



*El bajo rendimiento académico por falta de una alimentación saludable de los alumnos del nivel medio de la Unidad Educativa Provincia De Los Ríos, en la Ciudad de Guayaquil*

*The low academic performance due to lack of a healthy diet of the middle school students of the Provincia De Los Ríos Educational Unit, in the City of Guayaquil*

*O baixo rendimento acadêmico por falta de alimentação saudável dos alunos do ensino médio da Unidade Educacional Provincia De Los Ríos, na cidade de Guayaquil*

María Amalia Ramírez Benavides <sup>I</sup>  
[amalia\\_educadora@hotmail.com](mailto:amalia_educadora@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3157-101X>

Carlota María Bayas Jaramillo <sup>II</sup>  
[bayascarlota@gmail.com](mailto:bayascarlota@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-4047-6989>

Zhinin Navarrete Katuska Jeanine <sup>III</sup>  
[kataus9@hotmail.com](mailto:kataus9@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0006-9936-6601>

Edita Isabel Maza Ochoa <sup>IV</sup>  
[Editamaza2874@gmail.com](mailto>Editamaza2874@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0003-3595-0161>

**Correspondencia:** [amalia\\_educadora@hotmail.com](mailto:amalia_educadora@hotmail.com)

Ciencias Técnica y Aplicadas  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de noviembre de 2023 \* **Aceptado:** 22 de diciembre de 2023 \* **Publicado:** 04 de enero de 2024

- I. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- II. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- III. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- IV. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.



## Resumen

La alimentación implica el proceso mediante el cual se adquiere del entorno una serie de sustancias esenciales para la nutrición. Estas sustancias se encuentran presentes en los alimentos que forman parte de la dieta cotidiana. Es esencial tener conocimiento sobre la composición de los alimentos para realizar elecciones adecuadas que favorezcan una alimentación correcta. Esto contribuye a mantener un buen estado de salud y garantiza un crecimiento y desarrollo óptimo durante la infancia.

La enseñanza sobre una alimentación adecuada durante la educación obligatoria es limitada. Además, en la sociedad actual, caracterizada por una alta comunicación, se difunden diversos mitos y creencias que generan confusión entre la población. En las consultas, se nota con frecuencia la carencia de conocimientos fundamentales que capacitarían a los padres, y a los niños en caso de tener la edad suficiente, para mantener una dieta apropiada. De esta manera, disminuir la deficiencia educativa por falta de una alimentación saludable.

**Palabras Clave:** Alimentación; entorno; educación; comunicación; deficiencia.

## Abstract

Food involves the process by which a series of substances essential for nutrition are acquired from the environment. These substances are present in foods that are part of the daily diet. It is essential to have knowledge about the composition of foods to make appropriate choices that promote correct nutrition. This contributes to maintaining good health and guarantees optimal growth and development during childhood.

Teaching about proper nutrition during compulsory education is limited. Furthermore, in today's society, characterized by high communication, various myths and beliefs are spread that generate confusion among the population. In consultations, the lack of fundamental knowledge that would enable parents, and children if they are old enough, to maintain an appropriate diet, is frequently noted. In this way, reducing educational deficiency due to lack of healthy eating.

**Keywords:** Feeding; around; education; communication; deficiency.

## Resumo

A alimentação envolve o processo pelo qual uma série de substâncias essenciais à nutrição são adquiridas do meio ambiente. Essas substâncias estão presentes em alimentos que fazem parte da alimentação diária. É fundamental ter conhecimento sobre a composição dos alimentos para fazer escolhas adequadas que promovam uma nutrição correta. Isto contribui para manter uma boa saúde e garante um crescimento e desenvolvimento ideais durante a infância.

O ensino sobre nutrição adequada durante a escolaridade obrigatória é limitado. Além disso, na sociedade atual, caracterizada pela alta comunicação, difundem-se diversos mitos e crenças que geram confusão na população. Nas consultas, é frequentemente notada a falta de conhecimentos fundamentais que permitam aos pais, e aos filhos, se tiverem idade suficiente, manter uma dieta adequada. Dessa forma, reduzindo a deficiência educacional por falta de alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Alimentando; em volta; Educação; comunicação; deficiência.

## Introducción

La alimentación desempeña un papel fundamental en la ingesta diaria de las personas, ya que, por un lado, es importante en la relación de los seres humanos y su conexión en el entorno circundante. Por otro lado, constituye el transcurso mediante por lo que se adquieren los nutrientes esenciales que generalmente todos los cuerpos necesitan.

Los nutrientes se definen como compuestos químicos presentes en alimentos que todo organismo desordena, modifica y emplea para la obtención tanto energía como masa, facilitando el desempeño de las células mediante sus funciones, (Izquierdo, Armenteros, Lancés, & Olmedo, 2022).

Hay distintos nutrientes, con funciones particulares:

- Los macronutrientes, necesarios en cantidades significativas, incluyen proteínas, carbohidratos y grasas.
- Los micronutrientes, esenciales en cantidades muy pequeñas, de esa manera se comprenden tanto las vitaminas como los minerales.
- Hay elementos tanto como el agua y como la fibra (aunque esta última generalmente no clasifica estrictamente como nutriente) son también necesarios en cantidades que el cuerpo necesita.

Los distintos elementos son necesarios para una mejor salud pueden ser generados a partir de otros presentes en la dieta, mientras que hay otros que no se pueden producir y deben ser consumidos a través de los alimentos.

Estos últimos se conocen como nutrientes esenciales, (Rodríguez, Soledispa, & Ricaurte, 2020) . Cada tipo de alimento contiene predominantemente varios de estos nutrientes, lo que se clasifican en seis grupos distintos:

*Elaborado por: Autores*

*Gráfico 1 Los alimentos y sus nutrientes*



Dado que no existen alimentos completos, es decir, que contenga los nutrientes en las que el organismo necesita, exceptuando la lactancia materna o fórmulas de reemplazo para lactantes en los primeros meses de vida, es necesario crear una dieta saludable o simplemente equilibrada.

Además, implica incorporar alimentos de cada uno de los grupos en las proporciones adecuadas con la finalidad de satisfacer de manera adecuada las necesidades de cada ser humano.

Es importante considerar que las fases o etapas de la vida presenta particularidades, con respecto a la alimentación que puede ajustarse a cada circunstancia. Durante el crecimiento infantil, se destaca como un periodo de desarrollo y crecimiento ágil, por lo que la alimentación puede adecuar en el ritmo de crecimiento en especial un mejor pensamiento de los diferentes procesos implicados en alimentación saludable, como la ingestión, digestión, absorción y metabolismo, con el objetivo de mantener un estado de salud apropiado, (Arnaiz, 2018).

### **Educación en Nutrición**

La Educación Nutricional va más allá de simplemente compartir datos sobre alimentos y sus componentes; también brinda las habilidades necesarias para entender qué medidas tomar y cómo

actuar con el fin de mejorar la nutrición. La instauración de ambientes que favorezcan la selección de opciones alimentarias saludables y el desarrollo de habilidades, tanto a nivel individual como institucional, para adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que fomenten el bienestar, (Palenzuela, Pérez, Fernández, & Maldonado, 2019).

Hay elementos que influyen en el desempeño académico, los cuales pueden ser de origen externo o interno.

Entre las causas externas más comunes se encuentran las distracciones durante las agilidades escolares, así como estudiar en ambientes ruidosos o la presencia de medios de comunicación, que apoyan la falta de concentración.

Por otro lado, los principales motivos son interno, es decir, están vinculadas a aspectos personales, físicos y psicológicos, siendo más difíciles de eliminar.

Las dificultades familiares acompañadas de prácticas alimenticias deficientes y desequilibrios nutricionales pueden ocasionar diversas emanaciones, como un bajo rendimiento académico, desvalorización en la capacidad de atención, distracciones durante las actividades escolares y obstáculos en habilidades como la comunicación, el razonamiento analítico y la adaptación a nuevos entornos y personas.

Además, es crucial destacar que una alimentación adecuada en los estudiantes desempeña un papel esencial para su desarrollo intelectual, físico y social, actuando como una barrera protectora contra diversas enfermedades infantiles que podrían dejar secuelas a largo plazo, (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2018).

Factores como la situación económica de los padres, el entorno de cuidados del niño, su salud y su dieta pueden tener un impacto significativo en su rendimiento académico. La nutrición en los estudiantes es crucial, ya que una alimentación saludable y adecuada contribuiría al desarrollo normal en aspectos físicos, psicológicos y personales, al mismo tiempo que ayudaría a prevenir enfermedades con posibles secuelas a largo plazo.

La influencia negativa de una dieta inadecuada no se limita únicamente al peso, además que acarrea secuelas crónicas para la salud. Por último, en el caso de los adolescentes, esto puede manifestarse en una deducción de atención y memoria. La educación de alimentación saludable o nutricional y la formación de hábitos forman el segmento integral de la cultura que cada persona puede tener en cuanto a la alimentación, (Garine, 2018).



La importancia de la nutrición es innegable en la actualidad. Se han observado el surgimiento de enfermedades graves, como el cáncer, trastornos cardíacos, diabetes, entre otros, que pueden llevar a consecuencias fatales y están enlazados con los hábitos alimenticios de la ingesta diaria. Aunque haya otros factores a considerar, la alimentación puede ser una de las principales contribuyentes al empeoramiento de enfermedades, pero al mismo tiempo, puede desempeñar un papel crucial en revertir sus efectos.

Esto dependerá de cómo se gestione el proceso conocido como nutrición. Es esencial que la ingesta de alimentos sea equilibrada, es decir, suficiente, natural y proporcionada, de manera que se pueda recuperar el gasto nutritivo, así como en proteínas, vitaminas y minerales. Este enfoque puede mantener la integridad del organismo, asegurando así el desempeño de las funciones del organismo y garantizando el crecimiento y desarrollo adecuados en los niños, (Delgado J. , 2019).



## Rendimiento escolar

El beneficio escolar o rendimiento describe la relación del interés o deducción logrado y recursos empleados. En el contexto educativo, el Rendimiento Escolar se refiere a la evaluación del conocimiento adquirido como consecuencia de la experiencia de formación académica.

Definir claramente el concepto y el alcance de la denominada "rendimiento escolar o académico" ha sido históricamente un desafío. En la actualidad, el rendimiento académico puede ser

interpretado como una evaluación aproximada de las habilidades que una persona puede demostrar, reflejando los conocimientos adquiridos durante su proceso de formación.

Además, implica la habilidad del estudiante para responder a los estímulos educativos, (Segovia, Castro, & Alarcón, 2018).

Se puede influenciar los distintos factores en cuanto al rendimiento académico ha sido objeto de amplia investigación a lo largo de los años.

En la literatura, se han examinado factores como la personalidad y habilidades, métodos de enseñanza y aprendizaje y deporte, así como concluyentes contextuales entre culturas, escuela, familia, entre otros.

En Ecuador, la problemática de la malnutrición es motivo de preocupación, ya que la población, en particular los padres de familia, no ha reconocido la importancia de proporcionar una alimentación saludable que incluya la ingesta regular de alimentos nutritivos desde las primeras etapas de vida de sus hijos.

Existe una necesidad de fomentar buenos hábitos alimenticios y la práctica regular de ejercicio físico, (Morales, Sánchez, & Holguín, 2019).

Varios escritores han elaborado guías de Recetas Mágicas Saludables con el objetivo de promover una nutrición adecuada en niños y niñas. Además, se han desarrollado talleres que buscan facilitar la interacción entre los docentes y los padres, proporcionándoles orientación sobre la importancia de una dieta equilibrada.

Los resultados obtenidos tienen el propósito de concientizar a los educadores y a los padres sobre la relevancia de una alimentación apropiada para asegurar el crecimiento físico de los niños, quienes representan tanto como en presente como el futuro del país, (Izquierdo, Armenteros, Lancés, & Olmedo, 2022).

### **Metodología**

La metodología aplicada en este artículo es mixta, se utilizaron distintos métodos y técnicas para la recolección de datos, tanto cuantitativos como cualitativos. Además, el tipo de investigación aplicado es descriptivo porque se detalla lo relacionado a la deficiencia educativa en el nivel medio de educación básica por no llevar una alimentación saludable.

En la tabla 1 se exponen los métodos y técnicas que se utilizan en el momento de la recolección de datos, donde se puede analizar que la más común es la investigación bibliográfica, en la cual se



utilizan libros, revistas, periódicos y sitios web con la finalidad de obtener la información necesaria por la cual se recolectará para el aporte del desarrollo del artículo.

*Tabla 1 Investigación bibliográfica*

<b>Diseño</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Revistas</b>	Lectura	Documentos PDF
<b>Periódicos</b>	Análisis	Documentos Word
<b>Sitios Web</b>	Parafraseo	

*Elaborado por: Autores*

Además, cabe mencionar que esta información es analizada e interpretada con la mayor aclaración posible para que los padres de familia puedan comprender con facilidad el bajo rendimiento de sus hijos, es necesario un control estricto de las actividades que los niños realizan en casa y en la institución educativa.

En la tabla 2 se expresan los cursos y niveles que se aplican en la Unidad Educativa Provincia De Los Ríos, con la finalidad de resaltar el Nivel Básica Media que comprende 5to, 6to y 7mo año de Educación General Básica (EGB), donde permite analizar sobre el bajo rendimiento académico por falta de una alimentación saludable en sus hogares y en la institución educativa.

*Tabla 2 Cursos y Niveles de la Unidad Educativa Provincia De Los Ríos*

<b>Cursos</b>	<b>Nivel</b>
<b>1°EGB</b>	Preparatorio
<b>2°EGB - 3°EGB - 4°EGB</b>	Básica Elemental
<b>5°EGB - 6°EGB - 7°EGB</b>	Básica Media
<b>8°EGB - 9°EGB - 10°EGB</b>	Básica Superior
<b>1°- 2°- 3°</b>	Bachillerato

*Elaborado por: Autores*

En la tabla 3 se establecen los promedios durante el primer y segundo trimestre de dicha institución académica, donde se observan los promedios Regulares, se pueden analizar los resultados para determinar la causa del bajo rendimiento académico que ocasiona las bajas calificaciones.

*Tabla 3 Promedio general de cada curso y paralelo del Nivel Básica Medio de la Unidad Educativa Provincia De Los Ríos*

Paralelo	Primer Trimestre			Segundo Trimestre		
	5to	6to	7mo	5to	6to	7mo
<b>A</b>	8,79	8,10	8,23	7,89	8,50	7,89
<b>B</b>	8,96	7,98	8,67	7,97	7,69	8,10

*Elaborado por: Autores*

En la tabla 4 se pueden visualizar los factores que influyen en el rendimiento de los niños, se considera un desayuno incompleto al que solo está compuesto por carbohidrato y bebida, por otro lado, los desayunos con exceso de azúcares y carbohidratos son las chocolatadas, gaseosas y exceso de harina. Por último, la alimentación de media mañana que comúnmente la consumen en el receso escolar, suele estar compuesta por comida chatarra, snacks o con grasas saturadas.

*Tabla 4 Factores que influyen en el desempeño de los niños*

<b>Factores</b>	<b>Desayunos no completos.</b>
	Desayunos con exceso de azúcares y carbohidratos.
	Alimentación de media mañana con exceso de grasas no saturadas, comida chatarra.

*Elaborado por: Autores*

## **Resultados y Propuesta**

Dentro de los resultados obtenidos se puede observar que el bajo rendimiento se da por el consumo de alimentos no saludables, esto puede afectar la energía de los niños, además de las actividades académicas, deportivas, entre otras. Por tal motivo, como propuesta de este artículo, se procede a establecer un menú saludable para alimentación de los niños, recordando que debe ser equilibrada para contribuir de la misma manera con todos los macronutrientes que el cuerpo necesita

Ilustración 1 Menú saludable y equilibrado para niños de 9 a 11 años

etapainfantil.com MENÚ INFANTIL SEMANAL EQUILIBRADO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	- Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja	- Leche - Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano	- Leche - Galletas integrales con queso fundido - Zumo	- Leche - Tostadas de pan con mermelada y mantequilla - Zumo	- Leche - Copos de cereales - Zumo	- Leche con tostadas de pan con aceite de oliva - Zumo de frutas	- Chocolate con pan tostado - Zumo
<b>Almuerzo</b>	- Pieza de fruta	- Pieza de fruta	- Pieza de fruta	- Pieza de fruta	- Pieza de fruta	- Pieza de fruta	- Pieza de fruta
<b>Comida</b>	- Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes - Queso manchego - Manzana	- Canelones de carne picada - Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimienta - Naranja	- Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias - Filetes rusos con ensalada - Yogur	- Crema de verduras - Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate - Ensalada de frutas	- Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias - Ensalada de pollo - Macedonia de frutas	- Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...) - Macedonia de frutas	- Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes - Ensalada de lechuga, tomate y espárragos - Manzana asada
<b>Merienda</b>	- Yogur y pera	- Bocadillo de queso	- Bizcocho y manzana	- Frutos secos (almendras) y un plátano	- Bocadillo de jamón de York - Pera	- Yogur y uvas	- Yogur de frutas
<b>Cena</b>	- Sopa de verduras - Tortilla francesa con ensalada - Plátano - Leche	- Puré de verduras - Pescado a la plancha con rodajas de tomate - Pera - Batido de leche con cacao	- Tortilla de patata con salsa de tomate - Mandarinas - Leche	- Merluza al horno con patatas - Pera - Yogur	- Espaguetis con salsa de tomate - Filete de pescado con ensalada - Manzana - Leche	- Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria - Plátano	- Pescado en salsa - Ensalada de frutas - Cujada con miel

Fuente: (Delgado J., 2019)

### Conclusión

Los hallazgos de la investigación sobre la relación entre una alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes en instituciones educativas revelan que este tema es un área de interés investigativo. Este enfoque proporciona una aproximación a la complejidad del tema con el objetivo de comprender su importancia dentro del proceso educativo. Por lo tanto, las

conclusiones finales de este artículo se centran en las tres perspectivas tratadas a lo largo de su contenido.

En primer lugar, al analizar diversas perspectivas teórico-metodológicas sobre el fenómeno en estudio, se define la alimentación como el conjunto de procesos para consumir alimentos y extraer de ellos los nutrientes esenciales necesarios para sustentar las funciones vitales del organismo.

Además, se destaca la relevancia de garantizar una nutrición adecuada en niños y adolescentes, con el objetivo de favorecer su crecimiento y desarrollo durante la etapa adulta, manteniendo una buena salud a lo largo de toda su vida. Una nutrición apropiada implica la ingesta de las vitaminas y minerales esenciales para el funcionamiento y la salud del cuerpo, al tiempo que proporciona las calorías necesarias para sustentar la energía requerida en la vida cotidiana.

El rendimiento escolar se evalúa mediante valores tanto cuantitativos como cualitativos, los cuales ofrecen una visión detallada del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores que el alumno desarrolla durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En relación con los efectos negativos de la malnutrición en el rendimiento académico, se observa que tanto los padres como los educadores, e incluso los propios estudiantes, no siempre son conscientes de la manera en que están alimentando a los niños. En muchos casos, se limitan a satisfacer el hambre sin considerar la necesidad fundamental de proporcionar los nutrientes esenciales para cubrir las necesidades de proteínas y calorías necesarias para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños.

## Referencias

Arnaiz, M. (2018). *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Cali: Icaria.

Delgado, J. (2019). Obtenido de <https://www.etapainfantil.com/wp-content/uploads/2016/08/Menu-infantil-semanal-equilibrado.png>.webp

Garine, I. (2018). *Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura*. Santiago de Chile: Inaugural.

Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., & Olmedo, I. (2022). *Alimentación saludable*. Scielo.

Morales, L., Sánchez, V., & Holguín, S. (2019). *Rendimiento Escolar*. Humanidades, Tecnología y Ciencia.

Ortiz, A., Vázquez, V., & Montes, M. (2018). *La alimentación en México*. Dialnet.

Palenzuela, S., Pérez, M., Fernández, J., & Maldonado, J. (2019). La Alimentación saludable en  
Adolescentes. Scielo.

Rodríguez, S., Soledispa, J., & Ricaurte, R. (2020). Historia de la Alimentación. CentroSur.

Segovia, L., Castro, C., & Alarcón, A. (2018). Bajo rendimiento escolar. Usil.

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative  
Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).