

RELACIÓN DEL DESAYUNO EN EDAD ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UN MUNDO GLOBALIZADO

Gloria González Reyes

Resumen

El presente artículo trata del cambio que hay en cada una de las épocas como son la modernidad, posmodernidad, en las cuales donde están inmersos diferentes factores. La globalización por los factores que hay en ella impacta en relación que existe entre el desayuno y el rendimiento de los escolares. El hábito del desayuno se ha modificado y este repercute a su vez en el rendimiento académico viéndose afectadas las calificaciones que al momento de hacer la evaluación el docente percibe. Un desayuno nutritivo se reflejará en los alumnos y a su vez en la institución escolar pues tendrán un mejor aprovechamiento en cuestión del proceso enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: globalización, desayuno, rendimiento académico, institución escolar

Abstract

The following article is about the changes there are in different times such as modernisms, postmodernism in which many factors are involved. Globalization, due to its factors, impacts the relationship between breakfast and academic performance of the learns. The eating habits, especially early meals, have seen modified over the years, resulting in a change in the academic performance, which affects the assessment and evaluation the teacher performs. The impact of a healthy, nutritious breakfast will be reflected in the learners as well as in the scholar institutes as they will perform better in terms of the teaching-learning process.

Keywords: globalization, breakfast, academic performance, educational institution

Introducción

La alimentación juega un papel importante en el desarrollo de las diferentes etapas como son la infancia y adolescencia que posteriormente tendrán repercusiones y se verá influido y reflejado en la etapa adulta. Resulta importante la alimentación en los primeros años de vida porque es dónde adquirimos el hábito.

Una alimentación balanceada en la etapa escolar debe de proporcionar los requerimientos necesarios de energía tanto de macronutrientes como carbohidratos, lípidos y proteínas; además de los micronutrientes como vitaminas y minerales de acuerdo a la edad del individuo.

La alimentación tiene efectos en el crecimiento, desarrollo y calidad de vida, uno de los tiempos de comida que más se omite es el desayuno, si este se realiza tiene probablemente mayores repercusiones positivas en el estado nutricional y salud del escolar.

La calidad nutricional del desayuno resulta importante, pues este debe ser balanceado y nutritivo aportando los requerimientos necesarios. Un desayuno de baja calidad nutricional nos llevaría a tener consecuencias negativas en la salud, aunadas a esto es el alto índice de consumo de alimentos chatarra en los escolares.

El rendimiento académico se ve afectado por los distintos factores que interfieren en el proceso de aprendizaje, partiendo de que los niños necesitan tener mayor concentración, logrando tener un mayor desempeño escolar académico el cual estará acompañando a lo largo de su vida como estudiante.

Modernidad, Posmodernidad y Globalización

La modernidad y la posmodernidad da paso a la globalización, en la modernidad de acuerdo con Miranda, (1993) hay rubros como técnico, educativo, administrativo (jurídico), político, social, intelectual. Por lo cual la globalización, representa una serie de cambios radicales en varias esferas de la sociedad humana, regularmente suele asociarse a procesos económicos; políticos, tecnológicos y culturales; tiene diversas dimensiones, introduce otras formas de vida debido a los aspectos políticos, económicos, religiosos y tradiciones y costumbres, sociales, familiares, (Giddens, 2010).

Algunos cambios se ven afectados en distintas esferas que anteriormente se mencionan, estos considerándose tanto positivos y/o negativos con ello nos encontramos que en los últimos años el rol familiar ha cambiado, en lo educativo, el rendimiento académico se verá afectado por los hábitos alimenticios.

Como menciona Zabudovsky, (2007), a partir de la década de 1970 los mercados de trabajo en México se caracterizan por una creciente participación de las mujeres. En el siguiente cuadro se muestra como ha incrementado notablemente pasando del 20% en 1970 al 36.5% en el año 2005, y llegando hasta el 40% en las zonas urbanas.

En la actualidad en México predomina el modelo donde las tareas domésticas se asignan a las mujeres y las extra-domésticas a los hombres. Lo anterior, al creciente fenómeno de incorporación de las mujeres al mercado laboral, les ha generado una sobrecarga de trabajo, debido a que ellas siguen siendo las principales responsables de las actividades domésticas y de las actividades de cuidado al interior de los hogares, sin que exista una corresponsabilidad por parte de los otros integrantes de la familia, empresas y sociedad en general. Históricamente las mujeres han sido las principales y únicas cuidadoras de los integrantes de su hogar. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2014).

A partir de que la mujer ingresa al mundo laboral y contribuye en la economía del hogar, cuya consecuencia es dividir el tiempo entre las labores domésticas y laborales, una vez que la mujer empieza a tener sus propios ingresos económicos se convierte en algunos casos en jefe de familia, mientras que la participación del hombre en tareas domésticas sigue siendo muy menor. En 2014, el 25% del total de los hogares familiares fueron encabezadas por mujeres, (Secretaría de Gobernación, 2015).

Esto se debe porque estamos viviendo de manera muy rápida, influyendo la organización y planificación en el contexto familiar, si le sumamos el tiempo que los padres trabajan, dónde el rol de la mujer se ve modificado porque ya sale de su casa a trabajar, mientras en otro momento la mujer se quedaba haciendo labores del hogar.

Los tiempos han cambiado y esta causa un gran impacto principalmente en el hábito de alimentarse, porque frecuentemente observamos, que la gente consume alimentos en la calle, compra lo primero que se atraviese, sin antes pensar ¿Qué es lo que estoy consumiendo? ¿Si es un alimento que me va aportar buena calidad nutrimental?, ¿Qué hábito estoy formando?, etc.

Si le sumamos el impacto que realizan los medios de comunicación al estar bombardeándonos de comerciales que compremos tal producto, que trae consigo una promoción o una oferta en su precio, incitándonos al consumismo de alimentos de baja calidad nutrimental.

Impactos de la globalización en la alimentación

La globalización no solo trajo consigo cambios en la alimentación positivos y negativos, que merecen hablar de ellos. Como menciona Hargreaves, (2003) uno de los problemas que crean la sociedad del conocimiento es el consumo excesivo,

durante la época de la revolución industrial, los recursos se desplazaban del campo a la ciudad. Esta migración llenó de obra las fábricas. Se ve reflejada en la alimentación debido que los alimentos no solo se encuentran con accesibilidad,

Debido al creciente desarrollo de los intercambios comerciales transnacionales, el consumo alimentario ha dejado de estar mayoritariamente limitado a los cultivos propios de cada país o territorio local, (Entrena, 2008).

La globalización socioeconómica ha conllevado a una transformación cuyos impactos se ven reflejados en la alimentación:

- Cambios en la agricultura.
- Tecnología alimentaria.
- Mestizaje de la alimentación.
- Adopción de hábitos alimentarios.
- Imitación de productos.
- Penetración de alimentos industrializados.

De acuerdo con Entrena, (2008) esto ocasiona dos efectos contradictorios en la alimentación: de una parte, la creciente homogeneización mundial de las dietas y de las actitudes socioculturales ante ellas y, de otra, una búsqueda de la diversidad, que tiende a intensificarse precisamente como reacción frente a dicha homogeneización. En cualquier caso, las consecuencias homogeneizadoras de la globalización sobre la alimentación son preponderantes en un grado tal que acaban, con frecuencia, por mermar seriamente el grado de soberanía alimentaria de los actores sociales de los contextos locales.

Otro factor que se encuentra en la alimentación es el tiempo requerido, el cual abarca desde su adquisición, preparación, limpieza es importante para la elección de la comida, implicando consecuencias sociales, culturales y nutrimentales, por último el consumo de alimentos. Las mujeres responsables de la preparación de los alimentos tienden a preferir platillos rápidos sobre aquellos que impliquen un mayor trabajo de elaboración. Por lo que se ve reflejado en la alimentación de la familia, (Messer, s.f.).

Desayuno escolar

Los hábitos alimenticios se adquieren en la institución familiar, es ahí donde el individuo tiene el primer contacto de autoridad, recibiendo de esta sus costumbres, hábitos, culturas, normas, etc. El individuo es la primera relación colectiva que tiene con la sociedad, posteriormente tendrá la relación en la institución escolar.

Los tres tiempos de comida son importantes, pero en específico el desayuno porque es la primera comida que es realizada después de pasar un largo tiempo de ayuno aproximadamente ocho horas, es el que nos va a aportar energía para el inicio de las actividades. Los escolares es un grupo voluble y de gran importancia debido a que estos son los que permanecen un mayor tiempo en la institución escolar.

De acuerdo con Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur y Arroyo, (2010), es en esta etapa vigente la regla básica de la división de responsabilidades: los encargados (padres, abuelos, equipo de salud, cooperativa escolar) son responsables de qué comida se ofrece y cómo se hace esto. Los niños por su parte, son responsables de cuánto comen, y de hecho, de comer o no hacerlo.

El desayuno lo definen Sánchez y Serra, (2000) como aquella comida sólida tomada antes de asistir al colegio durante la jornada escolar, o antes de las 11.00 horas durante los fines de semana. Ampliando el concepto Vega-Franco, Maricarmen-

Iñarritu (2000), argumentan que el desayuno es el primer alimento del día con el cual se interrumpe el ayuno que prevalece por ocho a diez horas durante el descanso nocturno, se sugiere que a esta edad el niño consuma en el desayuno la tercera parte de la energía, lo que implica un aporte de alrededor de 600 kcal/día.

Un desayuno nutritivo debe incluir un alimento de cada grupo de alimentos, del plato del bien comer es decir: verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, proporcionándonos buena calidad nutricional. La decisión de que un escolar desayuno o no es responsabilidad de los padres, por lo cual debe de fomentarse este hábito en casa.

Un ejemplo de desayuno para escolares, de manera general: molletes con salsa a la mexicana, leche y fruta, en el siguiente cuadro se muestra el platillo desglosado al grupo alimenticio que pertenece.

Los niños conforme van creciendo van adquiriendo la responsabilidad de su propia alimentación. Se considera que el desayuno tiene beneficios en el rendimiento escolar, mejora la concentración, tiene un mayor aprendizaje y es capaz de resolver los problemas que se le ponen día a día.

El tener el hábito de desayunar no solo implica que tengan un mejor desarrollo físico, psicológico sino intelectual, el cual este último es importante porque cuantos alumnos no se ve a diario con falta de concentración, molestos, apáticos, sin energía y no nos percatamos que el problema no solo es psicológico sino también está en la alimentación que tenemos.

Importancia del desayuno escolar en el rendimiento escolar

La institución escolar es en principio un objeto cultural que expresa cierta cuota de poder social. La institución expresa la posibilidad de lo grupal o colectivo para regular el comportamiento individual. La función oficial de la escuela es formar a los individuos para que logren determinados aprendizajes que los hagan aptos para vivir en su contexto social, (García-López, 2003).

La institución escolar se ve afectada indirectamente por la alimentación, en el rendimiento escolar, la falta de tiempo, malos hábitos, desayunos de baja calidad nutritiva, la mala planeación familiar para llevar a cabo un desayuno, se con frecuencia el resultado que los niños acuden con el estómago vacío a clases, o si desayunan algo este no les aporta la energía necesaria para cubrir sus necesidades.

El rendimiento académico está constituido por el proceso de enseñanza aprendizaje. Cómo se puede evaluar y mejorarlo, existen factores que influyen en él, factores socioeconómicos, amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento, (Edel, 2003).

El rendimiento escolar está en vigilancia por padres y actores escolares, su logro o falla depende de múltiples factores como genéticos, ambientales, nutricionales, didácticos, etc.; el bajo rendimiento es un problema para los países en vías de desarrollo. La mayoría de las veces la calificación obtenida en la evaluación de conocimientos es el parámetro más usado como indicador de buen o mal rendimiento escolar, (Cruz y Hernández, 2009).

Los docentes, son los más cercanos al rendimiento académico, son los encargados de evaluar dicho rendimiento, mediante pruebas que aseguran el aprendizaje. A

los docentes se les ha culpado por todo, gobierno y medios de comunicación por el rendimiento escolar (Hargraves, 2003).

Además el rendimiento escolar, dependerá de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en su educando su potencial intelectual, así como el buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar y psicosocial en la familia, así como el incluir una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del escolar en la escuela. (Hernán, 1997).

Conclusiones

Las épocas de modernidad y posmodernidad existen factores interrelacionados con la globalización, la cual presenta una serie de cambios y modificaciones en la vida de la sociedad. Principalmente en lo familiar en nuestro país se integra al mundo laboral, la mujer ya no se encarga exclusivamente a los labores del hogar, tiene repercusiones en la alimentación.

Hay cambios en la alimentación en la Revolución Industrial trae consigo una agricultura moderna, accesibilidad de alimentos para su consumo al alcance de todos, precios bajos en alimentos chatarra, consumo excesivo de productos industrializados, etc.

Se ve reflejado en el desayuno ya que los escolares acuden a la escuela sin alimento alguno en el estómago, provocando falta de concentración, sueño, apatía, entre otros que se ve reflejado en la escuela, los docentes a diario se encuentran con esta problemática. La institución escolar así como el docente se ve limitada su intervención por algunos factores como los económicos y sociales principalmente.

Autores que han estudiado la relación que existe entre el desayuno y el rendimiento escolar coinciden de la importancia que tiene el hábito de desayuno en la escuela, los estudios demuestran que el desayunar se obtienen mejores calificaciones, mejora la concentración, función cognitiva, aprendizaje, etc. Cuando hay un riesgo nutricional este afecta el rendimiento escolar.

Bibliografía

Bourges, R.H. (2001). *La alimentación y la nutrición en México*. Comercio Exterior, 31 (6), 897-904.

Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A.B. y Arroyo, P. (2010). *Nutriología Médica* (3ª. Edición). México: Editorial Médica Panamericana.

Cruz, O.S.L. y Hernández, L.C.J. (2009). *Desayuno y calificaciones en alumnos de tercer año de primaria*. [Versión electrónica]. *Pediatría de México*, 11 (1), 12-14.

Edel, N.R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1 (2), s.p.

Entrena, D.F. (2008). *Globalización, identidad social y hábitos alimentarios*. *Revista de Ciencias Sociales* 1, (119), 27-38.

Fernández, M.I., Aguilar V.M.V., Mateos, V.C.J. y Martínez P.M.C. (2008). *Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha)*. *Nutrición Hospitalaria*, 23 (4), 383-387.

García-López, J. (2015). *Antología innovación y cambio [Lectura Lidia M, Fernández: "Instituciones educativas"]*. San Luis Potosí, S.L.P., México: Universidad del Centro de México: Maestría en Educación.

Giddens, A. (2000), Reseña del libro: *Un mundo desbocado Los efectos de la globalización en nuestras vidas*. México: Taurus.

Hargreaves, Andy. (2003). *Enseñar para la sociedad del conocimiento: educar para la creatividad*. Enseñar en la sociedad del conocimiento. Capítulo1 España: Ed. Octaedro, p.p. 19-42.

Hernán, D. C. (1997). *Nutrición Infantil y rendimiento escolar*. Colombia Médica, 28 (2), 92-98.

Herrero, L.Ry Fillat B. J.C. (2006). *Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes*. Nutrición Hospitalaria, 21 (3), 346-352

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2014). *Mujeres y hombres en México 2014*. Recuperado 31 de octubre 2015, de http://www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/images/frontpage/redes_sociales/myh_2014.pdf

Martín, J.J., Jesús, J.M., Arenas, M.C., Azpiroz, R. y De Bortoli, M.A., (2007). *Importancia del Desayuno en el Estado Nutricional y el Procesamiento de la Información en Escolares*. Universitas Psychologica, 6 (2), 371-382.

Messer, E. (s.f.) *Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición*, [Versión impresa]. Antropología y Nutrición, Universidad Autónoma de México X, 27-74.

Miranda, P. J. (1993, noviembre 28). ¿Qué hacer en la Modernidad? La Jornada Semanal.

Sánchez, H.J.A y Serra M. LI. (2000). *Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares*. Revista Española Nutrición Comunitaria, 6 (2), 53-95.

Secretaria de Gobernación (2015). El rol de padre y de la madre. Recuperado 31 de octubre, 2015, de http://www.violenciaenlafamilia.conapo.gob.mx/es/Violencia_Familiar/El_rol_del_padre_y_de_la_madre

Vega-Franco, L. y Maricarmen-Iñarritu. (2000). *Importancia del desayuno en la nutrición y el rendimiento del niño escolar*. Boletín Médico Hospital Infantil México, 57 (12), 714-721.

Zabludovsky, G. (2007). Empoderamiento de las mujeres. *Las mujeres en México: trabajo, educación superior y esferas de poder*. [Versión electrónica]. Política y cultura, (28), 09-41.

