

# LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR EN BABAHOYO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE

## THE MALNUTRITION OF THE CHILDREN IN SCHOOL AGE IN BABAHOYO AND THEIR INFLUENCE IN THE LEARNING

Otilia Maritza Delgado Freire<sup>1</sup>

Orlanda Lourdes Colina Gonzalvo<sup>2</sup>

### RESUMEN

En el presente artículo se hace referencia a la influencia que ejerce la desnutrición en el aprendizaje de niños en edad escolar en Babahoyo. Tiene como objetivo hacer un análisis de los principales nutrientes y déficit que aparecen en esta edad para ordenar científicamente la carga distributiva en aras de lograr un estado de salud adecuado en correspondencia con la edad y que, a su vez, genere las condiciones para un aprendizaje eficiente, conocimiento pertinente en el currículo de cada docente.

**PALABRAS CLAVES:** Desnutrición, aprendizaje, salud.

### ABSTRACT

This article refers to the influence of malnutrition on the learning of school - age children in Babahoyo. It aims to make an analysis of the main nutrients and deficits that appear in this age to scientifically order the distributive burden in order to achieve an adequate state of health in accordance with the age and that, in turn, generates the conditions for an apprenticeship Efficient, relevant knowledge in the curriculum of each teacher.

**KEY WORDS:** Malnutrition, learning, health.

Un tema que históricamente ha suscitado discusión entre los maestros es lo relacionado con la salud de los niños para enfrentar las exigencias que la enseñanza les plantea.

Según Smith, M. C. y Vázquez, M. (2011, p. 1)

Varios organismos internacionales entre los que destaca la Organización Mundial de Salud (OMS), se han dedicado al estudio de la salud de las personas, sobre todo de aquellos que por situaciones adversas propias de las regiones, no tienen acceso pleno a la alimentación y donde la infancia es la más afectada. Es por ello que dentro de sus líneas de trabajo este organismo se dedica a:

- Promover estilos de vida sanos.

---

<sup>1</sup> Máster. Profesora Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador

<sup>2</sup> Máster. Profesora Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador

- Prevenir enfermedades evitables.
- Rehabilitar.

Dentro de los estilos de vida sanos, lo referente a la nutrición adquiere relevancia, en tanto constituye un aspecto influyente en el desarrollo del sujeto, desde los primeros años de vida, donde se garantizan los cimientos para el crecimiento rápido, saludable y en armonía con su entorno. Además, en esta etapa se ubican los pilares para el desarrollo de su capacidad intelectual.

De ahí la importancia de una adecuada alimentación, que le permita incorporar los nutrientes necesarios para dicho crecimiento y desarrollo intelectual. Las influencias que el sujeto desde la infancia recibe del entorno pueden ser positivas o negativas, y ellas determinan, en gran medida, cómo será el futuro adulto, las futuras generaciones y la sociedad.

Actualmente, la población escolar ecuatoriana presenta un alto índice en el bajo rendimiento académico, causado por la inadecuada alimentación. Ello evidencia la necesidad de atender esta problemática, en la que inciden los grandes cambios de nuestra sociedad contemporánea, en función de lograr una alimentación balanceada que posibilite además un adecuado desempeño educativo en los escolares.

Ante este problema, cuya magnitud demuestra gravedad y, a la vez, exige soluciones alternativas como políticas de país, se requiere que los expertos o entendidos se encaminen hacia la búsqueda de un modelo nutricional educativo que mejore su calidad en todos los ámbitos y contribuya con ello, a mejorar el sistema educativo existente para que responda a la realidad y necesidades que exige su población. En ello debe insertarse también como organismo de control el Ministerio de Educación y Cultura, por cuanto debe poseer los recursos tanto humanos como económicos para desplazar acciones a favor de lo planteado.

De ahí que, para mejorar la calidad educativa y alimenticia, en cada cabecera provincial se precisa de la pronta identificación, tratamiento o corrección de problemas relacionados con la desnutrición, los cuales podrán solucionarse mejor durante los primeros años de vida para proporcionar a los escolares, un mejor estado de salud.

La edad escolar es considerada como etapa del desarrollo, el período más significativo en la formación del individuo, debido a que en la misma se estructuran las bases fundamentales de las particularidades físicas y formaciones psicológicas de la personalidad, que en las sucesivas etapas del desarrollo se consolidarán y perfeccionarán. Es conocido que en la infancia del ser humano el ritmo de desarrollo físico y psíquico es elevado, el más rápido del ser humano, pero la conformación de todos los órganos y sistemas aún no es completa.

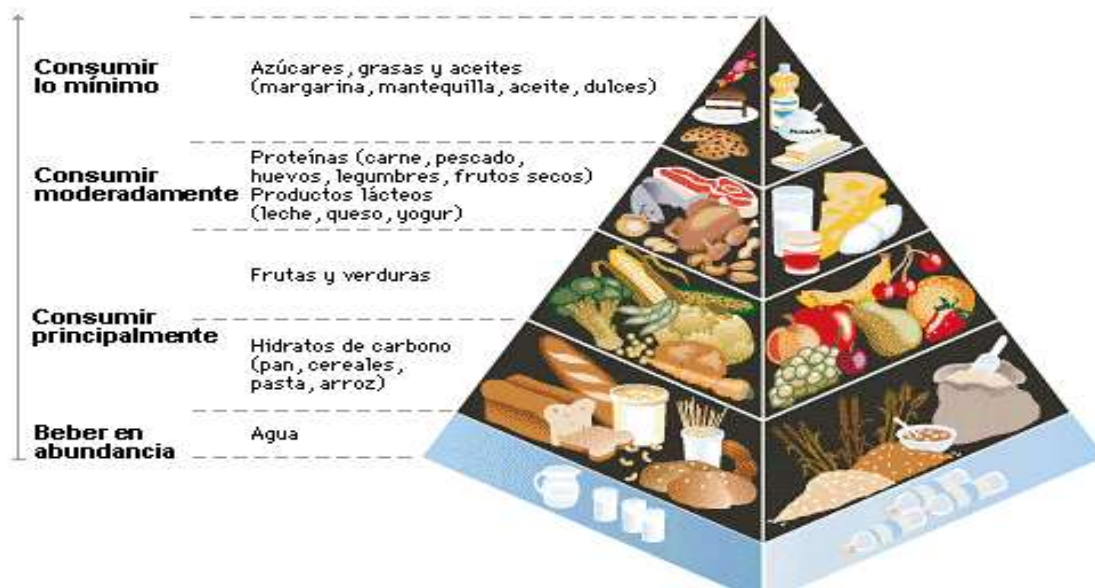
Así, el hecho de que muchas estructuras anátomo-fisiológicas del niño aún esten en plena maduración, es necesario ejercer influencias sobre estructuras que están en proceso de conformación, así como sobre las funciones y cualidades que dependen de estas. Ello confirma la enorme trascendencia que tiene la edad escolar para el ser humano.

El proceso de maduración general del organismo constituye el basamento sobre el cual el proceso de educación ejerce su influencia determinante. Se sabe que la

deprivación nutricional en la edad escolar puede acarrear daños irreparables en el desarrollo físico y mental del niño o niña, y en los años a continuación traer como resultado una disminución del peso y la talla, una propensión marcada a las enfermedades, lo que dificulta la atención, concentración y favorece la pobreza intelectual.

Los niños y niñas están en constante crecimiento y desarrollo por lo que requieren mayor proporción de nutrientes, esto depende en gran medida de una alimentación adecuada para cada etapa, y en especial durante los primeros años de vida. Necesitan comer una amplia variedad de alimentos para obtener los nutrientes esenciales para su salud. Una regla general es asegurarse de que cada comida contenga por lo menos dos o tres de los cinco grupos alimenticios.

El presente artículo tiene como objetivo hacer un análisis de los principales nutrientes y déficit que aparecen en los primeros años de vida para ordenar científicamente la carga distributiva en función de lograr un estado de salud adecuado y generar las condiciones propicias para un aprendizaje eficiente.



## La nutrición humana. Generalidades

La nutrición humana, es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo del sujeto las asimila. Permite tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo.

No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños y ancianos, y de poblaciones enteras que sufren de malnutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y algunos

países están ofreciendo indicaciones precisas en cuanto a los nutrientes que sirven de guía para conseguir una dieta equilibrada.

Según Mendoza (2012), los nutrientes se pueden clasificar en constructores y reparadores, energéticos y reguladores. Esto se hace de acuerdo con las funciones generales de ellos.

Existen cinco grupos principales de nutrientes: las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas y los minerales.

- Las **proteínas** se utilizan principalmente para construir los tejidos del organismo, como son los huesos, músculos o la piel y para formar algunas hormonas, enzimas y otras sustancias importantes.
- Los **carbohidratos** son alimentos de carácter energético. Constituyen una fuente primaria de energía y se encuentran en alimentos como los azúcares, cereales, viandas y la leche.
- Los **lípidos** (aceites y grasas) son también alimentos portadores de mucha energía, pero además, formadores de células. Se encuentran en los aceites vegetales y las grasas animales; también en la leche.
- Los **minerales** participan en la regulación de procesos metabólicos y son necesarios para casi todas las funciones del organismo. Se encuentran principalmente en las frutas y vegetales; también en las carnes, la leche.

¿Cuál es el déficit nutritivo más común en la edad escolar?

- Aporte calórico insuficiente.
- Las dietas monótonas o repetitivas y restrictivas.
- La disminución del apetito.
- El rechazo de frutas y verduras.
- El bajo consumo de otros alimentos básicos: lácteos, pescado.

Como consecuencia, y a partir de los resultados obtenidos en diferentes estudios, se observa un porcentaje significativo de insuficiencias de los siguientes nutrientes:

- Vitamina A: abundante en lácteos completos y en verduras y frutas en forma de beta-caroteno o provitamina A.
- Ácido fólico: en legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado.
- Vitamina C: en frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelo, lima, limón), fresas, melón y verduras (de la familia de la col, pimiento, tomate)

La carencia de nutrientes causa desnutrición, que es uno de los principales problemas de la humanidad (aunque en el planeta hay capacidad para producir alimentos). La desnutrición es un estado o condición dietética causado por una insuficiencia de uno o más nutrientes en la dieta. Los niños en edad escolar y con riesgo de desnutrición utilizan primero las reservas de grasa del cuerpo y después la proteína de los músculos y órganos para proporcionar dicha energía. Por último, el cuerpo se queda

demasiado débil como para funcionar como es debido o combatir una infección y se afecta el aprendizaje.

Ello significa que el organismo no está obteniendo los nutrientes suficientes, ya sea por el consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono-grasas) y proteínas. Es una alteración sistémica, potencialmente reversible, con diversos grados de intensidad, que se origina como resultado del desequilibrio entre la ingesta y los requerimientos. La evaluación del estado de nutrición en el paciente pediátrico es primordial para conocer su crecimiento y desarrollo y es de especial interés en los niños con enfermedades crónicas por las implicaciones en el pronóstico.

Según la Unicef, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo lo que justifica que la temática sea una prioridad de la OMS.

El estado de nutrición es un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí. Tiene lugar en todas y cada una de las células del organismo, de las cuales resulta la composición corporal, la salud y la vida misma.

La desnutrición es un estado patológico caracterizado por la falta de aporte adecuado de energía y/o de nutrientes acordes. Si una dieta carece de nutrientes, quien la consume terminará por desarrollar síntomas de deficiencia nutritiva. En general, las enfermedades carenciales se asocian a la falta de vitaminas o minerales, y suelen ser poco frecuentes en los países desarrollados; en los cuales son más comunes los problemas de salud causados por el exceso de consumo.

Según Llorente (2006), los efectos de los déficit de nutrientes, pueden ser graves y incidir en los índices de morbilidad y mortalidad (referentes a la incidencia de enfermedad y muerte respectivamente); en los países andinos son más frecuentes. La insuficiencia de vitaminas o minerales puede deberse a varias razones. Es evidente que una dieta de pocos alimentos puede carecer de ciertos nutrientes. Por ejemplo, en países donde el maíz entre otros es el alimento básico, las dietas suelen carecer de niacina, una vitamina del grupo B. El resultado es que a veces aparece la enfermedad llamada pelagra, causada por esta deficiencia.

Para otros, es difícil cubrir las necesidades nutricionales del ser humano. Algunas mujeres, por ejemplo, tienen una demanda muy alta de hierro, lo que puede llevarles a padecer anemia si no las satisfacen, o bien tienen una alteración genética causante de la insuficiencia. Puede haber también motivos geográficos, como en algunas zonas remotas donde el suelo (y por tanto los vegetales que crecen en él) contiene poco yodo, pueden sufrir una deficiencia prolongada del mismo, lo que deriva en bocio y cretinismo.

Los efectos de la insuficiencia de vitamina o minerales en el cuerpo dependen de la función del elemento concreto que falta. Por ejemplo, dado que la vitamina A es importante para tener una buena visión, una insuficiencia grave puede producir

ceguera. Algunas vitaminas o minerales tienen muchas funciones, por lo que una insuficiencia larga tiene una amplia gama de efectos sobre la salud.

Como consecuencia de la desnutrición en los niños, aparece la fatiga, fenómeno fisiológico que incide notablemente en el aprendizaje. Constituye la reacción conservadora y de defensa del organismo ante el agotamiento del potencial funcional y estimula, durante ese momento la elevación de la capacidad de trabajo al acumular nuevas reservas del organismo en pleno proceso de crecimiento y desarrollo.

Es necesario que el maestro y los padres de familia conozcan que existen varias causas que intervienen en la desnutrición, entre estas:

- Disminución de la ingesta dietética.
- Mala absorción.
- Aumento de los requerimientos, como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismos importantes o cirugía.
- Depresión o anorexia nerviosa (psicológica).

La desnutrición se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento. La inanición es una forma de desnutrición. Esta también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos no es/son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente.

Por otra parte, Madruga, Leis y Lambruschini (s/f) plantean que la desnutrición es un fenómeno peculiar y activo de los seres vivos en constante proceso de intercambio con el medio. Consiste en un doble proceso de asimilación (transformación de materiales, en tejido viviente y orgánico) y desasimilación (transformación de las sustancias integrantes del organismo en compuestos nuevos para ser separadas del organismo).

La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas o tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida. A nivel mundial, especialmente entre los niños que no pueden defenderse por sí solos, la desnutrición continúa siendo un problema significativo. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra en países como Biafra, Somalia, Ruanda, Iraq y otros, han demostrado que la desnutrición y el hambre no son elementos extraños a este mundo. Además, deben conocer que estas se clasifican en: muscular y nerviosa o intelectual.

Es por ello que la alimentación juega un papel importantísimo en la capacidad de trabajo, por cuanto es la potencialidad biológica, que tiene todo organismo, que en equilibrio con su ambiente intercambia energía e información, en función de lograr con éxito la actividad física o mental propuesta, cambia rítmicamente aumentando o disminuyendo (Mendoza y Palma, 2014). Se debe aclarar que en primer lugar peligra la calidad de la educación hasta la presencia de patologías crónicas no transmisibles que pueden provocar la ausencia a clases y segundo, la pérdida de la atención durante las clases, que propicia una deficiencia en el aprendizaje.

El aprendizaje es un proceso de naturaleza extremadamente compleja caracterizado por la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad, debiéndose aclarar que para que tal proceso pueda ser considerado realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera de la misma, debe ser susceptible de manifestarse en un tiempo futuro y contribuir, además, a la solución de situaciones concretas, incluso diferentes en su esencia a las que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.

El aprendizaje, si bien es un proceso, también resulta un producto por cuanto son, precisamente, los productos los que atestiguan, de manera concreta, los procesos. Asimismo, en el aprendizaje influye, de manera importante, el significado que lo que se aprende tiene para el individuo en cuestión, lo que permite hacer una distinción entre el llamado significado lógico y el significado psicológico de los aprendizajes.

Por muy relevante que sea en sí mismo un contenido de aprendizaje, es necesario que el estudiante lo trabaje, lo construya y, al mismo tiempo, le asigne un determinado grado de significación subjetiva para que se plasme o concrete, un aprendizaje significativo. Esto equivale a decir que se produzca una real asimilación, adquisición y retención del conocimiento ofrecido.

El aprendizaje, se puede considerar igualmente como el producto o fruto de una interacción social y desde este punto de vista es, intrínsecamente, un proceso social, tanto por sus contenidos como por las formas en que se genera. El sujeto aprende de los otros y con los otros; en esa interacción desarrolla su inteligencia práctica y la de tipo reflexivo, construye e internaliza nuevos conocimientos o representaciones mentales a lo largo de toda su vida, de manera tal que los primeros favorecen la adquisición de otros y así sucesivamente, de aquí que el aprendizaje pueda ser considerado como un producto y resultado de la educación (Colectivo de autores, 2003).

Cuando se educa resulta importante que el maestro se entregue a la tarea con el deseo de ver salir de sus salones a niños aptos para desarrollarse felizmente durante su vida.

¿Pero qué necesita para ello?

- Poseer conocimientos actualizados.
- Tener maestría pedagógica.
- Ser cauteloso.

Dentro de esos conocimientos actualizados, están los relacionados con la salud, su cuidado y progresos científicos, no para convertirse en un médico sino para realizar actividades preventivas en este sentido desde su labor. Por lo tanto, los maestros deben conocer que los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región. Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son: el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

De manera general, podemos aseverar que desde el punto de vista nutritivo, en los niños de edad escolar es determinante exigir mayores requerimientos nutricionales para generar las condiciones para un aprendizaje eficiente que garantice la formación de las futuras generaciones y que responda al vertiginoso desarrollo científico-técnico de la sociedad y retos que hoy se plantea el cantón de Babahoyo.

## REFERENCIAS

- Colectivo de autores. (2003). *El proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela. Teoría y práctica*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Llorente, J. R. (2006). ¿Es la leche animal adecuada para el consumo humano? *Discovery Salud*, 84. Recuperado de <https://scholar.google.com.cu>
- Madrugá, D.; Leis, R. y Lambruschini, L. (s/f). Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Recuperado de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia\\_bulimia.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia_bulimia.pdf)
- Mendoza, E. (2012). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños/as de la Escuela Fiscal Mixta #1 Carlos Matamoros Jara, Cantón Naranjito* (Tesis de doctorado inédita). Milagro, Universidad Estatal de Milagro, Postgrado y Educación Continua. Recuperado de <https://scholar.google.com.cu>
- Mendoza, L. V. y Palma, J. E. (2014). *Desnutrición y su relación en el rendimiento escolar en niños de 5 a 9 años, comunidad 20 de febrero, Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos, abril–octubre 2014*. Recuperado de <https://scholar.google.com.cu>
- Smith, M. C. y Vázquez, M. (2011). La educación para la salud desde el proceso docente educativo de la metodología de la enseñanza de las lenguas extranjeras. *Opuntia Brava* 2(3). Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu>