

Relación de la alimentación en niños preescolares con desnutrición en la función cognitiva y su educación.

Ivett Alejandra Camacho Tristán

Maestría en educación / UCEM

*“Somos lo que comemos,
pero lo que comemos nos ayuda a
ser mucho más de lo que somos”*

Alice May Brock

Resumen:

Hoy en día en el mundo la nutrición es una necesidad, no un lujo, ya que esta tiene una gran influencia en la educación y la función cognitiva de los niños preescolares con desnutrición o simplemente en aquellos que no tengan una buena alimentación debido a problemas económicos, sociales, culturales, religiosos, etc. En este texto podremos entender que la edad preescolar son las etapas indicadas y perfectas para adquirir unos buenos hábitos alimenticios y comer de manera saludable. Para poder lograr y tener éxito en esto requerimos tanto de padres, educadores y profesionales de la salud para que guíen a los pequeños, que no solo sea en la escuela si no desde casa y así su rendimiento pueda ser lo mejor posible.

La alimentación es la encargada de que los órganos funcionen de manera correcta pero en especial el cerebro ya que es el encargado de las facultades intelectuales. Por ello la importancia de los profesores y padres de familia de los preescolares para que esto no resulte complicado y sea más fácil, en México vivimos un gran problema de alimentación desde que somos el país que tiene dos problemas la obesidad y la desnutrición son cosas totalmente opuestas, sin embargo vienen a cambiar la situación cognitiva de los niños en la educación.

Palabras clave:

Alimentación, desnutrición, educación, función cognitiva, sistema cognitivo.

Abstract:

Now days in the world, nutrition is a necessity, not a luxury, since it has a great influence on education and cognitive function of preschool children with malnutrition or simply in those who do not have a healthy diet due to economic, social, cultural or religious problems. In this text we will be able to understand that the preschool age is the most important stage to acquire good and healthy eating habits. In order to achieve and succeed on this we need that parents, educators and health professionals guide children, not only at school but also at home, so that their performance can be as good as possible.

Nutrition is in charge of the proper work of organs, but especially the brain since it is the one in charge of the intellectual functions. That is why, the importance of teachers and parents of preschool children cannot be complicated in order to facilitate this, in Mexico we live a big problem of nutrition since we are the country that has two major problems such as obesity and malnutrition which are totally opposite things, however they are here to change the cognitive situation of children in education.

Keywords:

Food, malnutrition, education, cognitive function, cognitive system.

La educación en nuestro país es muy importante para su desarrollo, ya que el conocimiento es una herramienta fundamental para que la sociedad tenga un cambio y un progreso. Los primeros años de vida son muy importantes sobre todo de los 0 - 4 años de edad, es cuando se empiezan a desarrollar habilidades y destrezas. Llevar una buena alimentación y fortalecerla en los menores para que puedan tener un desarrollo adecuado de acuerdo a su edad, los profesionales de la educación encargados en esta etapa de vida son de suma importancia al igual que la alimentación, porque son los que los guían y hacen los alumnos del futuro.

La nutrición en los primero años de vida tiene una gran repercusión en su sistema cognitivo y sus habilidades lo cual se tiene que requerir a un experto de la salud

para poder llevar buenos hábitos alimenticios y no caer en una desnutrición la cual está comprobado que afecta en el sistema cognitivo del menor como lo afirma Ibáñez y Jukes (sf).

Según Gil (2004) la educación Inicial o preescolar comprende la atención de los niños y niñas desde su concepción hasta los 6 años. Su objetivo fundamental es contribuir con el desarrollo infantil, para lo cual se requiere ofrecerle una atención integral en un ambiente de calidad que favorezca su crecimiento y desarrollo en los aspectos físico, cognitivos, socioemocionales, psicomotrices y del lenguaje.

La desnutrición limita el potencial intelectual de una nación. Tiene efectos profundos durante el período que va desde la concepción hasta el segundo año de vida. Durante este período ocurre un daño irreversible al desarrollo físico, mental y social. El cuidado de la salud, la nutrición y la estimulación psicosocial tempranas pueden prevenir la desnutrición y su impacto sobre el aprendizaje Jukes (sf).

En definición del término cognición según Sampedro (2016) deriva del latín *cognoscere*, que quiere decir conocer o pensar y este incluye un amplio intervalo de habilidades como es la percepción, la atención, la memoria, y la resolución de problemas. Con el desarrollo cognitivo se refiere a la formación progresiva de estas funciones a lo largo de la vida.

Alimentación: es el aporte de energía que brindan los alimentos que ingresan al organismo, por vía natural o por vía artificial (sonda naso-entérica, ostomía o parenteral). Por tanto es uno de los factores ambientales que tiene más repercusión sobre el desarrollo en especial en los primeros años de vida en este caso como es en los preescolares que inician con una etapa de aprendizaje y en el cual tiene que estar vigilada su alimentación.

Por otra parte Sampedro (2016) dice que alimentación es una serie de actos voluntarios y consientes que nos llevan a elegir preparar e ingerir determinados

alimentos. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos. Los niños preescolares tienen la capacidad de elegir cuáles alimentos les gustan y cuáles no sin embargo; esto va a depender de cómo lo acostumbren desde chico a comer.

La alimentación es importante en todas las etapas de la vida pero si nos centramos en una, podemos decir que los primeros años de vida es fundamental y si no hay una buena alimentación puede haber repercusiones tanto en la salud como a nivel del sistema cognitivo de un menor.

Según Sampedro (2016) los horizontes de la investigación científica en este aspecto se ha ampliado de manera sustancial en los últimos años, desviando la atención a otras etapas de la vida como la infancia y la niñez, por ser ambas etapas clave en el desarrollo físico e intelectual del ser humano. Algunos estudios han demostrado que la nutrición está relacionada con la capacidad cognoscitiva de los niños a corto y largo plazo.

La medicina no le había dado la importancia a la relación de la nutrición con el sistema cognitivo, ya que existe relación entre nutrición y salud del cerebro, dicho órgano puede ser afectado por la alimentación que se consume.

Una nutrición adecuada como lo afirma Palacio (2014) es esencial para el crecimiento saludable, las necesidades de alimentación van cambiando con rapidez sobre todo en el primer año de vida, se necesita energía y una buena alimentación para que el ser humano o en especial los niños tengan un mejor rendimiento.

Palacios (2014) menciona diferentes procesos importantes que se tienen en la infancia de los 0 a los 3 años de vida:

- Ocurre mayor desarrollo neuronal.
- Se determinan capacidades para relaciones vinculares y afectivas, que en otras etapas de la vida será difícil o casi imposible construir.
- Se desarrollan las habilidades básicas para el lenguaje y la motricidad global y específica.
- Se da el reconocimiento de sí mismo y del entorno físico y social, que luego se refleja en la construcción de auto concepto, autoimagen y relaciones e interacciones con el mundo. Se sientan las bases para los procesos de comunicación individual y colectiva.
- Se desarrollan las habilidades básicas para el autocuidado.

El adquirir buenos hábitos alimenticios desde la infancia puede ser moldeado y supervisado tanto en la escuela como en su casa y así poder estar seguro que el menor se esté alimentando como debe ser de acuerdo a su edad.

El cerebro de menor está en desarrollo en los primeros años de vida, en él puede influir el ambiente en el que se encuentre, padres de familia, docentes de estos niveles y personas encargadas de cuidarlos, aquí se agregaría la alimentación que se tenga en el menor, debido a la cantidad de nutrientes que reciba desde que nace.

Ibáñez (2009) menciona que la malnutrición calórico-proteica en el período de la infancia, afecta decisivamente al crecimiento del cerebro y a su desarrollo posterior, teniendo como resultado alteraciones del comportamiento y de las funciones

cognitivas en su conjunto. La corteza cerebral, y más específicamente, el área frontal son muy vulnerables a la malnutrición calórico-proteica.

Jukes et,al (sf) afirma que el 36% de los niños menores de cinco años tienen retardo de crecimiento (esto es, su talla para la edad es baja). Este número puede aumentar a cerca del 50% en los niños en edad escolar. El retardo de crecimiento, aun en casos leves o moderados, está asociado con una reducción substancial en la capacidad mental y con un rendimiento escolar deficiente, lo cual finalmente conduce a una productividad laboral reducida.

Asimismo Jukes estima que 1600 millones de personas en el mundo tienen deficiencia de yodo. La deficiencia de yodo está asociada con una reducción promedio de 13.5 puntos en el coeficiente intelectual en una población. La deficiencia en niños escolares conlleva a una disminución en la función cognoscitiva, mientras que la deficiencia durante el estado fetal puede tener efectos profundos e irreversibles sobre la capacidad mental del niño

Por lo tanto cuando un niño tiene bajo peso al nacer resulta un menor rendimiento cognoscitivo durante la niñez, aunque esto se puede relacionar también a una desnutrición, mientras que a largo plazo los menores con un bajo peso al nacer tienen un nivel de concentración bajo en la escuela.

En efecto los niños pueden sufrir anemia a consecuencia de deficiencia de hierro, esto va relacionado con una reducción de habilidades cognoscitivas en niños escolares como preescolares también asociado a reducciones similares en el rendimiento escolar.

Como ya se mencionó la falta de hierro en el organismo sobre todo en los menores preescolares puede ser muy perjudicial, afectando principalmente el rendimiento cognitivo, el comportamiento, y el crecimiento, ya que juega un papel muy importante en la parte de la función cerebral. Los menores que tienen una deficiencia de hierro presentan menor capacidad de atención y de respuesta a estímulos agregándole efectos negativos en el estado de ánimo, menos perseverantes y desarrollan menos sus habilidades motrices (Ballonga, 2017).

Según Mönckeberg y Albino (2004) (Citado en Lacunza, 2010) dice que los niños que han vivido en condiciones de pobreza aunque no sufran desnutrición, manifiestan una disminución de sus capacidades intelectuales, lo que posteriormente afectara negativamente los procesos de aprendizaje.

Es importante que incluyan en la educación a los padres de cada estudiante para que así pueda estar enterado y se tenga una atención si es que la llega a necesitar, si se tiene un problema de desnutrición o alimenticio es de vital importancia que el profesor lo sepa ya que el menor puede estar teniendo problemas con poder solucionar problemas, pero quizás es por la falta de nutrientes que su organismo está requiriendo. El que los padres conozcan el programa de trabajo que se va llevar a cabo para que ellos mismos inciten a sus hijos al éxito y puedan hacer conciencia que la alimentación es importante desde pequeños por el tipo de aprendizaje que van a tener. Los padres se tienen que comprometer a llevar un seguimiento con sus hijos tanto psicológicamente, moralmente y aquí entra el dar una buena alimentación porque si el niño preescolar recibe una alimentación correcta no va tener problemas con el sistema cognitivo y pueda llegar a sacar sus estudios delante de manera exitosa.

Este tema puede ser importante para que los profesores tengan en cuenta su manera de evaluar, en preescolar no es tan complicado debido a que las evaluaciones pueden ser muy concretas sin embargo; el tema de la relación de la alimentación en niños con desnutrición que puede afectar el sistema cognitivo puede estar en manos de los profesores para hacer ver a los padres, que el menor no está siendo alimentado correctamente. Y pueden conseguir que el daño no sea mayor ya en una edad más avanzada donde se le complique y no tenga remedio.

Aquí es donde puede existir la relación de padres, maestros y alumnos, que no solo sea tarea de los maestros que están educando o de los padres que se encargan en casa la mitad del tiempo, es por eso que debe haber una buena comunicación y relación.

Conclusión

La edad preescolar es la mejor época de la vida para incorporar buenos hábitos y hacer una costumbre en ellos, ya que estos como los demás aprendizajes tanto de comportamiento como escolares son adquiridos por repetición y de forma involuntaria e incluso instintiva. Como bien se sabe la alimentación es la base de todo tanto para el crecimiento de un niño como para el aprendizaje que va adquiriendo, pero también una buena alimentación puede prevenir enfermedades a largo plazo, es un tema de suma importancia que desde pequeños se tenga la costumbre y los buenos hábitos en lo que se come.

La educación en México está en manos de los expertos y ellos son los profesores de ahora y los que se están formando actualmente, un punto muy importante es que sepan que dificultades o que problemas se van a enfrentar en este caso, el problema de la desnutrición viene afectar a los profesores en el sentido que hay niños que

tengan la calidad de entender las cosas sin embargo; su sistema cognitivo no se lo permite debido a la falta de nutrientes que este puede llegar a tener debido a la mala alimentación que está teniendo

La falta de yodo afecta en el coeficiente intelectual del menor al igual que la deficiencia de hierro que puede repercutir en las habilidades cognoscitivas y rendimiento escolar, a veces se puede pensar que el niño no quiere estudiar o no tiene la misma capacidad de aprendizaje que los demás compañeros pero este puede ser a causa de una desnutrición que pueda estar presentando. Es aquí donde los profesores y los padres tienen que trabajar con el menor de manera que en casa se debe dar una alimentación de acuerdo a su edad con las cantidades adecuadas y en la escuela se le tiene que poner la atención que requiere junto con las actividades cotidianas, no hacerlo menos sino que tratar de apoyarlo en cuestión de trabajos y problemas de alimentación.

Referencias

1. Ibáñez, (2009). Nutrientes y función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, 2, 2-12.
2. Jukes, M., Moguire, J., Method, F., & Sternberg, R. (s/f). *Nutrición la base para el desarrollo*. , 4-6.
3. Lacunza, A. (2010). Procesamiento cognitivo y déficit nutricional de niños en contextos de pobreza. , 20, 77-88.
4. Palacios, Y. (2014). *Salud y nutrición integral para el desarrollo físico y cognitivo en niños de 0 a 6 años*. .
5. Sampedro, C. (2016). *La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño*. Universidad de la Rioja.
6. Vásquez, C. (2012). *La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil*. , 1-10.