

## INFLUENCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

Alejandra Obregón Mendoza  
Universidad del Centro de México  
Maestría en Educación

### Resumen

Hoy en día la mala alimentación es muy común en las personas en especial en los niños. En el presente artículo se expondrá lo que es nutrición, educación, información en la sociedad, trabajo emocional, para luego analizar la influencia que tienen todos estos temas en el desempeño académico de los alumnos. Todas las personas necesitan aprender a llevar una buena nutrición y estar informadas. La nutrición ha jugado un papel importante dentro del desarrollo académico, a pesar de que no se le ha dado la importancia debida, ya que afecta la capacidad para aprender, no sólo durante el proceso académico, sino hasta después de él.

**Palabras clave:** nutrición, educación, niños, desarrollo académico.

### Introducción

La educación escolar forma parte importante del desarrollo de toda persona, en ella tendemos a socializar y establecer nuestras metas a futuro, es decir, es un determinante sobre lo que queremos y haremos en el futuro.

Se tiene la percepción de que una buena educación se basa en el sistema de enseñanza escolar, pero la verdad es que existen muchos factores que intervienen dentro de esta; podemos hablar desde los factores sociales y económicos familiares, aptitudes y actitudes, hasta la nutrición.

Esta última ha jugado un papel importante dentro del desarrollo académico, a pesar de que no se le ha dado la importancia debida, ya que afecta la capacidad para aprender, no sólo durante el proceso académico, sino hasta después de él.

Como lo menciona Rodríguez, et al (2015) la desnutrición afecta el desempeño escolar debido a las limitaciones en la capacidad de aprendizaje vinculadas a un menor desarrollo cognitivo. La mayor probabilidad de enfermar hace que los niños desnutridos presenten una incorporación tardía al sistema educativo y mayor ausentismo escolar, con lo que aumenta la probabilidad de repetición y deserción. Además, el ausentismo escolar es un problema que limita el aprendizaje de los niños.

El sobrepeso y la obesidad en los escolares están también asociados a mayor ausentismo escolar. Estudios recientes han señalado, que los niños con exceso de peso tienen menores logros académicos y mayor frecuencia de ausencias que los de peso normal. El estado nutricional es necesario para el desarrollo de una población (Rodríguez, et al 2015).

La educación empieza desde el nacimiento, los comportamientos de los padres e incluso la manera en la que le hablan y la frecuencia con la que lo hacen determina la manera en la que el niño desarrollara habilidades para aprender en el kínder, en conjunto con esto, se encuentran las capacidades del tutor para ayudar al infante a desarrollar su mente. Cabe recalcar que no todos los niños son iguales, por lo que no todos aprenden de la misma manera, al igual que no todos tienen la misma nutrición.

La nutrición no sólo es cuestión técnica, no se trata de si sabemos o no alimentarnos, muchas veces está influenciada por el nivel socioeconómico de la familia. Se podría llegar a pensar que las personas de bajos recursos no tienen las herramientas para llevar a cabo una buena nutrición, pero la realidad es otra.

Tendemos a confundir el valor monetario, asumiendo que es más barato consumir productos procesados, comida rápida o incluso comida chatarra creyendo que con esto será suficiente y no se gasta mucho dinero en ello, cuando que por el mismo monto podemos hacer de esta comida algo totalmente “nutritivo” ayudando

a nuestro cuerpo no solo a evitar ciertos problemas de salud sino fortaleciendo nuestra mente y por consecuente mejorar nuestro desempeño académico.

Cuando una persona se encuentra mal alimentada es muy probable que refleje ciertas características, como mal humor, cansancio e incluso llegar a ser distraída. Pongamos todas estas características en un niño en la etapa de kínder, donde un niño a esa edad no puede controlar sus comportamientos, el resultado es obvio, para empezar por más que el tutor trate de explicarle, el niño no podrá concentrarse, o comenzará a tener sueño, por lo que prestar atención será casi imposible.

Es aquí cuando entra el trabajo emocional del docente, es muy importante que aprenda a identificar y conocer cada uno de sus alumnos para darse cuenta que niños son los que no van desayunados y por ende entender la situación del porque no están aprendiendo, porque están distraídos y con mal humor.

Como lo menciona Hargreaves, et al (S.A) Cuando la exploración emocional de los educadores es defectuosa, lo que ocurre es que los sentimientos son malinterpretados; piensan que saben que sienten sus alumnos, pero están completamente equivocados. El hecho de malinterpretar estas respuestas lleva a los docentes a un análisis equivocado del proceso de aprendizaje y pone seriamente en peligro la consecución de los objetivos.

Puede parecer un escenario normal, que no llega a afectar más allá de ese día en la escuela de ese niño, la verdad es que ese día es muy importante para su futuro. Los conocimientos que adquirimos en un día son de vital importancia para el siguiente.

Pongámoslo así: en Matemáticas te enseñan a sumar, a restar, a multiplicar y así consecutivamente, si no aprendes lo primero no podrás continuar con lo segundo, ya que todo depende del conocimiento adquirido anteriormente.

Hoy en día estamos viviendo en un mundo en donde todo se basa en la información que se saca de la web y en las redes sociales. Pero debemos aprender a seleccionar de donde sacamos esa información ya que no toda es verídica. Estamos mal informados de que en todos los lugares se puede tener acceso a una buena información sobre la alimentación y nutrición de las personas.

## **Conclusión**

Normalmente es más fácil que en una zona urbana cuente con más facilidad de sacar información que en una zona rural. En las zonas rurales no se cuenta en muchas ocasiones con internet, equipos electrónicos o con luz. También nos encontramos con zonas en las que no se sabe leer ni escribir lo cual dificulta más el que se pueda tener una buena educación en la nutrición de las personas.

Como lo menciona Alfonso, R (2009) no debemos ser tan inocentes como para pensar que las TIC se van a poner rápidamente a disposición de toda la población mundial. Las personas con más recursos tienen más posibilidad de acceder a la red. La información no garantiza el conocimiento. La información es la base, pero es la educación la encargada de garantizar la transformación haciendo uso de los medios pedagógicos necesarios para pasar de la sociedad de la información a la sociedad del conocimiento.

Dejando en claro esto, tenemos que buscar la manera de enseñar, no solo a los hijos sino a los padres a alimentarse, no es una tarea fácil, es por ello que necesitaremos del apoyo de material didáctico, pláticas educativo-nutricional y sobretodo generar consciencia de lo que esto favorecerá en general al crecimiento del infante.

## Referencias

Alfonso, R.D. (2009). La sociedad del comportamiento y los nuevos retos educativos. Universidad de granada, 1-19.

Hargreaves A., Eart L., Moore S., Aprender a cambiar (S.A). Re ensar la educación (147-166).

Rodríguez-Escobar, Gilma; Vargas-Cruz, Sandra L.; Ibáñez-Pinilla, Edgar; Matiz-Salazar, María I.; Jörgen-Overgaard, Hans; (2015). Relación entre el estado nutricional y el ausentismo escolar en estudiantes de escuelas rurales. *Revista de Salud Pública*, Diciembre-Sin mes, 861-873.

