

Artículo

El desconocimiento de productos alimenticios para una dieta escolar conlleva a la desnutrición infantil

The knowledge of food products for a school diet leads to child malnutrition

Nitza Emperatriz Basilio Teodoro*

Jhonny Manuel Zegarra Basilio**



Resumen

El estado nutricional de un sujeto depende del grado con que se satisfagan las necesidades fisiológicas del organismo. Así, un estado con déficit nutricional puede tener dos etiologías principales: primaria o secundaria. La primera se refiere a una falta de alimentación inadecuada mientras que la segunda se da como resultado de una infección, un trauma, una enfermedad crónica o una pérdida excesiva de nutrientes. Las acciones de nutrición que se llevan a cabo dentro de un marco institucional deberían buscar la utilización óptima de los recursos a través de una dirección eficaz, organización, visión de proceso en el trabajo, coordinación interna y externa, así como una real labor interdisciplinaria del equipo de salud. Estas actividades deben basarse en las necesidades que surjan del estudio de la realidad social, en una mayor participación de la comunidad en el proceso enseñanza aprendizaje, en la detección de problemas y establecimiento de prioridades, y en la programación, toma de decisiones, aplicación y evaluación de las acciones y programas. En este trabajo se analiza la relación entre nutrición, proceso salud enfermedad y estructura social, con el fin de establecer algunas consideraciones de orden conceptual que proporcionen pautas para la búsqueda de soluciones alternativas. Se plantean, asimismo, algunas consideraciones

** Magister. Universidad Nacional San Agustín. Arequipa, Perú. ORCID. 0000-0001-7062-7683. Email. panterola_2005@yahoo.es Google Scholar. <https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=jBvFrkA AAAJ>

*** Magister. Universidad Nacional San Agustín. Arequipa, Perú. ORCID. 0000-0002-4849-6995. Email. jhomazeba@gmail.com. Google Scholar. <https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=yMKUnu8 AAAAJ>

Sinergias educativas

Julio – diciembre Vol. 5 – 2 2020

<http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/>

eISSN: 2661-6661

revistasinergia@soyuo.mx

Pag 149 - 159

Recibido: 17 de enero 2019

Aprobado: 23 de julio 2019

Esta obra está bajo una Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>

metodológicas para la nutrición y se da cuenta de las experiencias que se han tenido en la Institución Educativa.

Palabras clave: alimentos, producción, nutrición

Abstract

The nutritional status of a subject depends on the degree to which the body's physiological needs are met. Thus, a state with nutritional deficit can have two main etiologies: primary or secondary. The first refers to a lack of inadequate nutrition while the second occurs as a result of infection, trauma, chronic illness, or excessive loss of nutrients. Nutrition actions carried out within an institutional framework should seek the optimal use of resources through effective management, organization, vision of work processes, internal and external coordination, as well as real interdisciplinary work of the health team. These activities should be based on the needs that arise from the study of social reality, on a greater participation of the community in the teaching-learning process, in the detection of problems and the establishment of priorities, and in the programming, decision-making, implementation and evaluation of actions and programs. This work analyzes the relationship between nutrition, health-disease process and social structure, in order to establish some conceptual considerations that provide guidelines for the search for alternative solutions. Likewise, some methodological considerations for nutrition are raised and the experiences that have been had in the Educational Institution are reported.

Key words: food, production, nutrition

Introducción

Como deberían y por lo tanto es preocupante, es muy posible que esto suceda por que las madres tienen que trabajar y salen muy temprano de casa y llegan tarde optando por lo más fácil dejando por lonchera escolar golosinas, como: caramelos, chiclets, chizitos, galletas.

Los cuales son muy dañinos para la salud de estos pequeños los cuales traerán consecuencias en el futuro como por ejemplo: caries, falta de apetito, anemias, sueño desganado etc.

Al ver esta situación tan preocupante se ha decidido trabajar este problema y ayudar de alguna manera a estos pequeños.

Dar a conocer una serie de productos balanceados (recetas) para una buena dieta escolar. Determinar productos alimenticios que puedan ayudar a una dieta escolar.

Identificar y clasificar productos alimenticios para una buena dieta escolar. Reforzar y mejorar la dieta escolar.

El motivo de esta investigación es la preocupación que embarga la desnutrición infantil y todo lo que con ella conlleva, la falta de apetito, la desconcentración, la falta de ánimo, el bajo rendimiento escolar, etc. Debido a la falta de conocimiento de utilizar algunos productos adecuados para poder luchar contra la desnutrición escolar, en esta edad es cuando más se necesita alimentar a los pequeños, de esto depende el futuro de ellos, de la familia y de la sociedad ya que se trata de la vida de seres humanos dentro de una sociedad.

El objetivo de este trabajo es como se mencionó anteriormente es dar a conocer una serie de productos balanceados (recetas) para una buena dieta escolar para que mediante ellos se pueda aprender a balancear los alimentos, evitando de este modo la obesidad en el caso de que se utilicen demasiadas harinas y grasas por que los estaríamos deformando físicamente o si solamente les damos verduras los estaríamos adelgazando mucho y no estarían en forma y si los llenamos solo de carbohidratos sería otro problema y no estaríamos cumpliendo con los objetivos planteados.

A) VISIÓN HISTÓRICA

Constitución Política del Perú

➤ Declaración Universal de los Derechos Humanos

Art. 25º

1. toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene a sí mismo a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

➤ Declaración Universal de los Derechos del Niño

Principio 4º

El Niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud con este fin deberían proporcionarse tanto a él como a su madre cuidados especiales, incluso atención prenatal y post natal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (FAO)

En la reunión General de la Organización No 20 en Noviembre de 1979. La delegación Húngara encabezada por el ministro Húngaro de agricultura y alimentación Dr. Pál Romány sugirió la idea de celebrar el Día Mundial de la Alimentación. Desde entonces se ha desarrollado cada año en mas de 150 países dando a conocer los problemas de tras de la pobreza y el hambre, cada año celebrar el 16 de Octubre el “Día Internacional de la Alimentación”.

B) MARCO CONCEPTUAL

Alimentos.- Son los productos naturales o elaborados que ingerimos, los cuales nos proporcionan los nutrientes que necesitamos para sobrevivir.

Clasificación de los Alimentos

❖ **Según la Editorial VIVENS** los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que en ellos predominan. Una clasificación utilizada frecuentemente es la “rueda de los alimentos”, que contiene 7 grupos de modo que podamos alimentarnos correctamente si tomamos cada día al menos un alimento de cada grupo, en cantidad suficiente, y es como sigue:

1. Leche y quesos.
2. Carnes, huevos, pescados y mariscos.
3. legumbres, tubérculos, y frutas secas.
4. verduras y hortalizas.
5. Frutas.
6. Cereales, azúcares.
7. Grasas.

❖ **Según el Manual de Promotores de Salud;** la clasificación de los alimentos para tener una buena salud y resistir a las enfermedades, tienes que comer alimentos de los tres grupos cada día”

1^{er} grupo: Huevo, Carne, Pescado, Queso, Aceite, Frijoles, Leche, Maní (alimentos para el crecimiento)

2^{do} grupo: Plátano, Yuca, Papa, Maíz, Caña de azúcar, Arroz, Bebidas, (alimentos que dan energía y ánimo para trabajar)

3^{er} grupo: Verduras, Frutas, Hortalizas, (alimentos que protegen la salud)*

❖ **Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos** (United States Department of Agriculture, su sigla en Inglés es USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (US Department of Health and Human Services) han

*CTA No 2 Biósfera Editorial Viven lives Perú SAC Nov. 2004

preparado la siguiente pirámide alimentaria para guiar a los padres en la selección de los alimentos para los niños desde 2 años de edad. La pirámide alimenticia está dividida en 6 secciones de diferentes colores que representan los 5 grupos de alimentos más los aceites:

- **El naranja** representa los granos: La mitad de los granos que consume cada día deben ser granos enteros. Los alimentos con granos enteros incluyen la avena, la harina de trigo integral, la harina de maíz integral, al arroz integral y el pan integral. Lea las etiquetas de los alimentos procesados; las palabras “entero” o “grano entero” deben estar antes en la lista que otros granos específicos del producto.
- **El verde** representa los vegetales: Varíe las verduras de su dieta. Escoja distintos vegetales, entre ellos los de color verde oscuro y naranja, las legumbres (chícharos y frijoles), los vegetales almidonados y otras clases.
- **El rojo** representa las frutas: Concéntrese en las frutas. Cualquier fruta o jugo de fruta 100 por ciento natural forma parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas, y pueden comerse enteras, cortadas o en puré.
- **El amarillo** representa los aceites: Conozca cuáles son los límites de grasa, azúcar y sal (sodio). La mayor parte de la grasa que consume debe provenir del pescado, las nueces y los aceites vegetales. Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la mantequilla de cerdo y la grasa.
- **El azul** representa la leche: Ingiera alimentos ricos en calcio. La leche y los productos lácteos contienen calcio y vitamina D, que son ingredientes importantes para la formación y mantenimiento de los huesos. Utilizar la leche con poca grasa o sin grasa. A partir de los dos años de edad, utilice leche con bajo contenido de grasa o descremada. Sin embargo, durante el primer año de vida, los bebés deben alimentarse con leche materna o una fórmula fortificada con hierro. La leche entera de vaca se puede introducir en la dieta del bebé luego de su primer año, pero la leche con bajo contenido de grasa o descremada no debe utilizarse hasta que el niño tenga, por lo menos, dos años de edad.
- **El violeta** representa la carne y los frijoles: Consuma proteínas bajas en grasa. Escoja las carnes magras o de bajo contenido de grasa y la carne de ave. Varíe los alimentos proteicos; escoja más pescado, nueces, semillas, chícharos y frijoles.

La actividad también está representada en la pirámide por los escalones y la persona que los sube, para que no olvidemos la importancia de la actividad física diaria.

❖ Según las Recomendaciones alimenticias para los estadounidenses del año 2005 (las pautas más recientes), una disminución en el consumo energético de 50 a 100 calorías por día para los niños que están adquiriendo un exceso de grasas puede reducir la tasa de aumento de peso. Con esta reducción en el consumo energético, obtendrán un peso saludable a medida que crecen. Ayude a su hijo a encontrar los alimentos con alto contenido calórico que se pueden eliminar de su ingesta diaria.

Los Recursos en la Red, que contiene enlaces a los sitios de la Pirámide alimenticia y las Recomendaciones alimenticias del año 2005. Tenga en cuenta que la Pirámide alimenticia fue diseñada para las personas mayores de dos años que no padecen enfermedades crónicas. Siempre consulte al médico de su hijo/a acerca de sus requisitos alimenticios y de actividad física.

Materiales y métodos

Para poder establecer la metodología del proyecto se estable las siguientes características.

- El nivel de Formación: Primario, Primer Año.
- Edad: 05 -07 años.
- Sexo: el 80% (12) son varones y el 20% (7) son niñas.
- Número de Sujetos: el total de estudiantes del grupo son 19.
- Lengua Materna: Un 60% del grupo tiene como lengua materna el quechua y como segunda lengua el castellano, mientras que el 40% de estudiantes tiene como lengua materna el castellano.
- Investigación Acción
- Técnica de Observación se utilizó los siguientes instrumentos:
 - Registros anecdóticos
 - Diarios
 - Lista de cotejos
 - Libretas de Campos
- Técnica de Encuesta se utilizó los siguientes instrumentos:
 - Hoja de cuestionario
 - Hoja de entrevista
 - Técnicas de Análisis

Tabla 1. Estadística

Estadística	Escala	Clasificadores
➤ Cuadros	➤ Vigésima 1 de 0 - 20	➤ Tallas -Grande -Mediano -pequeño

Resultados

Estadística de la primera y la última evaluación nutricional

Tabla 2 Primera Evaluación nutricional antes de aplicar los productos alimenticios

Aplicación del producto	Frecuencia	%
Desayuno nutritivo	3	15.7
Almuerzo nutritivo	3	15.7
Lonchera nutritivo	3	15.7
Desayuno simple	3	15.7
Almuerzo simple	4	21.5
Lonchera simple	3	15.7
TOTAL	19	100

Tabla 3 Última Evaluación nutricional después de aplicar los productos alimenticios

Aplicación del producto	Frecuencia	%
Desayuno nutritivo	6	32
Almuerzo nutritivo	8	42
Lonchera nutritivo	5	26
TOTAL	19	100

Discusión

Se puede observar en las 2 tablas estadísticas la diferencia que existe entre la 1^{ra} y la última evaluación nutricional un 32 % que equivale a 6 estudiantes han podido superar la desnutrición, el 42% que corresponde a 8 estudiantes continúan bien nutridos, se han mantenido en estado normal de acuerdo a su peso y talla y el 26% que equivale a 5 estudiantes se encuentran en desnutrición leve.

Al observar la tabla de la matriz de evaluación central se observa lo siguiente: con la aplicación de los productos alimenticios a los estudiantes logramos disminuir la desnutrición, subir de peso y talla. Lo que se quiere demostrar es que hubo un avance progresivo con deficiencias en el consumo de los alimentos proporcionados debido al incremento de nuevos productos aplicados en el desarrollo de las actividades.

Conclusiones

Se ha llegado a una conclusión que solo 6 estudiantes han podido salir de la desnutrición en la que se encontraban, los otros 8 estudiantes continuaron en su estado normal, bien nutridos y 5 de ellos no lograron recuperarse en su totalidad, ya que lograron alcanzar solamente un estado de desnutrición leve debido a que los nuevos productos o los colores de los alimentos no les agradó y por lo tanto no los consumían en su totalidad, prefiriendo estar más arraigados a los alimentos ya acostumbrados en su hogar; los cuales son: papa, chuño y queso.

Referencias

- Cohen, Z. Z., Gliksman, Y., & Henik, A. (2019). Modal-independent Pattern Recognition Deficit in Developmental Dyscalculia Adults: Evidence from Tactile and Visual Enumeration. *Neuroscience*, 423, 109–121. <https://doi-org.ezproxy.unal.edu.co/10.1016/j.neuroscience.2019.10.023>
- De Aparicio, X. (2009). Neurociencias y la transdisciplinariedad en la educación. *Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico*, 5(2). Recuperado de CONHISREMI, Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico
- De la Barrera, M. y Donolo, D. (2009). Neurociencias y su importancia en contextos de aprendizaje. *Revista Digital Universitaria*, 10(4). Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num4/art20/int20.htm>
- De Souza Martins, M., Posada Bernal, S., & Lucio Tavera, P. A. (2019). Neuroeducación: una propuesta pedagógica para la educación infantil. *Análisis*, 51(94), 159–179. <https://doi-org.ezproxy.unal.edu.co/10.15332/s0120-8454.2019.0094.08>

- Dehaene, S., Piazza, M., Pinel, P. & Cohen, L. (2003) Three Parietal Circuits for Number Processing, *Cognitive Neuropsychology*, 20, pp. 487–506.
- Espada, A. (2019). (Trabajo Fin de Máster) Recomendaciones desde el Conocimiento actual de la Neurociencia y la Innovación Educativa para la Mejora del Aprendizaje de las Matemáticas en estudiantes de 12 a 14 años. Repositorio de la Universidad Pontificia Comillas Recuperado de <http://hdl.handle.net/11531/38268>
- Estrategia Nacional de Educación Económica y Financiera (2010). Documento desarrollado conjuntamente por el Ministerio de Hacienda y Crédito Público, el Ministerio de Educación Nacional, el Banco de la República, la Superintendencia Financiera de Colombia, el Fondo de Garantías de Instituciones Financieras, el Fondo de Garantías de Entidades Cooperativas y el Autorregulador del Mercado de Valores.
- Fernández, J. (2010). Neurociencias y Enseñanza de la Matemática. Prólogo de algunos retos educativos. *Revista Iberoamericana de*
- Where the Brain Sciences Meet *Pedagogy. Neuroethics*, 5. 1-9. DOI: 10.1007/s12152-011-9116-6.
- Herederó, E. y Garrido, M (2017). Desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en educación primaria a partir del uso de tecnologías de información y comunicación: estudio de casos. *Notandum* 44-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/notandum.44.15>
- Ibáñez, A.; García, P. y Arévalo, F. (2018). Un diseño experimental para la mejora de la comprensión lectora y del pensamiento matemático con criterios neuroeducativos (I Congreso Internacional de Neuroeducación - Dialogando y compartiendo miradas para mejorar la educación. Barcelona, 25 y 26 de mayo de 2018). Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/331558696>
- Iuculano, T., Rosenberg-Lee, M., Richardson, J. *et al.* Cognitive tutoring induces widespread neuroplasticity and remediates brain function in children with mathematical learning disabilities. *Nat Commun* 6, 8453 (2015). <https://doi.org/10.1038/ncomms9453>
- Ke Yu, Xiaohong Li, & Yihua Du. (2018). Analysis of Effect of
- Martínez, R. (2013). La importancia de la educación financiera en la adolescencia. *El economista*. Recuperado de: [/www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/La-importancia-de-la-educacionfinanciera-en-la-adolescencia-20131022-0026.html](http://www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/La-importancia-de-la-educacionfinanciera-en-la-adolescencia-20131022-0026.html)

- Mendoza Castillo, J. R., Insuasti, R. M., & Baquero Luna, J. J. (2019). La neuroeducación y su contribución al aprendizaje de las matemáticas. *Explorador Digital*, 3(3.1), 246-254. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v3i3.1.893>
- Mora, F. (8 de 06 de 2019). Neuroeducación Universidad de Malaga. Obtenido de +
- autonomy through a metacognitive approach. *Trends in Neuroscience and Education*. Published by Elsevier GmbH. DOI <https://doi.org/10.1016/j.tine.2020.100125>
- Varma, S., & Schwartz, D. L. (2008). How should educational neuroscience conceptualise the relation between cognition and brain function? *Mathematical reasoning as a network process*. *Educational Research*, 50(2), 149–161. <https://doi-org.ezproxy.unal.edu.co/10.1080/00131880802082633>
- White, A. (2012). What Does Brain Research Say about Teaching and Learning Mathematics? *Southeast Asian Mathematics Education Journal*, 2(2).75 – 87. Recuperado de SEAMEJ
- Zacharoula, M. (2016). Recent Advances in Science and Technology Education, Ranging From Modern Pedagogies to Neuroeducation and Assessment. *Cambridge Scholars Publishing*.