando cumple ciertas características o propiedades, alusivas a la variedad de los alimentos, aunado a la cantidad y calidad de lo que consume (Ibarra, Hernández, & Ventura, 2019). Otro factor importante a tener en cuenta cuando se habla de hábitos alimenticios, tiene que ver con los horarios de las comidas, conviene mantener un horario regular, de tal forma que el organismo se adapte a los hábitos y las buenas costumbres. Es recomendable que la ingesta de alimentos sanos y saludables, responda a horarios concretos y vaya acompañada de actividades físicas, este hecho contribuye a mejorar la calidad de vida del niño y el adolescente.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2010), los hábitos alimenticios de calidad tienen relación con la selección adecuada de alimentos ricos en proteínas y carbohidratos. La alimentación sana y equilibrada garantiza el normal crecimiento de los niños y el desempeño adecuado de las actividades académicas.

Se debe prestar atención especial, a las campañas publicitarias que realizan las empresas de comida rápida, tienen una influencia significativa en los menores, puesto que inducen al consumo excesivo de comidas sobre procesadas, promoviendo una mala alimentación entre la población más vulnerable: mujeres embarazadas, niños, adolescentes y adultos mayores.

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO

El adecuado funcionamiento del organismo, depende del consumo de alimentos sanos y en cantidades adecuadas, además favorece y garantiza el crecimiento y desarrollo normal del ser humano. La carencia de nutrientes necesarios, da lugar a la aparición de problemas nutricionales, con el consiguiente deterioro de la salud en la persona. La alimentación equilibrada y balanceada previene y evita enfermedades como la anemia y la desnutrición en la población infantil. Es importante vigilar y cuidar los horarios de ingesta de alimentos, la falta de control deriva en problemas gástricos y en sobrepeso, hecho que afecta la calidad de vida de la persona. Según la (FAO, 2010), el abuso de alimentos procesados a nivel industrial, se asocia con el origen y desarrollo de enfermedades crónicas ligadas al sistema cardiovascular, diabetes e hipertensión arterial.

Para autores como (Barreto, Santana, Martínez, Espinosa, Zamora, & González, 2003), tanto la salud como la enfermedad, se mantienen en constante equilibrio. Factores alimenticios endógenos y exógenos, pueden alterar la balanza y desplazar este equilibrio

hacia uno de los extremos. En este sentido, conviene tener especial cuidado con los productos de consumo, se debe optar por productos naturales, sobre todo por aquellos cultivados de manera ecológicamente sostenibles. La malnutrición calórico-proteica durante el embarazo y la infancia, incide directamente en el cerebro y su posterior desarrollo, lo cual trae como resultado alteraciones en las funciones cognitivas y el comportamiento y en su conjunto (Ibañez, 2009).

Desde el punto de vista educativo, la falta de alimentación adecuada, incide directamente en un mal rendimiento académico en los niños. El consumo de alimentos procesados, carentes de nutrientes básicos, debilita el sistema inmunológico, hecho que provoca cansancio y fatiga, lo cual limita el canal cognitivo, la adquisición de contenidos y el desarrollo de competencias

INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

La alimentación saludable comprende el conjunto de buenas prácticas y relaciones alimentarias que buscan el bienestar y la salud general de la persona. Es una necesidad fisiológica esencial en la vida de todos los seres vivos, implica el consumo de una variedad de alimentos nutritivos de calidad y en cantidades adecuadas, encargadas de satisfacer las necesidades del organismo. Un buen sistema de alimentación repone y garantiza la cantidad de energía que el cuerpo necesita para cumplir las funciones vitales.

El rendimiento académico se define como el grado de aprendizaje que logran los estudiantes al finalizar el año escolar, y que ponen en práctica para la resolución de problemas de la vida cotidiana (Redobrán, 2016). El rendimiento académico satisfactorio, refleja el normal desempeño de los educandos en su proceso formativo, puesto que adquieren y consolidan las competencias cognitivas y socioafectivas necesarias. En este sentido, la alimentación sana y saludable desempeña un rol fundamental en el proceso de

aprendizaje que garantiza una vida en armonía que tiene los cuidados para vivir con dignidad (Baldeón & Villamar, 2020).

Un correcto sistema de alimentación, constituye un factor fundamental en desarrollo humano. La alimentación sana, balanceada y nutritiva, es fundamental en los primeros años de vida del individuo y durante su etapa escolar. En la actualidad, debido a las formas de vida (sobre todo en las zonas urbanas), se han perdido buenas costumbres dietéticas y hábitos relacionados a la alimentación sana y saludable, hoy, abunda el consumo de productos manufacturados, hecho que a medio y largo plazo arrastra problemas de salud en todas las edades (Martí et al., 2021).

Para que una alimentación sea considerada balanceada y nutritiva debe cubrir pertinentemente las necesidades del cuerpo humano, por consiguiente, requiere ser armónica, natural y equilibrada. En este contexto, a mayor proporción de nutrientes mejor será el funcionamiento del organismo, permitiendo un óptimo desarrollo intelectual y físico en el niño y el adolescente (Bajaña, Quimis, Sevilla, Vicuña, & Calderón, 2018).

Numerosos estudios, indican que el cerebro trabaja con mayor rapidez y capacidad cuando el organismo recibe la cantidad de nutrientes según la edad y las condiciones biológicas de los adolescentes (Saltos, 2015; Ibarra, Hernández, & Ventura, 2019; Cuevas, 2021). Por tanto, cuando la alimentación está por debajo de lo requerido, el estudiante tiende a sentirse fatigado, cansado y sin ánimos de participar en sus actividades escolares.

Según el criterio profesional de los nutricionistas o de los médicos, dentro de las tres comidas básicas y obligatorias, el desayuno es considerado de gran importancia, pues este aporta los niveles de glucosa necesario que proporciona energía al cuerpo. Por lo tanto, cuando un joven no desayuna de manera sana, los niveles de insulina disminuyen,

causando fatiga e interfiriendo significativamente en los procesos cognitivos, físicos y emocionales (Mujica, 2016).

FACTORES DERIVADOS DE LA MALA PRÁCTICA ALIMENTARIA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO ESCOLAR

MORBILIDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La lista de enfermedades vinculadas a una mala nutrición es extensa, entre las más comunes se puede mencionar a las siguientes: obesidad, gota, desnutrición, anemia, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, bocio endémico, enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurológicas y trastornos digestivos (Hernández, 2014). En la actualidad, el diagnóstico relacionado a los trastornos alimenticios aumenta de manera progresiva en niños y adolescentes, es un tema que genera preocupación social y a la vez constituye un reto a las administraciones públicas del estado.

La realidad ecuatoriana, arroja datos preocupantes vinculados a la desnutrición y la obesidad infantil. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018), el 29,9% de los escolares ecuatorianos, tiene sobrepeso u obesidad, y el 15% de los estudiantes presenta una baja en correspondencia con su edad (Lema, Aguirre, Godoy, & Cordero, 2021). El problema asociado a la mala alimentación, repercute de forma directa en los ámbitos de desarrollo académico de los niños, hecho que tiene secuelas en la dimensión emocional de los niños y adolescentes.

LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO

Según la enciclopedia médica MedlinePlus (2019) la desnutrición es la carga insuficiente de nutrientes que provee de energía al organismo. Para la OMS (2021), el

término desnutrición está asociado al vocablo malnutrición y tiene que ver con la escasez, y descontrol en el consumo de alimentos y nutrientes del individuo. En este sentido, se entiende que cuando un individuo no recibe la cantidad de nutrientes necesarios para su organismo, ya sea por defecto o por exceso, este se debilita ocasionando pérdida de masa muscular y graves problemas de salud.

La desnutrición en los niños, no solo provoca daños físicos, también genera un deterioro permanente de la función cognitiva. Incluye trastornos en el desarrollo del comportamiento, retrasos motores y cognitivos, así como alteraciones del crecimiento (Barreto & Quino, 2014).

CONSECUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La alimentación, es un factor determinante que influye positiva o negativamente en los procesos de aprendizaje de los sujetos. Varios autores, coinciden al afirmar que la desnutrición tiene efectos negativos en el neurodesarrollo de los niños, y esto es extensivo, a la etapa de la adolescencia. Esto implica que los niños que tienen mala alimentación, presentan cuadros de déficit de atención, debido a la carencia de nutrientes y energías (Valverde, Reyes, Palma, Emén, & Valladares, 2019).

Un buen sistema alimentario, previene y protege el organismo de muchas enfermedades que afectan el desarrollo físico e intelectual de los niños y adolescentes. Una mala nutrición, afecta directamente: la concentración, la atención y la memoria debido a múltiples factores. Entre las más comunes están las siguientes:

- Falta de energía: provoca cansancio, tedio, malestar, irritabilidad y pérdida de interés por parte del alumno.

- Déficit de vitaminas, proteínas y minerales fundamentales en el correcto funcionamiento del cerebro y del cuerpo.

- Desequilibrios químicos en el cerebro, afecta, sobre todo, los niveles y sistemas neurotransmisores en el cerebro, como la serotonina y la dopamina, que son importantes para regular el estado de ánimo, la atención y la memoria.

- Cambio repentino en las funciones mentales como estado de ánimo plano, deterioro del juicio, pérdida de la memoria y falta interés en las actividades diarias

Sobre estas consideraciones, la Agencia de la Organización de Naciones Unidas, ONU para los Refugiados ACNUR (2018) considera que la desnutrición repercute negativamente en la consolidación de competencias cognitivas y socioafectivas de los niños y jóvenes, pues ocasiona: (a) Reducción de la atención, (b) Falta de concentración a la hora de realizar tareas, (c) Consecuencias de la conducta del niño, (d) Dificultades para aprender, comunicarse o socializar con otros niños., (e) Enfermedades que afectan al crecimiento, (f) Retraso en el crecimiento físico y motor.

LA OBESIDAD Y EL IMPACTO NEGATIVO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES

La obesidad se considera un trastorno del sistema metabólico del organismo, se caracteriza por aumento desmedido de acumulación de grasa en el cuerpo. Este tipo de enfermedad afecta al 35,4% de la población infantil de 5 a 11 años de acuerdo con el estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2018). Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (2021) lanza una alerta contra el incremento de la obesidad en la población infantil y juvenil.

La obesidad afecta el rendimiento académico de múltiples formas. Por ejemplo, los estudiantes obesos, enfrentan dificultades para concentrarse y mantener la atención en clases (Fajardo, 2011), esto se debe sobre todo a factores relacionados con desequilibrios químicos en el cerebro por el exceso de azúcar. También pueden experimentar problemas de memoria y dificultades para procesar la información de manera eficiente, y serios problemas de baja autoestima.

En este sentido, la obesidad influye no solo en el estado de salud general, sino que afecta el componente cognitivo, por lo que trae consigo consecuencias negativas para el óptimo aprovechamiento escolar. Se debe prestar especial atención a los altos niveles de consumo de azúcar, de manera especial, se debe establecer un control sobre la población infantil y juvenil, con la finalidad de prevenir enfermedades y patologías derivadas del consumo abusivo del azúcar, de esa manera se tiene un control de la evolución académica en los centros educativos.

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Al igual que la desnutrición, la obesidad constituye un factor negativo en el rendimiento escolar de los estudiantes. En la misma línea los investigadores mexicanos, demuestra que los estudiantes con menor capacidad intelectual, son aquellos cuya valoración del IMC (Índice de Masa Corporal), se encuentra por encima de la media que corresponde a la edad (Salazar, Méndez, & Azcorra, 2018).

Las consecuencias de la obesidad en el rendimiento académico pueden variar dependiendo de factores individuales, como la gravedad de la obesidad, la presencia de otras enfermedades relacionadas y la respuesta individual del organismo (Taras & Potts, 2005), otro factor negativo que surge como consecuencia del trastorno es la baja autoestima y la carencia de habilidades sociales, necesarias para la socialización, aceptación e integración en los grupos de referencia.

Para (Taras & Potts, 2005), la obesidad no solo interfiere con el estado de salud general, sino que afecta la atención, la concentración y la memoria. Puede tener un impacto negativo en la imagen corporal, generando baja autoestima e incrementar el ausentismo escolar por las patologías asociadas. Otra situación negativa, tiene que ver con el desarrollo de enfermedades asociadas a las parasitosis, males relacionados al aparato digestivo, entre otras.

LA PARASITOSIS COMO FACTOR DE INCIDENCIA NEGATIVA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La parasitosis es una enfermedad infecciosa provocada por la presencia de organismos patógenos en el cuerpo, es el ataque sistemático de otros seres vivos, que necesitan de otro organismo vivo (huésped), para la supervivencia. Son los causantes directos de muchas enfermedades y afecciones en la salud de las personas. La presencia de parásitos en el cuerpo no necesita de un diagnóstico clínico, se puede identificar mediante procesos sintomáticos que afecta la calidad de vida, entre los más frecuentes están, abdominal, diarrea, fatiga y pérdida de apetito, lo que puede afectar la capacidad de concentración y atención en clase. Por regla general, las enfermedades parasitarias atacan el sistema nervioso, hecho que incide negativamente en la adquisición y procesamiento de la información ya que afecta el rendimiento académico del alumno (Aguín et al., 2011).

La presencia de parásitos en el organismo, tiene un impacto negativo en el desarrollo cognitivo y en la evolución académica del estudiante, así confirman autores como (Nokes, Grantham, Sawyer, Cooper, & Bundy, 1992). Algunos de los efectos negativos que derivan de la parasitosis y que afectan al sistema de aprendizaje son: problemas de concentración y atención; fatiga y debilidad; problemas digestivos; ausentismo escolar y dificultades nutricionales.

CONSECUENCIAS DE LA PARASITOSIS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los síntomas que ocasionan los parásitos en el organismo de los niños y jóvenes, impiden o limitan el desempeño escolar. No favorecen el descanso adecuado, se manifiesta la falta de energía, cansancio crónico entre otros. Los estudiantes que presentan este cuadro, no logran concentrarse en el desarrollo de las clases, limitando así la consolidación de las competencias y su capacidad intelectual (Barona, Chakinga, Brossard, & Miño, 2018).

Un niño o adolescente que tenga problemas de alimentación, desarrolla cuadros evidentes en el rendimiento académico, se torna propenso y vulnerable a contraer enfermedades gastrointestinales y del sistema nervioso (Murillo, Rivero, & Bracho, 2020). Es importante desarrollar protocolos de actuación inmediata en los centros escolares y trabajar de forma coordinada con los centros de salud y las familias, con la finalidad de evitar males mayores.

SITUACIÓN ALIMENTICIA EN ECUADOR EN EL CONTEXTO ACTUAL

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (Unicef, 2021) en Ecuador el 27% de la población con menos de 2 años de edad presenta cuadros de desnutrición crónica, esto es mucho más grave en los sectores rurales e indígenas, pues alcanzan el 39% de desnutrición tipo uno. Ecuador, ocupa el segundo lugar en el contexto latinoamericano, presenta cuadros de desnutrición infantil y juvenil crónica, en relación con Guatemala que está en primer lugar, así señala (Acción Contra el Hambre, 2022).

Ecuador es un país emergente desde el punto de vista económico, el cuadro estadístico de desnutrición infantil es alarmante y peligroso. Los datos en las comunidades indígenas, son impresionantes en temas de desnutrición, constituye una de las principales causas de muertes en el país (Rivera, 2019).

Por otra parte, la obesidad representa un problema socio sanitario importante, de hecho, es considerada como una pandemia debido a las altas cifras que constituye en el mundo. En Ecuador, por ejemplo, la obesidad se ha incrementado en los últimos años, representado una de las causas de enfermedades y muertes más comunes, convirtiéndose en un problema de índole público, en la que Estado es el principal responsable de aplicar medidas preventivas (Mora, Duque, Villagran, & Ozten, 2022).

El Estado ecuatoriano (Ministerio de Salud Pública), ha dispuesto diversas medidas sanitarias y educativas como el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador, PIANE 2018-2025 (2018) dirigidas a minimizar el porcentaje de obesidad en las escuelas, a través del diseño, promoción e implementación de estrategias alimenticias, físicas y sanitarias. Sin embargo, estas no han dado resultados óptimos, por el contrario, cada año hay más casos de muertes por obesidad y mal nutrición.

IMPORTANCIA DE LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PAÍS

Los niños y adolescentes, en las actividades diarias consumen una elevada carga energética, la cual que debe ser repuesta mediante el consumo de alimentos saludables. Según (Gimeno & Esteve, 2020), el consumo de una cantidad de nutrientes adecuados, proporcional la energía que gastan los estudiantes en el desempeño de las distintas actividades, a esto conviene añadir la hidratación pertinente y necesaria, según las necesidades del organismo. Un sistema alimenticio inadecuado a largo plazo causa el deterioro inminente de la salud y la aparición de distintos tipos de enfermedades, muchas de ellas crónicas.

La nutrición durante la adolescencia es de vital importancia, puesto que es una etapa de rápido crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan cambios hormonales y metabólicos significativos, por lo que necesitan una alimentación adecuada para satisfacer sus necesidades nutricionales y promover un crecimiento saludable (Story, Neumark, & French, 2002).

Sin embargo, existen factores individuales, que determinan las preferencias alimentarias, puesto que buscan cuidar y fortalecer la imagen corporal. El desarrollo corporal está vinculado al estado emocional, en este sentido conviene informar a los

adolescentes, sobre la importancia que tiene la alimentación sana y equilibrada en la vida cotidiana. Otro elemento que conviene destacar es el entorno familiar y social, puesto que influye en el desarrollo integral del niño y del adolescente, en la mayoría de los casos, son los padres los que eligen los productos que se consumen en casa, por eso es fundamental promover una formación básica en alimentación saludable (Pearson, Biddle, & Gorely, 2009).

Es importante abordar estos desafíos y promover una alimentación saludable en los niños y en los adolescentes. Las intervenciones deben incluir educación nutricional, promoción de la actividad física, acceso a alimentos saludables y restricción de la publicidad de alimentos poco saludables. Además, es fundamental fomentar un entorno familiar y social que apoye hábitos alimentarios saludables. Es importante tener presente que de la calidad de alimentación que tienen los niños y los adolescentes, depende el nivel de rendimiento académico en los centros escolares, así como también su salud física y emocional.

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación obedece a un enfoque mixto. De acuerdo con Trujillo *et al.* (2019), esta metodología combina los métodos cualitativos y cuantitativos, que permite el análisis de datos verbales, simbólicos, textuales y numéricos, para la comprensión exacta de los problemas.

Asimismo, la investigación se orienta hacia un diseño descriptivo y de campo; en ambos diseños, los datos son tomados directamente de la realidad: objeto de estudio y presentados para su análisis sin que exista manipulación por parte del investigador (Hernández-Sampieri *et al.*, 2016).

Para alcanzar el primero objetivo se realizó una revisión bibliográfica y webgrafía sobre estudios anteriores y constructos teóricos que sustenten el tema, utilizando información de las principales revistas indexadas. Es importante destacar el uso de material institucional (ministerios de salud y educación pública del Ecuador).

Para alcanzar el segundo objetivo, se aplicaron 3 cuestionarios con preguntas cerradas a grupos poblacionales diferentes, estudiantes, profesores y padres de familia. Al respecto se empleó el método analítico-sintético para realizar el diagnóstico contextual en tres centros educativos comunitarios interculturales bilingües, ubicados en el Cantón de Pedro Moncayo. Los resultados confirman teorías y datos que constituyen el diagnóstico de la situación alimenticia de la población de los diferentes centros educativos.

Fueron encuestados 150 padres de familias, 72 alumnos y 20 docentes distribuidos en tres CECIB, lo cual garantiza la composición variada de la muestra y permite realizar la triangulación en los análisis posteriores. La información obtenida, permite establecer

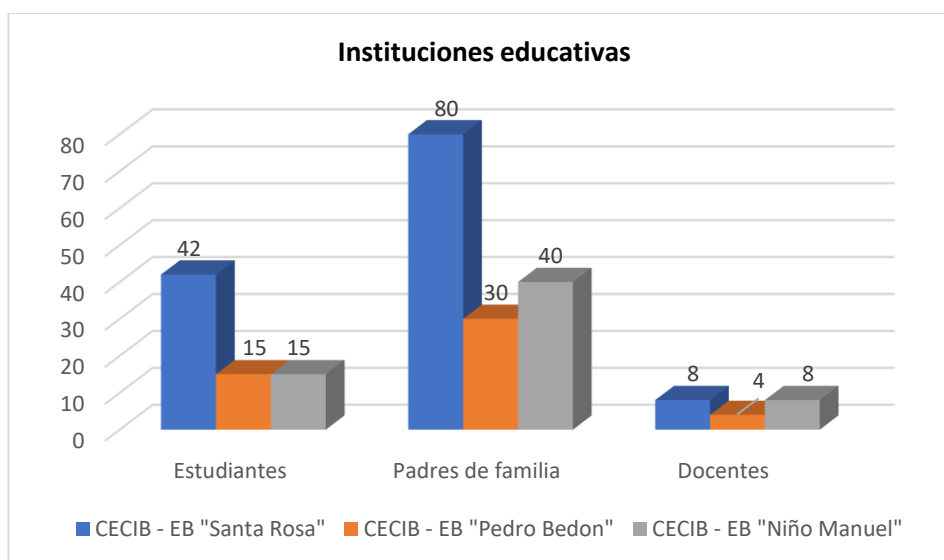
el diagnóstico pertinente, sobre el estado socio-sanitario de los estudiantes de educación primaria, a la vez permite tomar algunas medidas correctoras.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente apartado recoge la información que fue obtenida mediante la aplicación de diferentes tipos de encuestas (alumnos, padres de familia y docentes, en diferentes centros educativos interculturales bilingües de educación básica). Es importante tener en cuenta que el objetivo de la presente investigación, consiste en analizar la incidencia que tiene los hábitos de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Básica Media.

El presente cuadro muestra la distribución poblacional para la investigación de campo.

Imagen 1



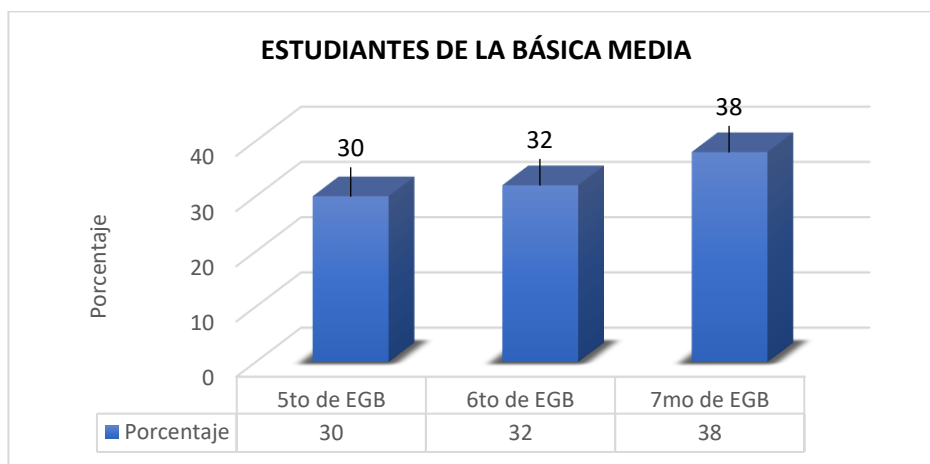
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023)

La imagen 1, muestra la población a la que se aplicó la encuesta y que consta de tres grupos:

- En primer lugar, están los 72 estudiantes.
- En segundo lugar, los 150 padres de familia
- En tercer lugar, están los 8 docentes.

Los tres grupos encuestados, arrojan datos necesarios y suficientes para elaborar un diagnóstico aproximado de la situación alimenticia en la población escolar que forman parte las instituciones educativas. En relación a las encuestas realizadas a los estudiantes, cabe mencionar que la Educación Básica Media, está conformada por los grados de 5to, 6to y 7mo.

Imagen 2



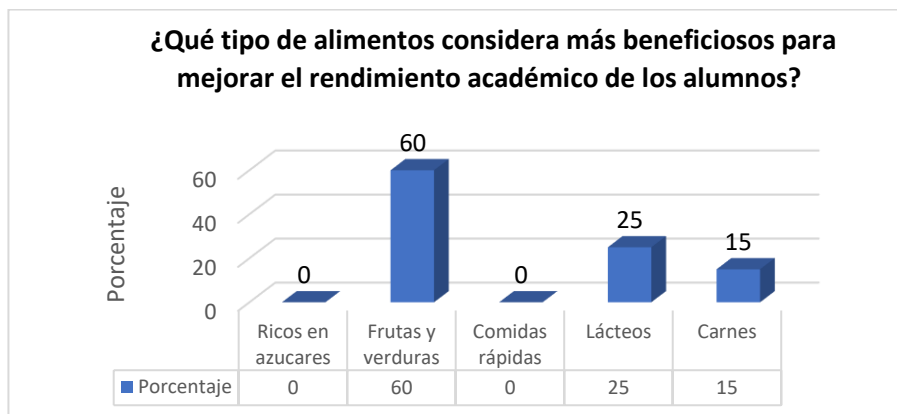
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

En la composición de la muestra tenemos que los estudiantes de 7mo grado representan el 38% de la totalidad, mientras que los de 6to grado, constituyen un 32% y los estudiantes de 5to grado que representan el 30% del total. Elemento que aporta información desde diferentes perspectivas para enriquecer el análisis.

Al realizar un análisis de la encuesta aplicada a los docentes (20 en total), se obtuvieron los siguientes resultados:

Pregunta N°. 1 ¿Qué tipo de alimentos considera más beneficiosos para mejorar el rendimiento académico de los alumnos?

Imagen 3



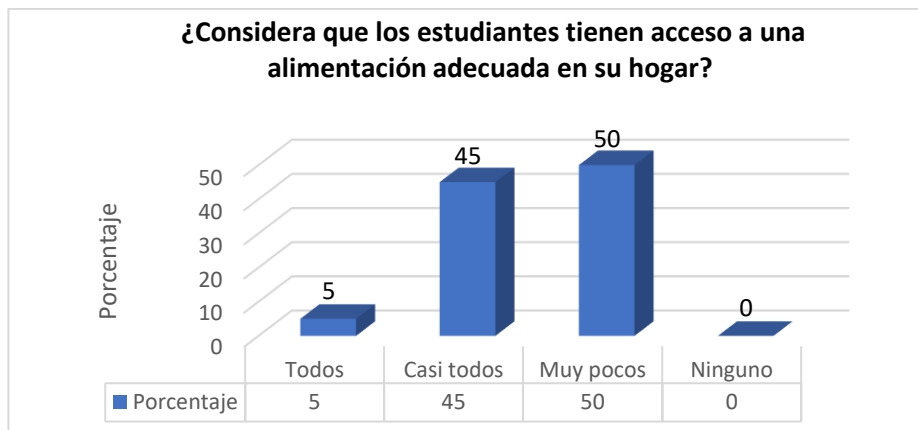
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Según los datos proporcionados por los docentes, el 60% cree que una alimentación rica en frutas y verduras es la más beneficiosa para el rendimiento académico y también en la salud humana, teniendo en cuenta el aporte que realiza al organismo de vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico. El 25%, manifiesta que los productos lácteos o derivados, son importantes en la dieta de los menores. El 15% reconoce la importancia de las carnes, alimento de alto valor nutritivo para el desarrollo del cerebro (Sagañy & Ocaña, 2022),

Los docentes, cuentan con los conocimientos necesarios y suficientes sobre la importancia que tiene una adecuada alimentación y la influencia que ejerce sobre el rendimiento académico. En este sentido, a mayor distribución de los nutrientes mejor será el funcionamiento del organismo, permitiendo un óptimo desarrollo físico y académico en el niño y el adolescente (Bajaña, Quimis, Sevilla, Vicuña, & Calderón, 2018).

Pregunta N°. 2 ¿Considera que los estudiantes tienen acceso a una alimentación adecuada en su hogar?

Imagen 4



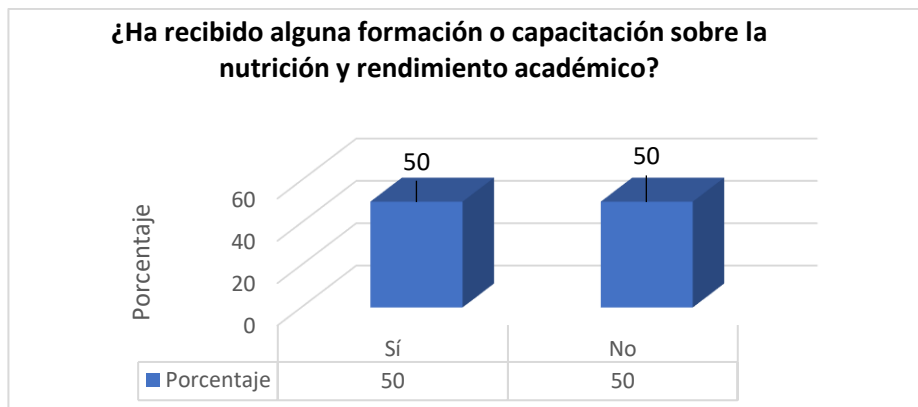
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Según los datos obtenidos, el 50% de los docentes consideran que pocos estudiantes tienen acceso a una alimentación adecuada en sus hogares, mientras que el 45% supone que los mismos gozan de un buen sistema alimenticio, sin embargo, el 5% manifiesta que todos los alumnos disponen de un buen sistema alimenticio.

En esta situación inciden varios factores como el nivel de acceso económico de los padres o tutores (Zubizarreta, 2017). Los conocimientos adquiridos por los docentes durante el proceso de formación universitaria o durante la práctica docente, faculta al profesional a elaborar un diagnóstico estimado sobre el nivel de alimentación de los niños en clase, no obstante, estos datos serán contrastados con la información que proporcionen los padres o tutores legales de los menores.

Pregunta N°. 3 ¿Ha recibido alguna formación o capacitación sobre la nutrición y rendimiento académico?

Imagen 5



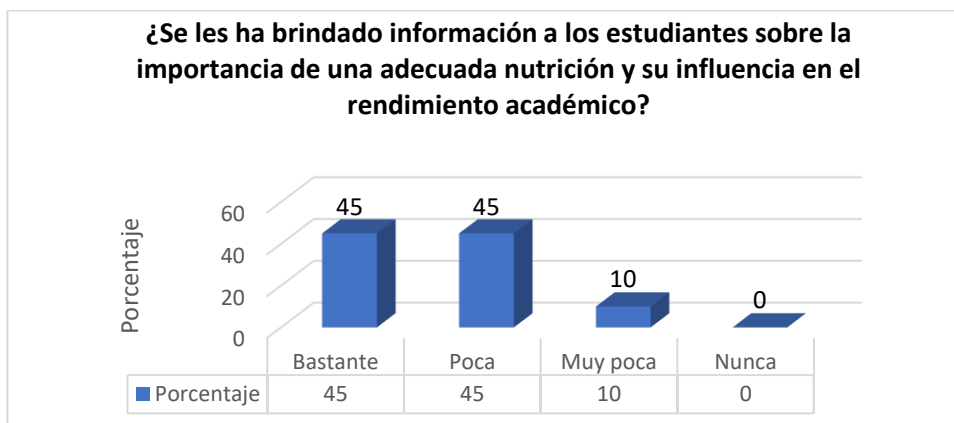
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Los resultados presentan dos cuestiones importantes, se puede valorar que la mitad de profesores encuestados tienen formación respecto a la formación o capacitación en el tema alimenticio o nutricional. Sin embargo, la otra mitad, no cuenta con la formación mínima relacionada a la promoción de un sistema alimenticio saludable. Es importante matizar que la mitad de los docentes encuestados, no cuentan con las competencias necesarias en este ámbito.

Es urgente promover procesos de capacitación docentes, cuyos contenidos incidan en la importancia que tiene un buen sistema alimenticio y sus aportes en el rendimiento académico de los niños (Priego, Castillo, González, Almanza, & Ríos, 2023)

Pregunta N°. 4 ¿Se les ha brindado información a los estudiantes sobre la importancia de una adecuada nutrición y su influencia en el rendimiento académico?

Imagen 6



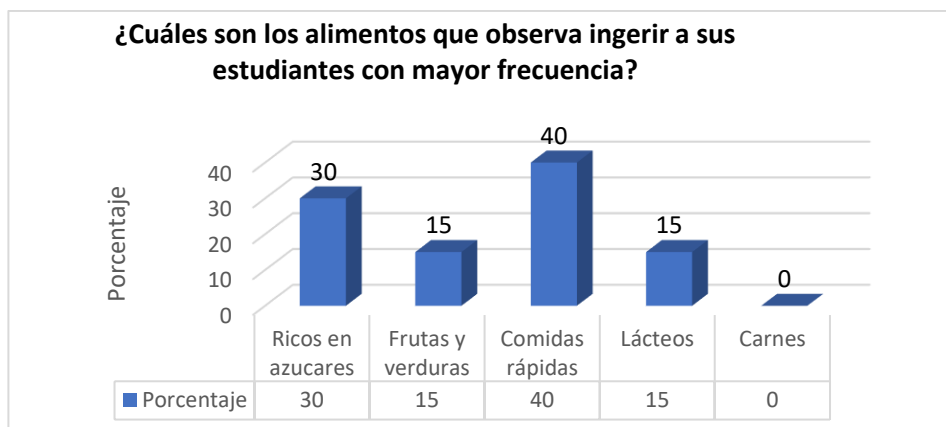
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Un 45% de los docentes encuestados manifiestan que las instituciones educativas imparten cursos de formación, cuya temática estriba en la importancia de la alimentación saludable en los niños, el otro 45%, manifiesta que la formación de los docentes es poca, hecho que supone un reto a la administración pública y a la dirección del centro. El 10% considera que es muy poca. Estos datos demuestran que existen pocas acciones educativas para informar a los estudiantes sobre el tema.

Según los datos obtenidos se desprende que la falta de formación en el profesorado, implica desinformación en los estudiantes. Los conocimientos sobre la nutrición y su impacto en el funcionamiento general del organismo, resultan fundamentales para la conservación de la salud (Reyes & Canto, 2020).

Pregunta N°. 5 ¿Cuáles son los alimentos que observa ingerir a sus estudiantes con mayor frecuencia?

Imagen 7



Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

La pregunta se diseñó para poder triangular la información brindada por los estudiantes y padres familias sobre la alimentación, la cual nos indican que la alimentación de los estudiantes, es poco o nada saludable, durante el horario escolar. En este sentido, el 40% de los profesores, refiere que sus alumnos ingieren comidas rápidas, mientras que el 30% consume productos ricos en azúcares. El 15% apuesta por el consumo de alimentos sanos y naturales (frutas y verduras), el otro 15%, consume derivados de lácteos, hecho que se puede valorar como positivo debido al alto contenido en calcio.

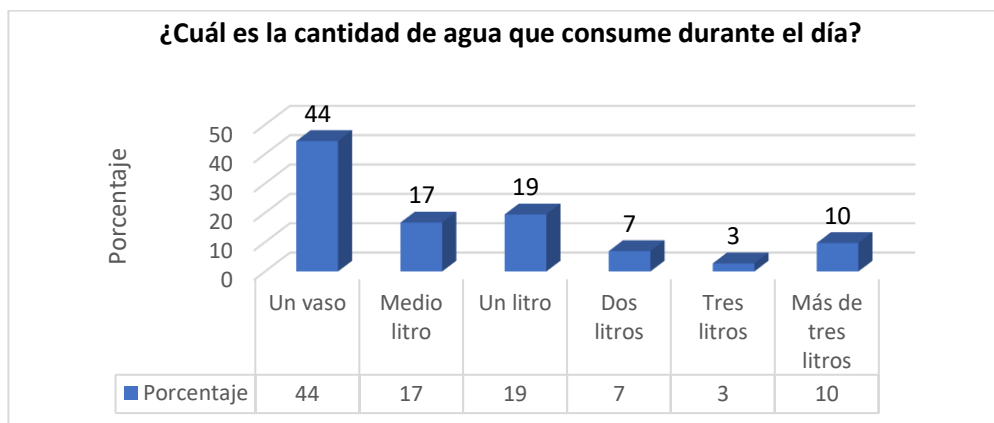
Los datos obtenidos confirman que las prácticas alimenticias de la mayoría de los alumnos son inadecuadas y poco favorables para la salud. El consumo diario de comidas procesadas se ha elevado a niveles considerables, no solo en la población adolescentes sino en los adultos (Martí et al., 2016).

Así mismo, se aplicó una encuesta a 72 estudiantes. Este instrumentó se diseñó para conocer los hábitos que expresan manifestar los participantes. El objetivo principal,

consiste en recabar información sobre las prácticas de alimentación cotidiana en estudiantes.

Pregunta N°. 6 ¿Cuál es la cantidad de agua que consume durante el día?

Imagen 8



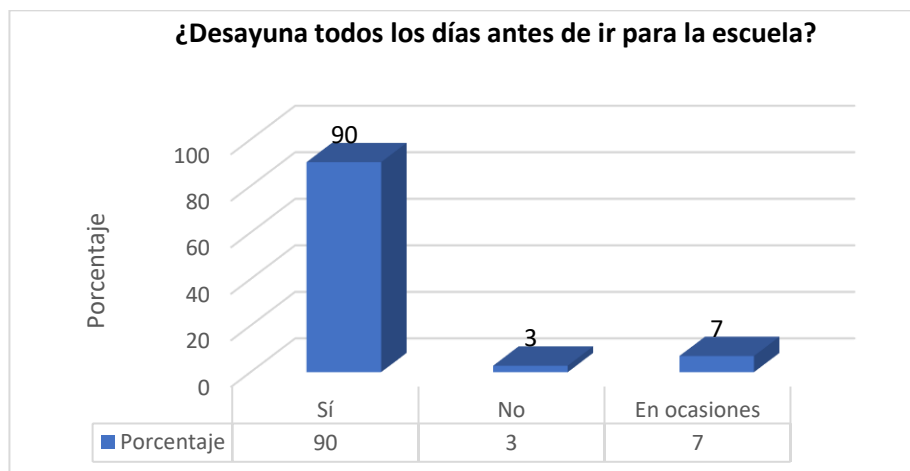
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

La pregunta referida al consumo de agua diario, demuestra que no existe una adecuada ingesta de agua, pues el 44% contestó consumir menos de medio litro diario. El 19% respondió que consumen un litro de agua diario, el 17% medio litro, el 10%, manifiesta que ingiere más de tres litros diarios, el 7% consume dos litros y el 3% tres litros. Los estudiantes que consumen la cantidad de agua suficiente se debe a que practican actividades físicas, por lo tanto, la demanda de agua es elevada, hecho que comporta una buena hidratación y buen metabolismo.

Si consideramos los datos presentados en investigaciones locales, la ingesta de agua recomendada en varias poblaciones de Ecuador varía entre 6 y 8 vasos diarios de agua potable (Peralta, Mejía, Gavidia, & Granizo, 2021). De igual manera, Ayala (2022) refiere la necesidad de ingerir de manera diaria un litro y medio de agua para evitar la deshidratación por el aumento del calor. Por tanto, solamente el 20% de los estudiantes consume el agua de acuerdo a las normas establecidas para su edad y localización.

Pregunta N°. 7 ¿Desayuna todos los días antes de ir a la escuela?

Imagen 9



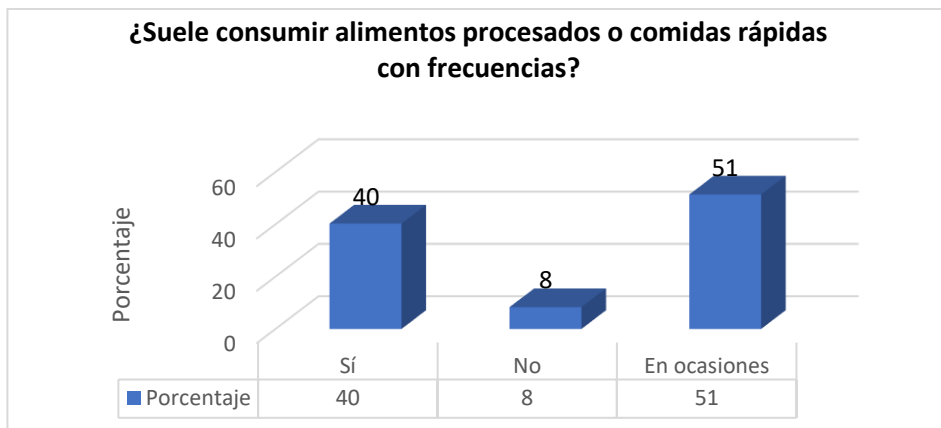
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

El 90% de los estudiantes, tiene el buen hábito de desayunar a diario antes de ir al plantel educativo. Esto es positivo, dado que el desayuno aporta la energía necesaria para un mejor rendimiento cognitivo en las primeras horas escolares, a diferencia del 7% que desayuna ocasionalmente y un 3% que no desayuna antes de dirigirse a la escuela. Cuando una persona no desayuna de acuerdo a sus requerimientos, sus niveles de insulina disminuyen causa fatiga e interfiere significativamente en los procesos cognitivos, físicos y emocionales (Mujica, 2016).

Es importante motivar al pequeño porcentaje que no practica el buen hábito de desayunar, para que adopte la rutina de alimentarse adecuadamente, generar una adecuada comunicación los profesores y los padres de familia para promover una buena nutrición y prevenir problemas de salud en los estudiantes

Pregunta N°. 8 ¿Suele consumir alimentos procesados o comidas rápidas con frecuencias?

Imagen 10



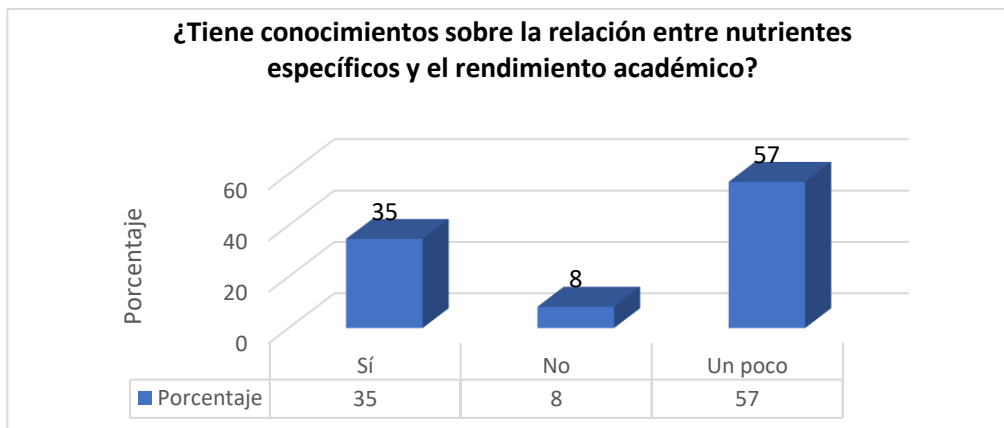
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

El 51% de la población encuestada manifiesta que consume productos manufacturados de forma ocasional, el 40%, consumen productos procesados de forma habitual, el 8% no consume alimentos procesados y el 1% que falta no responde.

Este indicador se relaciona con los resultados encontrados por Caro (2018) en su investigación, donde pudo comprobar que más del 60% de los estudiantes encuestados presentan bajos índices de consumo de carnes, pescados, lácteos, frutas y verduras, siendo más significativo el consumo de carbohidratos y azúcares.

Pregunta N°. 9 ¿Tiene conocimientos sobre la relación entre nutrientes específicos y el rendimiento académico?

Imagen 11



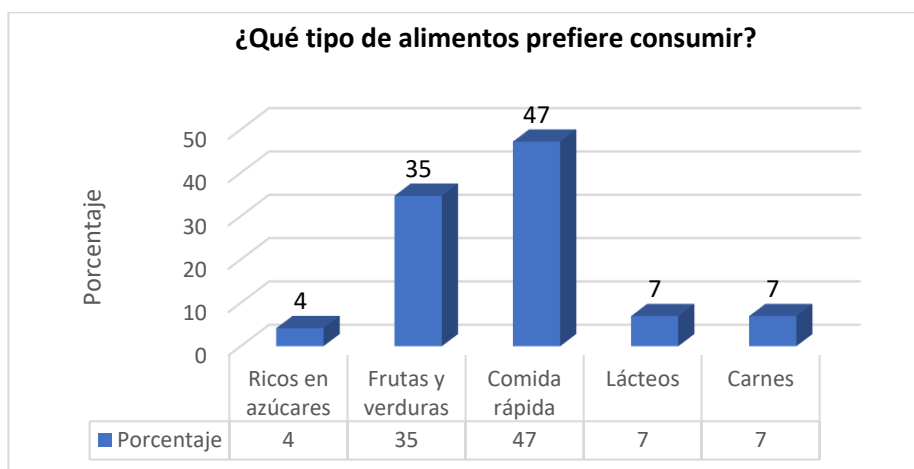
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Los datos obtenidos manifiestan que el 57% de los estudiantes encuestados tienen poco conocimiento sobre la relación que existe entre los nutrientes y el rendimiento académico, el 35%, tiene claro la relación e importancia que existe y el 8% desconoce totalmente la relación e importancia que existe entre nutrientes y rendimiento académico.

Al respecto varios estudios corroboran en la importancia de los nutrientes para el adecuado funcionamiento del cerebro y su desarrollo. Cuando el organismo recibe la cantidad de nutrientes según la edad y las condiciones biológicas los procesos cognitivos se ejecutan con mayor rapidez y capacidad (Cuevas, 2021).

Pregunta N°. 10 ¿Qué tipo de alimentos prefiere consumir?

Imagen 12



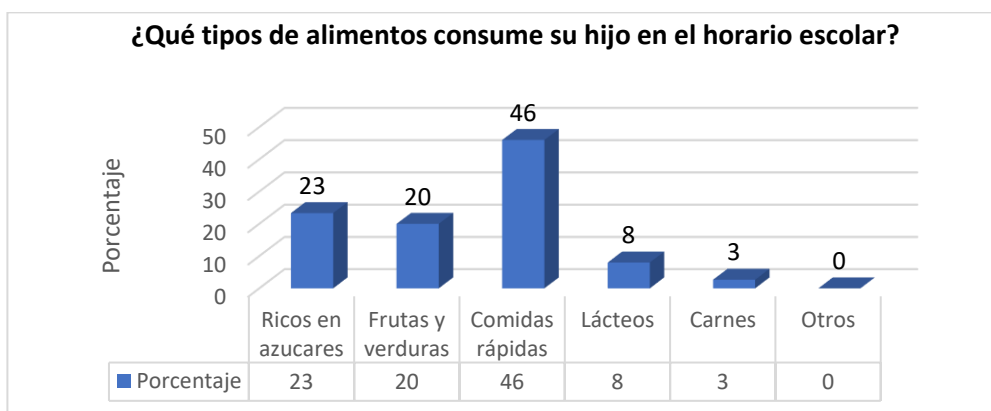
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Según los datos obtenidos de la encuesta a los estudiantes, un 47% de los estudiantes, mencionan que tienen preferencia por consumir comida rápida, el 35% prefiere frutas y verduras como alimento, mientras que el 7% la carne, otro 7% los lácteos y un 4% prefiere ingerir alimentos ricos en azúcares. Los datos corroboran que la inmensa mayoría de los estudiantes no tienen claro la importancia que tiene el consumo de productos sanos y naturales.

La mala alimentación repercute de forma negativa al normal desarrollo de los niños. Las carencias de nutrientes en el organismo o su inadecuado consumo provoca daños permanentes en las funciones cerebrales y por consiguiente en los procesos cognitivos que influyen en el rendimiento académico (Sagañy & Ocaña, 2022).

Resultados de la encuesta aplicada a los padres de familia

En la encuesta dirigida a los padres de familia participaron 150 padres o tutores que aportaron información valiosa a la investigación.

Pregunta N° 11. ¿Qué tipos de alimentos consume su hijo en el horario escolar?**Imagen 13**

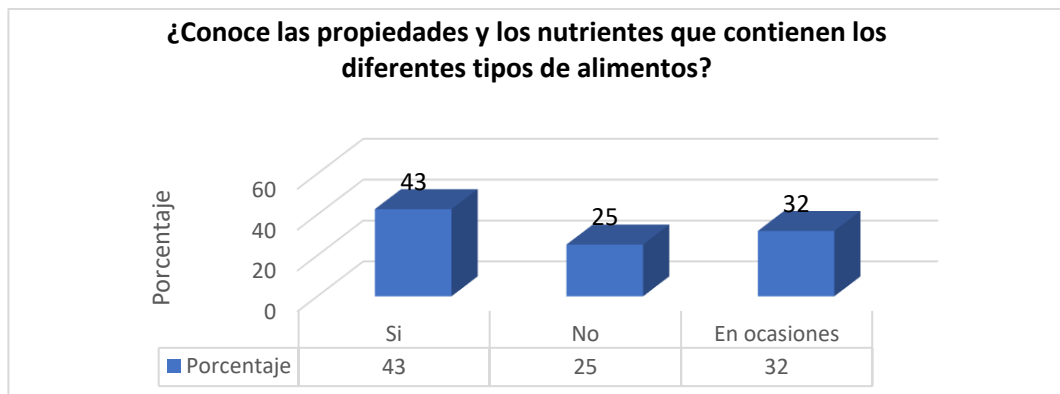
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

El 46% de los padres de familia encuestados, respondieron que sus hijos consumen comidas rápidas, durante el horario escolar, el 23% consume productos ricos en azúcares, el 20% consume frutas y verduras, el 8% lácteos o derivados y el 3% carne.

Los datos demuestran que existe un elevado consumo de alimentos con bajo aporte nutricional. Estos resultados se correlacionan con los encontrados por Ayala (2022), quien corrobora que durante el receso escolar es frecuente el consumo de productos procesados y a bebidas con altos niveles de azúcar. En este sentido la pregunta, exhibe resultados que favorecen a las comidas menos saludables, cuando los padres de familia se informan y supervisan lo que sus hijos consumen en la escuela, pueden promover elecciones más saludables, nutritivas y balanceadas

Pregunta N°. 12 ¿Conoce las propiedades y los nutrientes que contienen los diferentes tipos de alimentos?

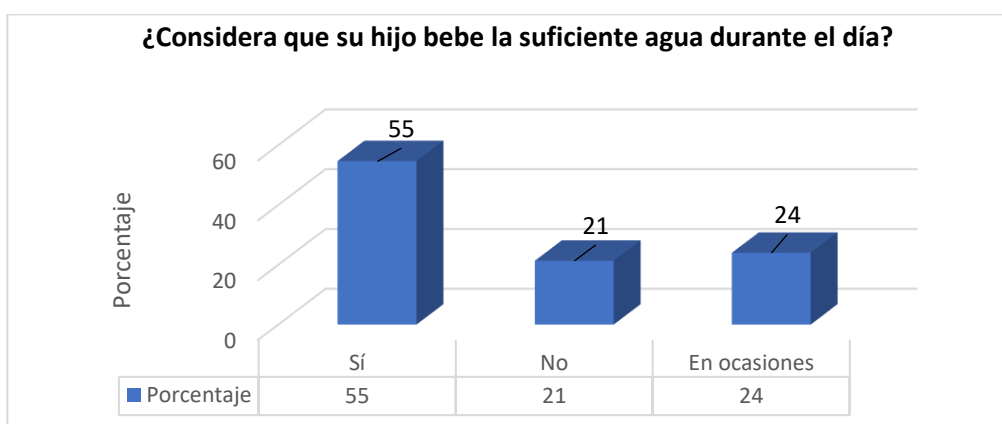
Imagen 14



Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Como se aprecia en la gráfica, el 43% de los padres de familia encuestados, conoce las propiedades nutricionales que tiene los diferentes tipos de alimentos, un 32% no tiene muy claro el conocimiento de las propiedades y nutrientes de los alimentos, mientras que, un 25% desconoce sobre el tema.

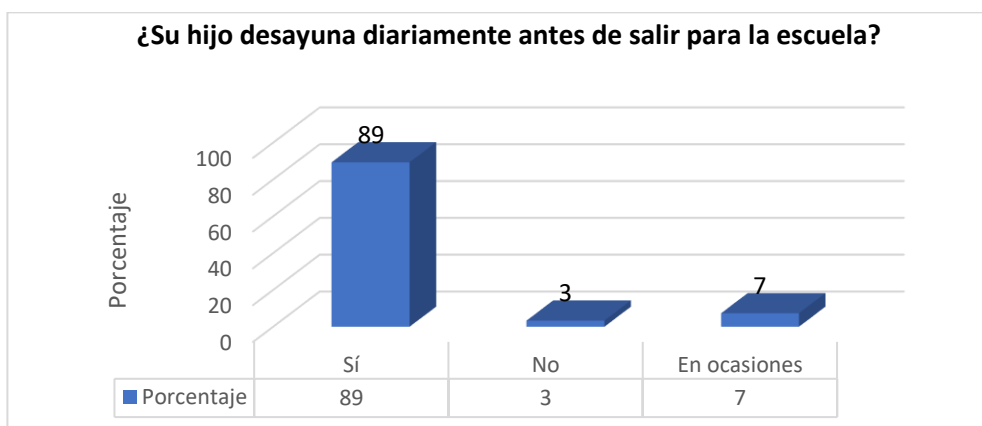
El desconocimiento de las propiedades nutricionales de los diferentes alimentos, deviene un tema recurrente en los resultados obtenido en todas las encuestas que se aplicaron. Es sumamente importante generar buena comunicación entre padres de familia y escuelas, sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, para promover una buena nutrición en el hogar y la escuela.

Pregunta N°. 13 ¿Considera que su hijo bebe la suficiente agua durante el día?**Imagen 15**

Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

El 55% de padres de familia encuestados manifiestan que su hijo si bebe suficiente agua, un 24% expresa que su hijo ingiere agua en ocasiones y un 21% afirma que su hijo no bebe lo suficiente.

Un elemento significativo aparece en esta pregunta la cual está relacionada con el consumo necesario de agua. Más de la mitad de los padres, considera que sus hijos consumen el agua suficiente durante el día. Sin embargo, en las encuestas anteriores se pudo apreciar que los estudiantes no ingieren las cantidades necesarias de agua para una óptima digestión y funcionamiento del organismo en sentido general. Como refiere Ayala (2022) el organismo requiere consumir diariamente suficiente agua para absorber los nutrientes y mantener niveles adecuados de hidratación, lo cual puede afectar el correcto funcionamiento del cuerpo en caso de no realizarse.

Pregunta N°. 14 ¿Su hijo desayuna diariamente antes de salir para la escuela?**Imagen 16**

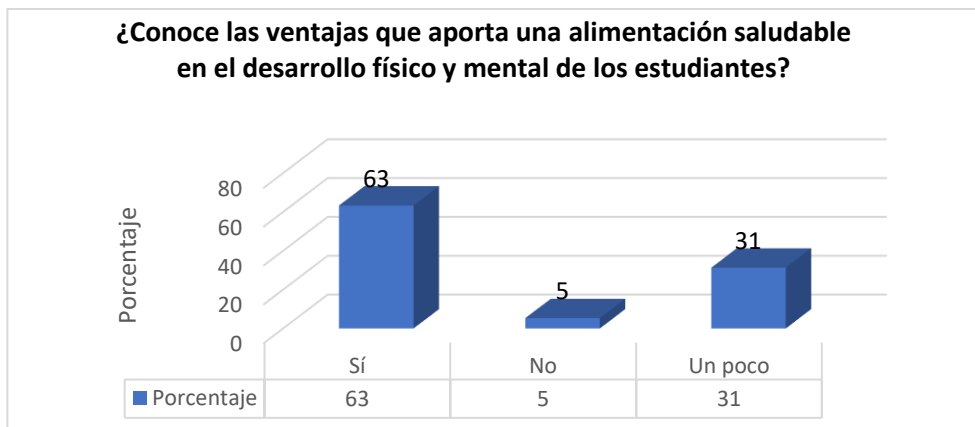
Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Los resultados están en correspondencia con los obtenidos en las encuestas anteriores pues, el 89% respondió que sus hijo o hija sí desayunan, mientras que, el 7% manifestó que sus representado o representada desayunan en ocasiones y el 3% de los representantes expresaron que sus hijos o hijas no desayunan.

Esta situación puede resultar perjudicial e interferir en el rendimiento académico en el caso de los estudiantes que no desayunan regularmente. Como menciona López y otros (2018), el desayuno se asocia con una adecuada absorción de nutrientes por parte del organismo durante el día, además de incidir en los procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje, como la atención, la concentración, memoria y capacidad de análisis.

Pregunta N°. 15 ¿Conoce las ventajas que aporta una alimentación saludable en el desarrollo físico y mental de los estudiantes?

Imagen 17



Fuente: Encuesta realizada por Fernández y Baldeón (2023).

Esta pregunta, indaga los conocimientos que tienen los padres acerca de la influencia de la alimentación saludable. El 63% de los encuestados refiere tener conocimientos sobre el tema, mientras que el 31% manifiesta tener un poco de conocimiento acerca de una alimentación sana y su aporte en el desarrollo físico y mental de los estudiantes, y un 5% reportó desconocimiento sobre las ventajas de una práctica nutricional saludables. Este último indicador no se corresponde con las prácticas nutricionales, pues en las preguntas anteriores el consumo de comidas procesadas y de bajo aporte alimenticio fue alto.

Según Varela, Tenorio y Duarte (2018), los padres ejercen un impacto significativo en las prácticas alimenticias de sus hijos. Sin embargo, es necesario promover los conocimientos sobre el consumo saludable de alimentos para un adecuado funcionamiento del organismo.

DISCUSIÓN

Después de realizar el análisis de las encuestas, resulta apremiante diseñar una intervención a nivel local y administrativo para influir en la búsqueda de posibles soluciones a las problemáticas detectadas en el diagnóstico.

Es urgente que la dirección de los centros educativos, trabaje de forma articulada con las instituciones del estado, con la finalidad de concienciar a la comunidad educativa, a los padres de familia, a los estudiantes y a todos los habitantes de las comunidades, sobre la importancia que tiene fomentar un estilo de vida saludable y demostrar que un buen sistema alimenticio es propicio para los niños y los jóvenes, puesto que contribuye al crecimiento y desarrollo físico y mental. Otro aspecto importante a destacar, tiene relación con los múltiples beneficios que aporta la alimentación saludable y el rendimiento académico en los niños y jóvenes estudiantes.

Los buenos hábitos alimenticios previenen el deterioro de la salud, potencian el rendimiento físico y académico en los estudiantes. Es urgente prevenir y tomar medidas frente al uso descontrolado de los productos manufacturados y ultraprocesados. Es importante dejar claro que el alto contenido en grasas saturadas y azúcares son nocivos para el consumo humano, son fuente de enfermedades.

Las autoridades competentes deben interiorizar el impacto que tiene una inadecuada alimentación en el desarrollo neurobiológico de los menores y el carácter permanente de estas afectaciones, por lo cual resulta un tema a tratar con sumo cuidado y dedicación. Precisamente estos niños, serán los profesionales del futuro e impulsores del bienestar social por lo cual se debe tener plena conciencia sobre la responsabilidad que tienen los adultos en su formación y desarrollo integral.

Los inadecuados hábitos de alimentación que persisten en la población estudiada, requieren su modificación de comportamiento alimenticio, para optimizar el rendimiento académico y por tanto el aprovechamiento escolar. Este cambio, no será posible sin la implicación activa de los agentes involucrados, por tratarse precisamente de menores con una personalidad en formación y por constituir comportamientos arraigados en ellos.

Además, por su condición de menores de edad no tienen total autonomía para determinar de manera consciente en el consumo e ingesta de los alimentos saludables, ya sea por la capacidad adquisitiva o por depender de sus representantes.

Al respecto, la intervención debe comenzar desde lo macro hasta lo personal. Se deben involucrar factores gubernamentales, sociales, comunitarios, institucionales y familiares para asegurar cambios oportunos, permanentes y saludables en el comportamiento de los estudiantes.

Así mismo, se puede recomendar:

1. Diseñar una guía de alimentación para ofrecer información a los padres, docentes y estudiantes sobre la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento académico.
2. Sugerir a la administración pública y a las instituciones educativas la toma de medidas para garantizar la concienciación sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo del ser humano, utilizando espacios comunitarios, campañas barriales y la confección de folletos para distribuir con el contenido principal.
3. Realizar talleres, clases o encuentros con los padres de familia y los propios estudiantes para ofrecer información sobre los hábitos alimenticios y su impacto en la salud.

4. Promover la importancia del consumo de agua y la práctica sistemática de ejercicios para la adecuada absorción de los nutrientes.
5. Realizar estudios de este tipo utilizando poblaciones de otros grados escolares y centros educativos.

6. CONCLUSIONES

El rendimiento académico de los escolares está influenciado por varios factores, dentro de ellos los hábitos alimentarios saludables. Así se pudo comprobar con la presente investigación.

Desde la teoría científica consultada, se establece que los conocimientos sobre la importancia de la nutrición para el funcionamiento óptimo del organismo son fundamentales para autorregular comportamientos. Sin embargo, el presente estudio pudo constatar que los estudiantes y responsables de familia no tienen la suficiente información sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico.

Esta condición incide en la práctica sistemática de ingestas no saludables, mal equilibradas y con distribución irregular en cuanto a los horarios. Se pudo comprobar que la situación actual de los hábitos alimenticios de los estudiantes de la enseñanza Básica Media resulta insuficiente para garantizar el óptimo rendimiento académico.

Los estudiantes de la enseñanza Básica Media que participaron en el estudio demostraron poseer como principales hábitos alimenticios la elevada ingesta de comidas rápidas, sobreprocesadas con bajo aporte nutricional al organismo, el bajo consumo de verduras y hortalizas, el insuficiente consumo de agua, la poca o ninguna práctica de ejercicios físicos con sistematicidad y la inadecuada distribución de comidas durante el día, siendo el desayuno la más afectada pues no lo realizan regularmente.

Resulta necesario entonces trabajar en el diseño de programas y guías que promuevan la práctica saludable de los hábitos alimenticios. Situación que resultará beneficiosa no solo para el estudiante, quien tendrá la posibilidad de mejorar su rendimiento académico y funcionamiento del organismo, sino para los responsables de familia, los docentes y la

sociedad en general, pues estaríamos contribuyendo a la formación de ciudadanos responsables y consecuentes con su actuar.

El presente trabajo de investigación, es un aporte a la comunidad educativa y a la sociedad ecuatoriana en general, confiamos en que la administración pública educativa, tome interés por las cuestiones planteadas en la investigación y se utilice para la promoción de estilos de vida saludables.

REFERENCIAS

- Ayala, R. (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental. UTC. Latacunga. Universidad Técnica de COTOPAXI.
- Baldeón, J., & Villamar, J. (2020). El Decrecimiento y la Propuesta de Laudato Si como Alternativa para la Innovación. En F. B. Aguilar, J. Villamar, & R. Bolaños, Filosofía de la Innovación y de la Tecnología Educativa: Tomo I Filosofía De la Innovación (págs. 193-220). Quito: Abya-Yala.
- Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSALUD-UNEMI*, 1(1). <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Barreto Penié, J., Santana Porbén, S., Martínez González, C., Espinosa Borrás, A., Zamora Marín, R., & González Sánchez, M. (2003). Alimentación, nutrición y metabolismo en el proceso salud-enfermedad. *Acta Médica de Cuba*, 11(1).
- Caro, K. (2018). Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales presentado. Tesis de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.
- Enríquez, L. (2016). *La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta del Parcelamiento El Sos, Dolores, Peten* [Tesis]. Universidad Panamericana.
- Espinoza, E. (2020). *La alimentación como factor influyente en el rendimiento académico de los niños de educación básica*. *Revista Científica Agroecosistemas*, 8(2), 24-29.

- Fajardo Bonilla, E. (2012). Obesidad infantil: otro problema de malnutrición. *Revista Med*, 20(1). <https://doi.org/10.18359/rmed.1195>
- FAO. (2010). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. In *Nutrición y salud*.
- Hernández, R. (2014). Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas. *Revista Del Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel*, 45(1).
- Hernández Sampieri, Roberto; Baptista Lucio, P., & Fernández Collado, C. (2016). Metodología de la Investigación. In *McGraw-Hill Interamericana* (Vol. 61).
- Gimeno, A., & Esteve, A. (2020). Factores nutricionales y rendimiento académico. *ÀGORA DE SALUT*, 127-134. doi: <http://10.6035/AgoraSalut.2020.7.13>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4).
<https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Lema Lema, V., Aguirre, M. A., Godoy Durán, N., & Cordero Zumba, N. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. *Revista AVFT. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4).
- López, A., Cuadrado, E., Peral, A., Aparicio, A. y Ortega, R. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35 (6), 3-6. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2278>
- Marti, Amelia, Calvo, Carmen, & Martínez, Ana. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. Epub 26 de abril de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
- MedlinePlus. (2019). *Causas de la Desnutrición*. MedlinePlus.
- Ministerio de Salud Pública. (2018). Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador. In *Ministerio de Salud Pública del Ecuador*.

- Moncayo, M. F. C., Padilla, C. A. P., Argilagos, M. R., & Caicedo, R. G. (2021). La desnutrición infantil en Ecuador. Una revisión de literatura. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(4).
- Mora-Verdugo, M., Duque-Proaño, G., Villagran, F., & Otzen, T. (2022). Análisis de la Tendencia de la Obesidad General en Ecuador en los años 2014 a 2016. *International Journal of Morphology*, 40(5). <https://doi.org/10.4067/s0717-95022022000501268>
- Mujica-Cortés, F. L. (2016). Alimentación y su influencia en el aprendizaje. *Extramuros (UMCE)*, 15.
- Murillo-Zavala, A. M., Rivero, Z. C., & Bracho-Mora, A. (2020). *Parasitosis intestinales y factores de riesgo de enteroparasitosis en escolares de la zona urbana del cantón Jipijapa, Ecuador*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3754787>
- Nokes, C., Grantham-McGregor, S. M., Sawyer, A. W., Cooper, E. S., & Bundy, D. A. P. (1992). Parasitic helminth infection and cognitive function in school children. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 247(1319). <https://doi.org/10.1098/rspb.1992.0011>
- Ordoñez, M. (2022). Estado nutricional y el rendimiento académico de las niñas y niños en etapa escolar: una revisión sistemática. Universidad Católica de Cuenca, Tesis.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. 31 de agosto.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Obesidad y Sobrepeso OMS. *Organización Mundial de La Salud, Imc*.
- Palou, A., Picó, C., Oliver, P., Priego, T., & Sánchez, J. (2006). Alimentos funcionales y obesidad: Estrategias, eficacia y seguridad. In *Revista Española de Obesidad* (Vol. 4, Issue 3, pp. 156–174).
- Parasitismo intestinal en escolares de la Unidad Educativa del Milenio. Cantón Penipe, Ecuador. (2018). *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 12(1). <https://doi.org/10.37135/ee.004.04.01>

- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. In *Appetite* (Vol. 52, Issue 1). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.08.006>
- Priego, A., Castillo, O., González, A., Almanza, O., Ríos, C. & Alemán, S. (2023). Percepción de los docentes sobre las estrategias para mejorar la alimentación de estudiantes de educación básica en tiempos de Covid-19. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 33 (61).
<http://doi.org/10.24836/es.v33i61.1320>
- Programa Mundial de Alimentos. (2019). La desnutrición crónica en América Latina y el Caribe. *Programa Mundial de Alimentos*.
- Redobrán, C. (2016). *La Nutrición y su Incidencia en el Rendimiento Académico de los Niños de Cuarto Año Paralelo "A" de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez" del Cantón Ambato*. Universidad Técnica de Ambato.
- Reyes, S. y Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista de nutrición*, 47 (1), 67-72.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Salazar-Rendón, J. C., Méndez, N., & Azcorra, H. (2018). Association between overweight and obesity with school performance in secondary students in Mérida, México. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México*, 75(2).
<https://doi.org/10.24875/BMHIM.M18000018>
- Salto Solís, M. (2015). 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. *CIENCIA UNEMI*, 5(8).
<https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol5iss8.2012pp21-34p>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. In *Journal of the American Dietetic Association* (Vol. 102, Issue 3 Suppl). [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9)

- Taras, H., & Potts-Datema, W. (2005). Obesity and student performance at school. In *Journal of School Health* (Vol. 75, Issue 8). <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00040.x>
- Trujillo, C., Naranjo, M., Lomas, K., & Merlo, Milton. (2019). Investigación Cualitativa - Epistemología, Consentimiento Informado, Entrevistas en Profundidad. *Universidad Técnica Del Norte - Ecuador*.
- UNICEF. (2021). *Desnutrición Crónica Infantil | UNICEF Ecuador*. Fondo de Las Naciones Unidas Para La Infancia.
- Unicef Ecuador. (2014). *UNICEF resaltó la necesidad de promover una alimentación saludable para combatir la obesidad y desnutrición infantil*. UNICEF Resaltó La Necesidad de Promover Una Alimentación Saludable Para Combatir La Obesidad y Desnutrición Infantil. https://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm
- Valverde Palma, L., Reyes Ramos, E., Palma Estrada, C., Emén Sánchez, J. P., & Balladares Mazzini, M. B. (2019). Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de Educación General Básica Media. *RECIMUNDO*, 3(4).
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(4\).diciembre.2019.528-548](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(4).diciembre.2019.528-548)
- Varela, M., Tenorio, A. y Duarte, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22 (3), 183-192.
<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.22.3.409>
- Velázquez, P., Núñez, A. & Collante, C. (2019). Conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en docentes de un centro educativo. *Revista Científica ciencias de la salud*, 1 (1), 19-26. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/01.01.2019.19>
- Zubizarreta Agüero, C. (2017). Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de los alumnos de la Institución Educativa del nivel secundario, Parroquial José Caruana, del Distrito de Cayma.