

Educación Alimentaria Nutricional de Escolares

Yanina Eliane Jiménez Miño¹

yaninajimenez08@gmail.com

Universidad San Lorenzo

Facultad de Ciencias De la Salud y el Deporte

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los Niños de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa, con los objetivos específicos: Identificar el nivel de conocimiento sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los Niños de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa, analizar la realización de la Educación Alimentaria Nutricional en la Escuela y detectar si los educandos proveen informaciones sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los niños. Para la recolección de datos se recurrió al cuestionario. Investigación que permitió llegar a la conclusión de que los alumnos tienen insuficiente información sobre la Educación Alimentaria Nutricional es a causa de las escasas informaciones que los docentes brindan a los mismos, además de la falta de acompañamiento de los padres en el área de la buena alimentación nutricional. Los educandos no proveen informaciones sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los niños, puesto que ellos mismos poseen un conocimiento mínimo del tema, acompañado a esto se percibe un interés por parte de los niños que asisten a la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa.

Palabras clave: *Educación Alimentaria; Nutrición; Localidad de Guazucúa*

¹ Autor Principal

Correspondencia: yaninajimenez08@gmail.com

Nutritional Food Education for Schools

SUMMARY

The general objective of this research is: Determine the level of knowledge about Nutritional Food Education for the Children of the José Matías Bado Basic School No. 429 in the town of Guazucúa, with the specific objectives: Identify the level of knowledge about Education Nutritional Food Education to the Children of the José Matías Bado Basic School N°429 in the town of Guazucúa, analyze the implementation of Nutritional Food Education in the School and detect if the students provide information about Nutritional Food Education to the children. The questionnaire was used to collect data. Research that led to the conclusion that students have insufficient information about Nutritional Food Education is due to the limited information that teachers provide to them, in addition to the lack of parental support in the area of good nutrition. nutritional. The students do not provide information about Nutritional Food Education to the children, since they themselves have minimal knowledge of the subject. Along with this, there is a perceived interest on the part of the children who attend Basic School No. 429 José Matías Bado in the town of Guazucúa.

Keywords: *Food Education; Nutrition; Guazucúa tow*

*Artículo recibido 19 setiembre 2023
Aceptado para publicación: 28 octubre 2023*

INTRODUCCIÓN

En el contexto de la Educación Alimentaria Nutricional, el ser humano recibe, desde su nacimiento y durante toda su vida, una serie de normas de conducta y refuerzos, positivos o negativos, determinantes para la toma de decisiones en la elección y consumo de sus alimentos. Adicionalmente constituye una propuesta estratégica, en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria.

Por ello, la Educación Alimentaria Nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. Todo esto es posible si se generan prácticas educativas de calidad, que permitan acceder a una participación activa y reflexiva en la toma de decisiones críticas. Desde esta perspectiva, se debe tener en cuenta que la edad escolar es clave en la historia de los niños, adolescentes y jóvenes. La escuela tiene un rol significativo en la elaboración de saberes y habilidades de sus estudiantes.

Según Banco Mundial, (2007). En todo el mundo coexisten cada vez más problemas relativos a la desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con régimen alimentario.

Principalmente los niños padecen desnutrición y sufren de insuficiencia ponderal. Quienes no reciben un nivel suficiente de energía o nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa, lo cual comporta deficiencias en el desarrollo físico y mental principalmente los niños.

La buena alimentación de los niños, es de suma importancia cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una

dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta.

Una de las etapas del desarrollo evolutivo de los niños es de 0 a 6 años en este lapso de tiempo se dan una serie de cambios físico, fisiológico, psicomotor y social que requieren una integración de calidad por lo que es fundamental una serie de factores principales como la familia, la comunidad y los centros de educación inicial en su etapa escolar. Sin embargo, actualmente se está observando un cambio en la alimentación escolar que aumentó el consumo de grasa en detrimento de la ingesta de hidratos de carbono y de fibra.

En tal sentido, la presente investigación tiene como objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los Niños de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa, con los objetivos específicos: Identificar el nivel de conocimiento sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los Niños de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa, analizar la realización de la Educación Alimentaria Nutricional en la Escuela y detectar si los educandos proveen informaciones sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los niños.

METODOLOGÍA

Diseño de la Investigación

En cuanto al diseño de la investigación, es de carácter no Experimental, considerando que se estudiaron las variables en forma simultánea, haciendo un corte en el tiempo. En otras palabras, en este diseño se recolectaron las informaciones de los niños, docentes y padres de familia de la institución en estudio, a fin de estudiarlos y analizarlos en consistencia con las preguntas, objetivos y supuestos establecidos.

Nivel de Investigación

El estudio es de tipo descriptivo, ya que describe la situación del Nivel de Conocimiento de la Educación Alimentaria Nutricional de los Niños de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa.

Enfoque de la Investigación

Para el logro de los objetivos de la investigación se utilizó los métodos Cualitativos y Cuantitativos.

Método Cualitativo: Este método posibilita obtener datos y conocimientos, describir la realidad en todos los aspectos de las áreas investigadas a fin de proporcionar las informaciones necesarias para su análisis.

Método Cuantitativo: la utilización de este método permite la recolección de un análisis de los datos estadísticos y numéricos que requiere esta investigación.

Población y Muestra:

Población: Para el trabajo de investigación la población es de 55 niños entre 5 a 12 años de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucú. Se toma como muestra 28 niños del segundo ciclo de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucú, que corresponde al 50% año lectivo.

Para la recolección de la información se utilizó los el cuestionario dirigido a padres y alumnos

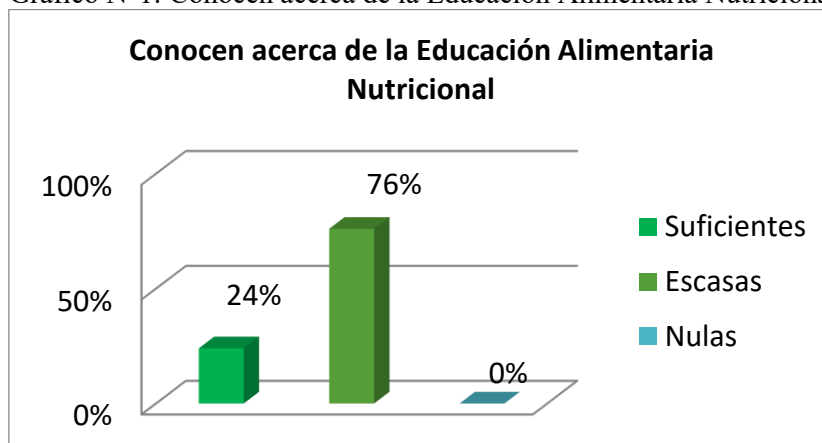
Consideraciones Éticas:

En este trabajo de investigación se omitieron los nombres y apellidos de las personas involucradas con el fin de salvaguardar la identidad de las mismas, debido a los resultados que puedan arrojar los datos recolectados.

RESULTADOS Y DISCUSIONES

Resultados de la encuesta aplicada a los niños

Gráfico N°1: Conocen acerca de la Educación Alimentaria Nutricional



Fuente: Encuesta aplicada a niños

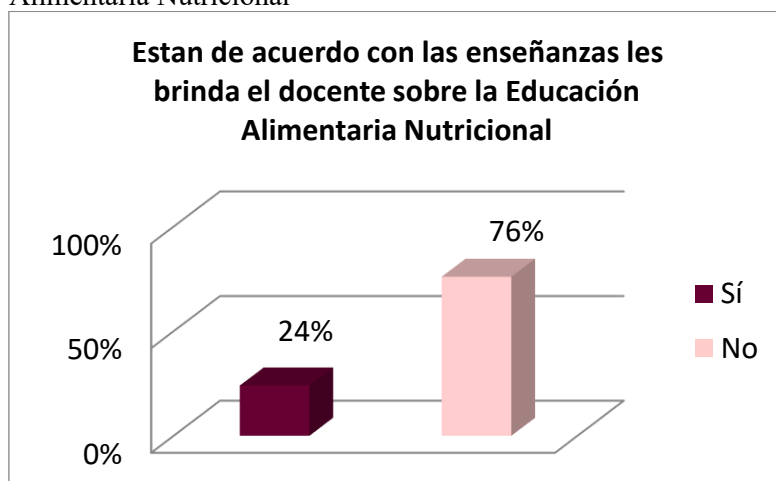
El 24% de los niños mencionaron conocer suficientemente acerca de la Educación Alimentaria Nutricional, mientras el 76% manifestaron poseer conocimiento escaso.

Por lo que se puede evidenciar que la mayoría de los niños del segundo ciclo de la Escuela Básica N° 429 José Matías Bado no conocen acerca de la Educación Alimentaria Nutricional.

Una alimentación saludable es “nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no ocasiona riesgo al medio ambiente)”.

La alimentación saludable permite, por un lado, “que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo” (Ministerio de Educación de la Nación. (2009).

Gráfico N° 2: Están de acuerdo con las enseñanzas que les brinda el docente sobre la Educación Alimentaria Nutricional



Fuente: Encuesta aplicada a niños

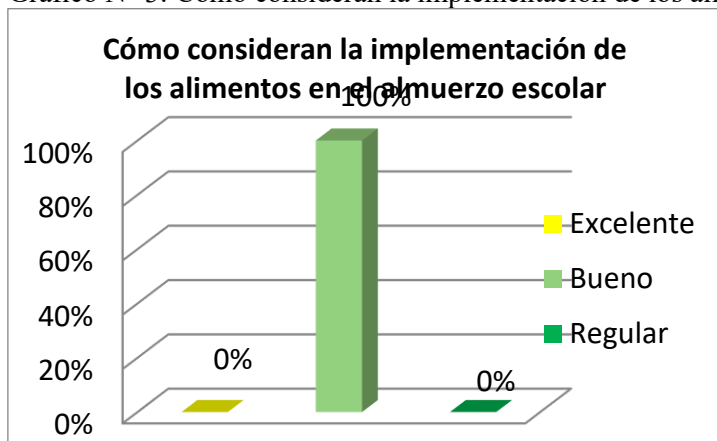
El 24% de los niños manifestaron que están de acuerdo con las enseñanzas que les brinda el docente sobre la Educación Alimentaria Nutricional, mientras que el 76% no están satisfechos con lo mencionado, manifestando estar interesados en saber más sobre la educación alimentaria nutricional.

De este modo se evidencia que los niños en su mayoría no están de acuerdo con la enseñanza muy limitada que les brinda el docente sobre la Educación Alimentaria Nutricional.

De acuerdo a informes de la (FAO, 2009). Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición, obesidad, los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas; una

alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas, es así como surge el interés de buscar posibles soluciones al mal que acecha dicha población para lograr el cumplimiento de los objetivos de esta investigación, se pretende brindar algunas medidas de prevención para que una de otra forma se pueda combatir la misma.

Gráfico N° 3: Cómo consideran la implementación de los alimentos en el almuerzo escolar

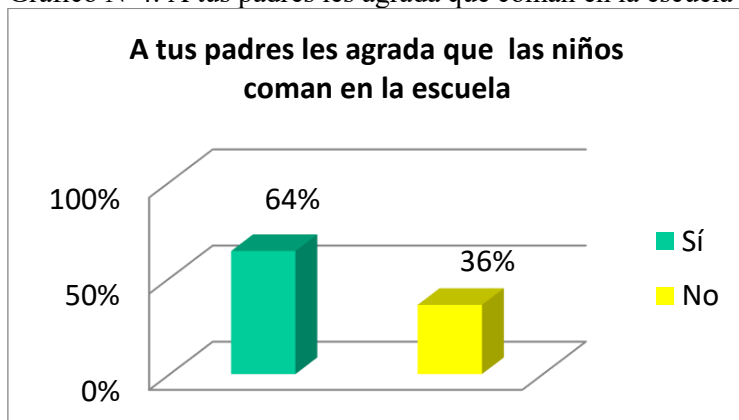


Fuente: Encuesta aplicada a niños

El 100% de los niños consideraron como buena la implementación de los alimentos en el almuerzo escolar.

La totalidad de los niños calificaron como buena la implementación de los alimentos en el almuerzo escolar, mencionaron además que la comida es rica, más saludable y que el sabor ha mejorado comparando con los de años anteriores.

Gráfico N°4: A tus padres les agrada que coman en la escuela

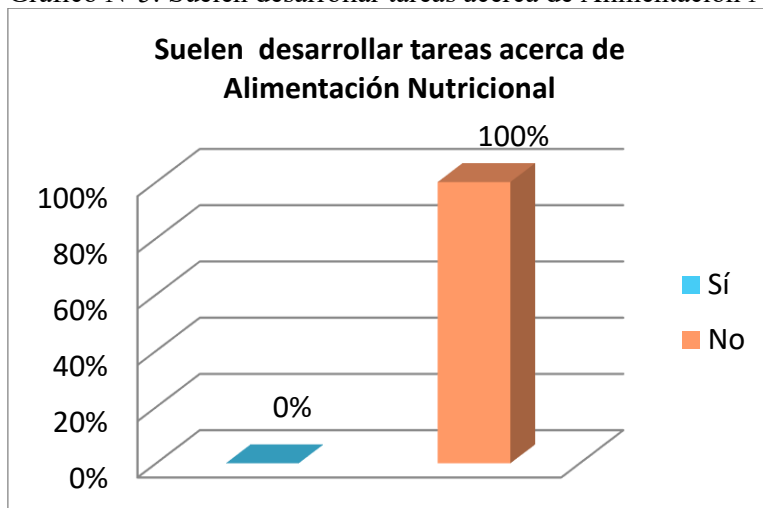


Fuente: Encuesta aplicada a niños

El 64% de los niños manifestaron que a sus padres les agrada que coman en la escuela, el 36% de los niños manifestaron que a sus padres no les agrada tal hecho.

Por lo que se puede evidenciar que la mayoría de los padres de los niños están de acuerdo con que sus hijos coman en la escuela, comida saludable y sobre todo preparada en la misma institución con productos naturales.

Gráfico N°5: Suelen desarrollar tareas acerca de Alimentación Nutricional



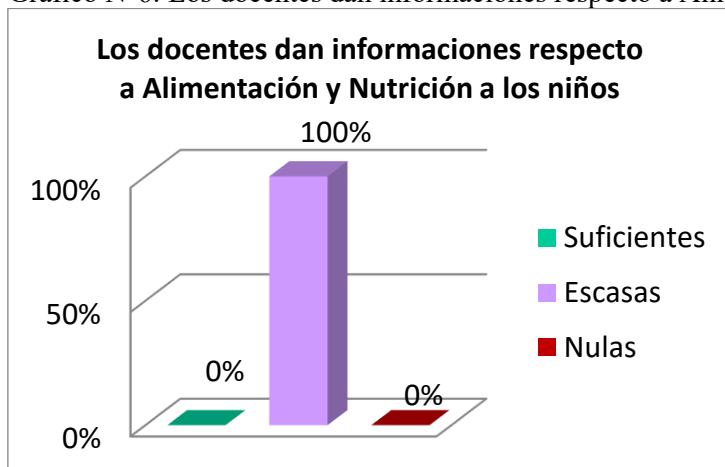
Fuente: Encuesta aplicada a niños

El 100% de los niños manifestaron no conocer sobre la Alimentación Nutricional.

La totalidad de los niños no conocen acerca de la Alimentación Nutricional.

Según Torresan (2006) para poder vivir y tener salud, necesitamos comer todos los días una combinación adecuada y variada de alimentos, en cantidad y calidad suficiente.

Gráfico N°6: Los docentes dan informaciones respecto a Alimentación Nutricional



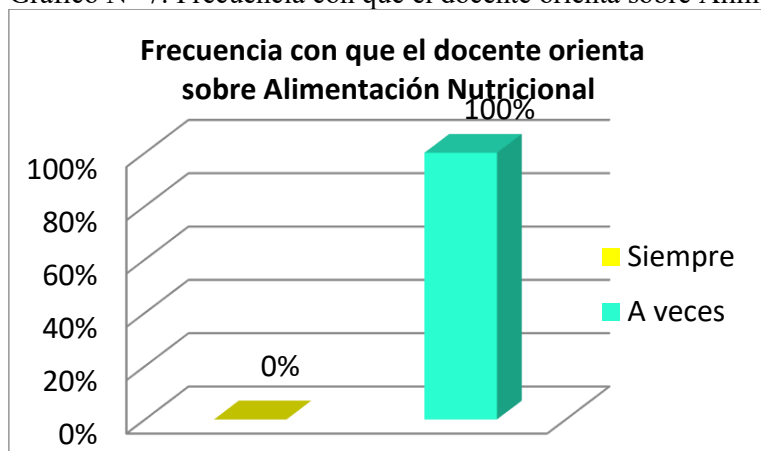
Fuente: Encuesta aplicada a niños

El 100% de los niños manifestaron que los docentes dan informaciones muy escasas respecto a Alimentación Nutricional.

La totalidad de los niños coinciden que los docentes escasamente proporcionan informaciones sobre Alimentación Nutricional.

La calidad de los alimentos tiene como objeto no sólo las cualidades sensoriales y sanitarias, sino también la trazabilidad de los alimentos durante los procesos industriales que van desde su recolección, hasta su llegada al consumidor final (Diccionario Enciclopédico, 1999).

Gráfico N° 7: Frecuencia con que el docente orienta sobre Alimentación Nutricional

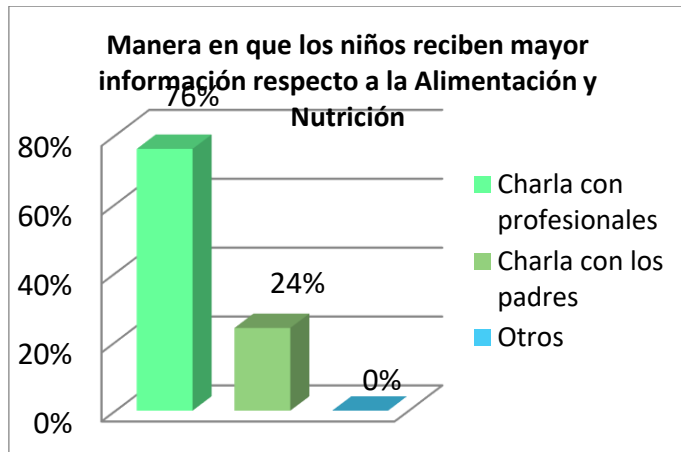


Fuente: Encuesta aplicada a niños

El 100% de los niños mencionaron que sólo a veces la docente orienta acerca de la Educación Alimentaria Nutricional, brindándoles informaciones básicas sobre la misma.

Por lo que se evidencia que la docente orienta sólo a veces acerca de la Educación Alimentaria Nutricional a los niños.

Gráfico N°8: Manera en que los niños reciben mayor información respecto a la Alimentación Nutricional



Fuente: Encuesta aplicada a niños

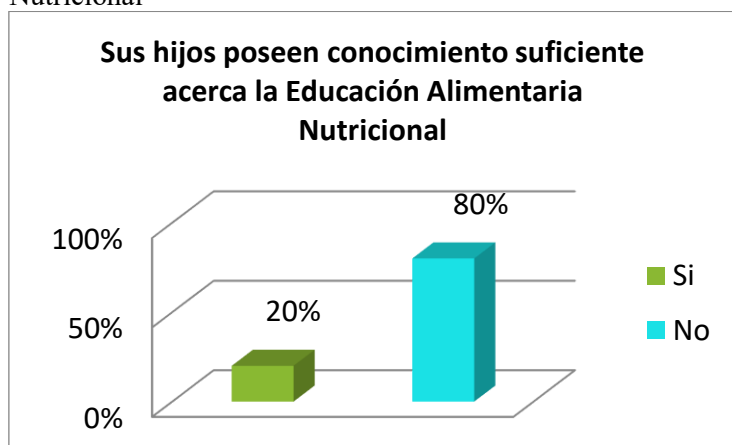
El 76% de los niños mencionaron que conocen acerca de la alimentación nutricional mediante charlas con profesionales, mientras que el 24% restante conocen mediante charla con los padres.

La mayoría de los niños manifestaron que conocen acerca de la alimentación nutricional mediante charlas con profesionales que han tenido muy raras veces.

Un adecuado aporte de nutrientes, así como una correcta metabolización de los mismos constituyen los pilares para lograr un patrón de crecimiento óptimo. Sin embargo, distintos factores, de origen social, psicológico y cultural, afectan el potencial de crecimiento fisiológico, de manera que cada niño presenta un patrón individual de crecimiento y desarrollo (Torresan, 2006).

Resultados del cuestionario abierto a los padres

Gráfico N°9: Sus hijos poseen conocimiento suficiente acerca la Educación Alimentaria Nutricional



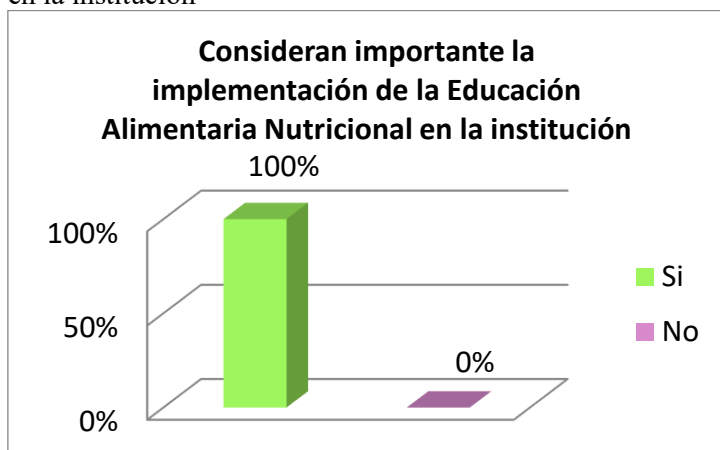
Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 20% de los padres encuestados afirmaron que sus hijos poseen conocimiento suficiente, el 80% que no poseen conocimiento suficiente acerca la Educación Alimentaria Nutricional

Por lo que se puede evidenciar que para la mayoría de los padres los, niños no poseen conocimiento suficiente acerca la Educación Alimentaria Nutricional.

La Educación Alimentaria Nutricional es vital en la adopción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables; si adoptamos hábitos de alimentación saludable (incluyendo la manipulación adecuada de alimentos), reduciremos nuestro riesgo contra enfermedades crónicas y debidas al consumo de alimentos contaminados; a la vez nos ayudará a sentirnos sanos y con más energía, y con mayor capacidad para disfrutar la vida (Definición adaptada de Contento, 2007).

Gráfico N°10: Consideran importante la implementación de la Educación Alimentaria Nutricional en la institución

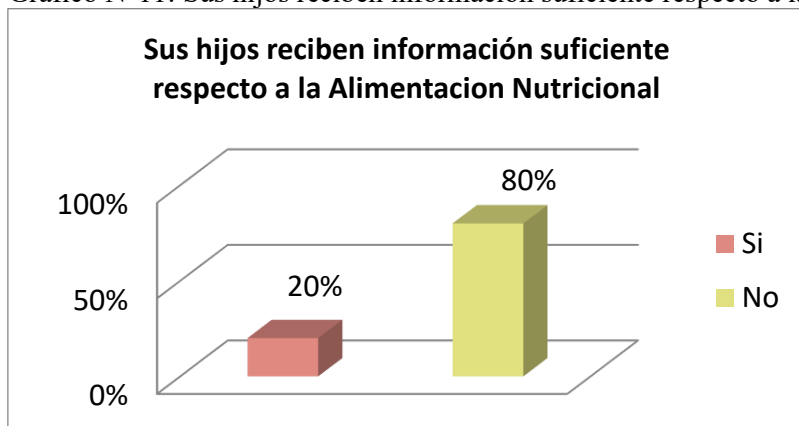


Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 100% de los padres consideran importante la implementación de la Educación Alimentaria Nutricional en la institución.

Según los resultados, la totalidad de los padres consideran importante la implementación de la Educación Alimentaria Nutricional en la institución, creen conveniente que la misma sea desarrollada en forma de contenidos, o bien que en la institución se brinde más informaciones al respecto, no sólo a los niños sino también a los mismos padres.

Gráfico N°11: Sus hijos reciben información suficiente respecto a la Alimentación Nutricional



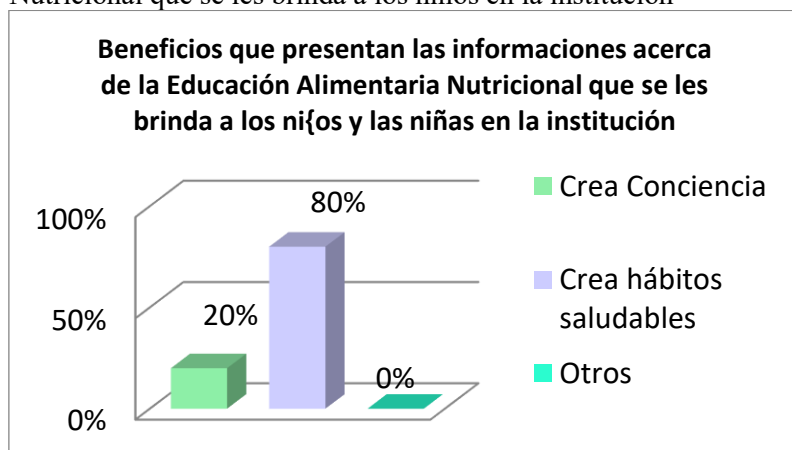
Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 20% de los padres afirmaron que sus hijos reciben información suficiente respecto a la Alimentación Nutricional, mientras que el 80% de los padres negaron que los niños reciban tal información.

Para la mayoría de los padres, los niños no reciben información suficiente respecto a la Alimentaria Nutricional, mencionaron además que sería muy importante que los niños adquieran más conocimientos acerca del tema y debería de formar parte de la formación de los niños

En tal sentido, Delors (1996) considera que la familia al constituirse en la primera ventana a la educación y la cultura se considera como insustituible en la formación de la personalidad; por lo que en la escuela contemporánea se considera que todos educamos y aprendemos de todos; de ahí la idea de que si un maestro aprende de sus alumnos; en la familia, los padres educan a sus hijos, pero a la vez, también aprenden de estos.

Gráfico N°12: Beneficios que presentan las informaciones acerca de la Educación Alimentaria Nutricional que se les brinda a los niños en la institución

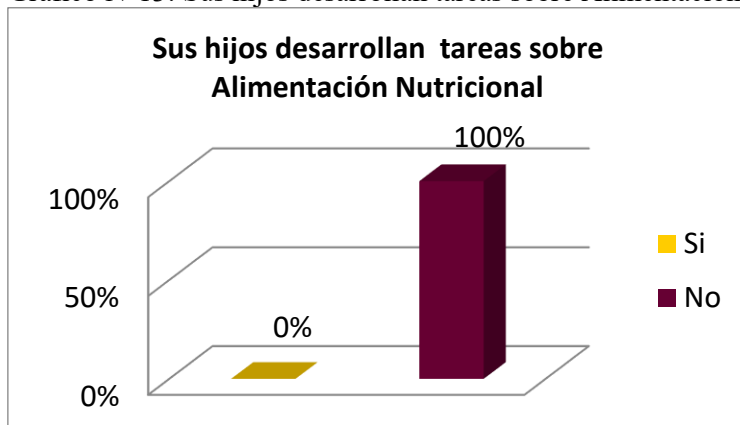


Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 20% de los padres mencionaron que las informaciones acerca de la Educación Alimentaria Nutricional que se les brinda a los niños en la institución son de gran ayuda para crear conciencia en los mismos sobre, mientras el 80% de los padres manifestaron que tales informaciones permiten una buena alimentación nutricional

“La escuela se destaca como un ámbito de gran relevancia para implementar acciones de promoción de la salud, ya que es un espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, en el que día a día se construyen y aprenden prácticas que forman y formarán parte de la vida cotidiana de chicos y chicas” (Jarvis, 2012).

Gráfico N°13: Sus hijos desarrollan tareas sobre Alimentación Nutricional

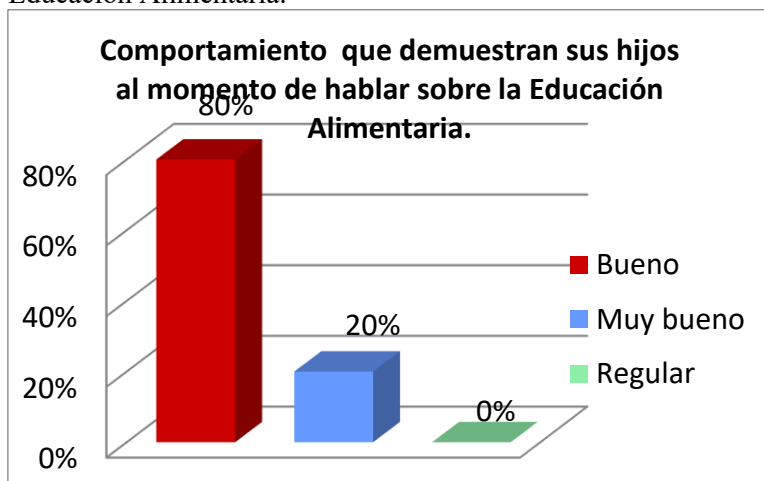


Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 100% de los padres respondieron que sus hijos no desarrollan tareas sobre la Alimentación Nutricional.

Los padres afirman que sus hijos no desarrollan ni han desarrollado tareas ni actividad alguna que ayude a informar o conocer sobre la Alimentación Nutricional.

Gráfico N°14: Comportamiento que demuestran sus hijos al momento de hablar sobre la Educación Alimentaria.

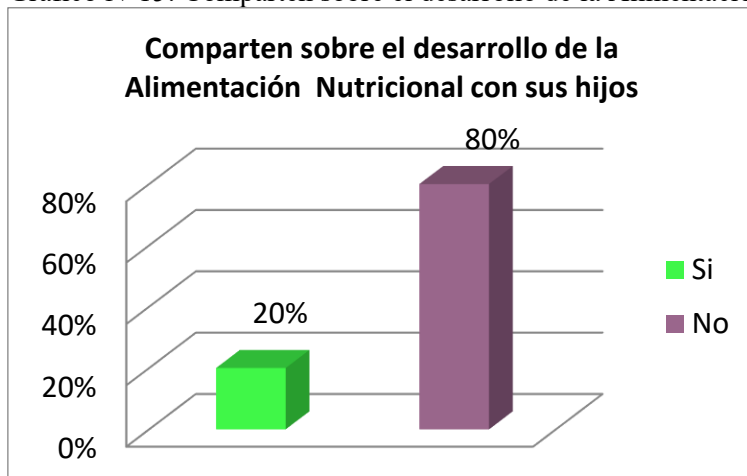


Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

Según el 80% de los padres el comportamiento que demuestran sus hijos en el momento de hablar sobre la Educación Alimentaria es bueno, mientras que el 20% restante lo considero como muy bueno.

Los padres afirmaron que los niños en el momento de la atención sobre la Educación Alimentaria tienen un comportamiento bueno a muy bueno, es más dijeron que sus hijos demuestran mucho interés cuando se trata del tema mencionado.

Gráfico N°15: Comparten sobre el desarrollo de la Alimentación Nutricional con sus hijos



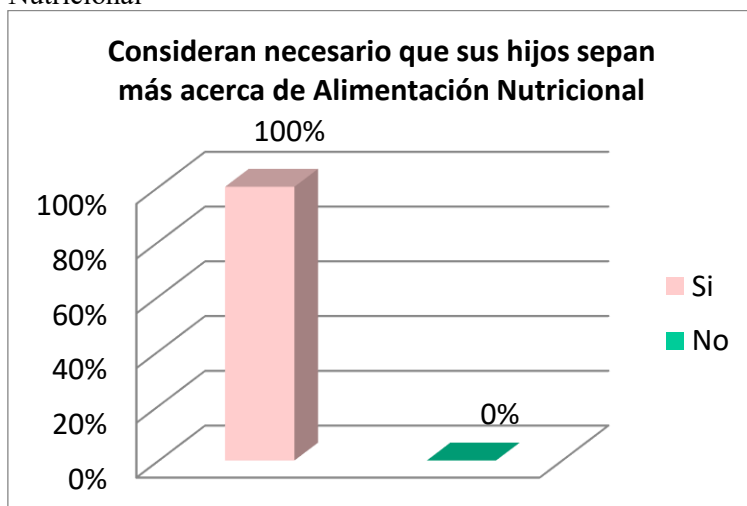
Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 20% de los padres comparten sobre el desarrollo de la Alimentación Nutricional con sus hijos, mientras que el 80% no.

Los padres en su mayoría no acostumbran a compartir sobre el desarrollo de la Alimentación Nutricional con los niños.

El acceso a alimentos nutritivos es esencial para los seres humanos y conforma la base para alcanzar una buena alimentación. En el documento del Proyecto Familias y Nutrición de Unicef se enuncia el “Derecho de los niños a comer bien”, es decir, que los niños gocen de una buena alimentación (Jarvis, 2012).

Gráfico N°16: Consideran necesario que sus hijos/as sepan más acerca de Alimentación Nutricional



Fuente: Cuestionario abierto aplicado a padres

El 100% de los padres mencionaron que consideran necesario que sus hijos sepan más acerca de Alimentación Nutricional.

La totalidad de los padres coincidieron que es necesario que los niños sepan más acerca de Alimentación Nutricional, para enriquecer sus conocimientos sobre la importancia del consumo de alimentos saludables.

Diferentes estudios, han postulado que los hábitos alimentarios adquiridos durante la edad infantil y mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta

La adopción de dietas “occidentales” altas en grasa saturadas, azúcares y otros carbohidratos refinados y bajas en fibras y grasas poliinsaturadas, frecuentemente acompañada por reducidos niveles de actividad física, definen la llamada transición nutricional

Señalan los autores Ruvalcaba, Beltrán, López, y Reynoso (2020). Se considera a la alimentación como un determinante indispensable para el organismo sin embargo para que este se lleve a cabo de la forma más idónea que conlleve a resultados positivos, es de gran importancia tomar en cuenta todos los factores que influyen en este proceso, que finalmente nos permitirá el desarrollo de estrategias para mejorar la alimentación y concienciar a los estudiantes sobre la manera correcta de alimentarse y el impacto que esto influye en su rendimiento académico.

CONSIDERACIÓN FINAL

Una vez recabado los datos y después de analizarlos se concluye cuanto sigue respecto a la presente investigación.

El conocimiento que tienen los alumnos de la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúá, sobre la Educación Alimentaria Nutricional es insuficiente a causa de las escasas informaciones que los docentes brindan a los mismos, además de la falta de acompañamiento de los padres en el área de la buena alimentación nutricional.

La Educación Alimentaria Nutricional en la escuela es realizada muy pocas veces, esto es a causa de la poca preparación de los docentes en el área, la falta de control en el tipo de alimentación que consumen los niños en sus hogares y en la misma escuela, el desconocimiento de los padres sobre la importancia de educar a sus hijos para que se habitúen a consumir alimentos saludables.

Los educandos no proveen informaciones sobre la Educación Alimentaria Nutricional a los niños, puesto que ellos mismos poseen un conocimiento mínimo del tema, acompañado a esto se percibe un interés por parte de los niños que asisten a la Escuela Básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúá.

Las ventajas derivadas de un buen nivel de nutrición no solo se refieren a un adecuado crecimiento físico de las personas, sino que también implican, en los niños, un óptimo desarrollo del nivel madurativo, permitiéndoles que desplieguen las habilidades cognitivas necesarias para comprometerse en experiencias educativas y así poder alcanzar satisfactoriamente sus objetivos. Los estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) han demostrado que una buena salud y un buen estado nutricional mejoran los índices de matriculación, asistencia y retención escolar (FAO, 2012).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alicia B (2015). Evaluación del estado nutricional en escolares de bajos recursos socioeconómicos en el contexto de la transición nutricional. Arch Argent Pediatr. 103(3):205-211

Definición adaptada de Contenido IP. (2007). Educación nutricional: vincular la investigación, la teoría y la práctica. Jones y Bartlett.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. Madrid: Unesco.

Diccionario Enciclopédico, (1999), LAROUSSE

FAO, (2012), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Hernández Sampieri, R, et al. (2005), Metodología de la Investigación 5ta Ed. McGraw-Hill. México.

INAN, (2013), Guías alimentarias del Paraguay. Asunción Paraguay.

Jarvis, D, (2012), Hacia el jardín de infantes que queremos: ideas para pensar juntos en la gestión y la práctica pedagógica. Buenos Aires, Aique.

Material de Apoyo Para Equipos de Atención Primaria de la Salud, (2012), Evaluación del Crecimiento de niños y niñas.

- MEC, (2010), Alimentar la mente para crecer y vivir sanos. Paraguay.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2009), Proyecto de alfabetización científica. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente, serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Buenos Aires
- Ministerio de Educación de la Nación. (2009), Proyecto de alfabetización científica. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente, serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Buenos Aires, FAO y Ministerio de Educación de la Nación.
- MSN, (2009), Evaluación del estado nutricional de niños, niñas y embarazadas mediante antropometría. 1ªEdición. Buenos Aires.
- Ruvalcaba Ledezma, J.C; Beltrán Rodríguez, M.G; López Pontigo y Reynoso Vázquez, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, vol. 5, núm. 3, pp. 295-306, 2020. Grupo CINUSA
- Torresan, M. E, (2006), Cuidado Nutricional pediátrico. Editorial Universitaria de Buenos Aires- Argentina
- Torresan, María Elena, (2006), Cuidado Nutricional pediátrico. Editorial Universitaria de Buenos Aires- Argentina.
- Toscano y otros, (1994; Pujol, 2003) en Argentina, Ministerio de Educación. FAO., 2009.