

## **Contrarrestar los malos hábitos alimenticios para mejorar el desempeño escolar de estudiantes de cuarto grado de educación primaria**

**Mtro. Juan De Dios López Estudillo**

Instituto de Estudios Superiores ISIMA

lopezestudilloj@gmail.com

ORCID 0009-0004-8543-471X

**Dr. Julio Álvarez Botello**

Universidad Autónoma del Estado de México

julioalvarezbotello@yahoo.com

ORCID 0000 0003 2858 2172

**Dra. Martha Chaparro Salinas**

Universidad Autónoma del Estado de México

bebachaparro@yahoo.com.mx

ORCID 0000 0001 7955 4628

### **RESUMEN**

En esta investigación, se logró observar algunas de las dificultades que tienen los(as) niños(as) para poder mejorar su desempeño académico, que es el alto consumo de alimentos no saludables y los malos hábitos alimenticios, es por ello que me orilló a tomar este tema “*contrarrestar los malos hábitos alimenticios para mejorar el desempeño escolar de los estudiantes de cuarto grado de primaria*” y a plantear las siguientes preguntas y objetivos para esta investigación: ¿Cómo identificar las causas que impiden el aprendizaje por la falta de compromiso por parte de los estudiantes, al consumir alimentos poco saludables o de bajo aporte nutrimental? ¿Cómo fortalecer los conocimientos de los(as) niños(as) practicando los buenos hábitos alimenticios? Con base en las preguntas de la investigación se diseñaron los siguientes objetivos que guían este trabajo: *Objetivo general Contrarrestar los malos hábitos alimenticios para mejorar el desempeño escolar de los estudiantes de cuarto grado de la escuela primaria Cuauhtémoc, el Espino, Otzolotepec, Estado de México, a través de propuestas innovadoras que se plantean para poder apoyar a los niños en su formación académica. Objetivos específicos Conocer las causas que originan el consumo de alimentos no saludables en los(as) niños(as) de tercer grado de la escuela primaria “Cuauhtémoc”. Diseñar propuestas innovadoras donde se emplee diferentes estrategias para favorecer el aprendizaje de los niños. Con estas actividades se pretende mejorar la problemática, los objetivos de este trabajo se pretende abordar y dar solución a lo que se propone. De esta manera la propuesta dio frutos positivos sobre la implementación y consumo de alimentos saludables.*

**Palabras claves:** Salud, Encuesta, Comunidad, Estrategia, Educación.

## **Counteracting poor eating habits to improve the academic performance of fourth-grade primary school students**

### **ABSTRACT**

In this research, it was possible to observe some of the difficulties that children have in order to improve their academic performance, which is the high consumption of unhealthy foods and bad eating habits, which is why it led me to take up this topic "counteracting bad eating habits to improve the academic performance of fourth grade elementary school students" and to raise the following questions and objectives for this research: How to identify the causes that prevent learning due to the lack of commitment on the part of students, when consuming unhealthy foods or low nutritional value? How to strengthen the knowledge of children by practicing good eating habits? Based on the research questions, the following objectives were designed to guide this work: General objective Counteract bad eating habits to improve the academic performance of fourth grade students at the Cuauhtémoc elementary school, El Espino, Ocotlán, State of Mexico, through innovative proposals that are proposed to support children in their academic training. Specific Objectives: To understand the causes of unhealthy food consumption among third-grade children at the Cuauhtémoc Elementary School. To design innovative proposals that employ different strategies to promote children's learning. These activities aim to improve the problem; the objectives of this work are to address and provide a solution to the proposed problem. Thus, the proposal yielded positive results in terms of the implementation and consumption of healthy foods.

**Keywords:** Health, Survey, Community, Strategy, Education.

### **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad hablar sobre el tema de la alimentación es muy complejo, por diferentes situaciones que aquejan a los alumnos como los son los malos hábitos alimentarios y su relación con el bajo desempeño escolar de los alumnos en educación primaria.

Por eso es importante mencionar a Chinchay, C, (2020). en su investigación *"Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en el área de matemática de los estudiantes de 4to grado de primaria de la IE N° 14185 ASE"* hace mención que de manera directa los malos hábitos alimenticios inciden en el bajo desempeño de los alumnos.

Una de las consecuencias causadas por dichos hábitos se encuentra el bajo rendimiento escolar de los alumnos, además de diferentes síntomas como vómito, desmayos, dolor de cabeza y dolores estomacales que presentan durante el horario escolar que afecta tanto la salud de los alumnos como su desempeño académico.

Claramente se tiene relación la mención del párrafo anterior con lo investigado por Montí, R, (2012). en su investigación *“Breve investigación sobre los efectos de la alimentación en el aprendizaje y rendimiento escolar de los alumnos de primaria y secundaria”* donde hace mención sobre los efectos que se tiene por unos malos hábitos alimenticios que provoca afectaciones a la salud de los alumnos.

Se explicará el procedimiento llevado a cabo para la identificación de diversas soluciones para los problemas encontrados. En cuanto al procedimiento de trabajo para la identificación de las mejores soluciones se llevaron a cabo las actividades que a continuación se detallan. En esta sección se aborda el procedimiento llevado a cabo para la identificación de diversas soluciones para los problemas encontrados. En cuanto al procedimiento de trabajo para la identificación de las mejores soluciones se llevaron a cabo las actividades que a continuación se detallan:

- a. Identificación de alternativas de solución
- b. Evaluación de las alternativas de solución
- c. Planteamiento del objetivo de trabajo de la propuesta
- d. Identificación de las actividades a realizar para concretar la solución
- e. Definir los tiempos por actividad
- f. Planteamiento de actividades predecesoras y subsecuentes en el proyecto.
- g. Calcular los gastos que representan la realización de cada actividad.
- h. Desarrollar la gráfica de Gantt (cronograma) de la propuesta de solución.
- i. Planeación de los recursos humanos requeridos por el proyecto
- j. Planeación de los recursos de equipos e infraestructura para el proyecto.
- k. Planeación de los recursos financieros para el proyecto.

#### PROBLEMÁTICA A ANALIZAR

A nivel nacional existe una lucha para reducir los malos hábitos alimenticios que más frecuente en adolescentes, muchos estudios han evidenciado diferentes afectaciones en el rendimiento académico que se generan a partir de una mala ingesta alimentaria, sin embargo, son los hábitos lo que determina el futuro de la salud del ser humano.

Por eso cabe citar a los siguientes autores Ayala, R, (2022), Ramos, E, (2020), Valle, P, (2021). lo mencionan claramente en sus investigaciones que hay una relación muy estrecha entre los malos hábitos alimenticios queda como resultado afectaciones directas al rendimiento escolar.

Las diferentes formas alimentarias son muy diversas, incluso en los miembros de una misma familia, en el presente trabajo de investigación, se analiza los malos hábitos alimentarios que adoptan los estudiantes de educación básica en el Estado de México, asimismo se determina el impacto que estas malas prácticas tienen en relación con el bajo desarrollo del desempeño y el aprendizaje.

En esta propuesta se consideran varios aspectos como la práctica de buenos hábitos y campañas que buscan mejorar los hábitos alimenticios de los educandos, así como los programas y actividades que se desarrollan en la institución educativa, que no han sido eficientes en el cumplimiento de sus objetivos.

La investigación se enfoca en el grupo de cuarto grado de la escuela primaria “Cuauhtémoc” ubicada en la comunidad del Espino del municipio de Oztolotepec, Estado de México, en este sentido se mantuvo una fuerte indagación y se logró observar algunas de las dificultades que tienen los(as) niños(as) que afecta de manera importante en su desempeño académico, uno de estos, es el alto consumo de alimentos no saludables y los malos hábitos alimenticios, es por ello que me orilló a tomar este tema de vital importancia y de lo que se estará enfocando lo investigado “*contrarrestar los malos hábitos alimenticios para mejorar el desempeño escolar de los estudiantes de cuarto grado de primaria*” y plantear las siguientes preguntas y objetivos para este trabajo.:

- ¿Cómo identificar las causas que impiden el aprendizaje por la falta de compromiso por parte de los estudiantes, al consumir alimentos poco saludables o de bajo aporte nutrimental?
- ¿Cómo fortalecer los conocimientos de los(as) niños(as) practicando los buenos hábitos alimenticios?
- ¿Qué proyecto didáctico podría aplicar para favorecer el desarrollo de las actividades que en algunos casos los niños no lograban realizar, debido a no haber desayunado o haber consumido productos de bajo valor nutrimental?

Con base en las preguntas de la investigación se diseñaron los siguientes objetivos que guían este trabajo:

Objetivo general

*Contrarrestar los malos hábitos alimenticios para mejorar el desempeño escolar de los estudiantes de cuarto grado de la escuela primaria Cuauhtémoc, el Espino, Oztolotepec, Estado de México, a través de propuestas innovadoras que se plantean para poder apoyar a los niños en su formación académica.*

Objetivos específicos

Conocer las causas que originan el consumo de alimentos no saludables en los(as) niños(as) de tercer grado de la escuela primaria “Cuauhtémoc”.

Diseñar propuestas innovadoras donde se emplee diferentes estrategias para favorecer el aprendizaje de los niños.

La investigación realizada lleva como título “contrarrestar los malos hábitos alimenticios para mejorar en desempeño escolar de los (as) niños de cuarto grado de educación primaria” es un trabajo que valora mi problemática de investigación. Para llevar a cabo este proceso consideré cuatro capítulos que fueron de gran ayuda para desarrollar mi trabajo de investigación.

El primero es el Capítulo I. “Marco teórico” es parte importante de esta investigación, ya que fue el inicio, debido a que contiene las fuentes de información de consulta, y así fue posible iniciar fundamentando teóricamente la problemática detectada.

Dentro de este mismo apartado se mencionan los conceptos más importantes de la investigación todos bajo fundamento de investigaciones previas como las siguientes citas, el concepto de desempeño escolar según Jiménez (2000) nos menciona lo siguiente “el desempeño escolar es el nivel de conocimientos demostrados en un área” dentro de los conceptos que se mencionan a continuación tenemos al autor Grasso (2014), que referencian y ayudan a entender este concepto con sus aportaciones.

El segundo es el Capítulo II. “Levantamiento de datos y análisis” es la parte importante de esta investigación, aquí se establece la forma en la que se estuvo investigando el problema detectado, el tipo de investigación abordado, el tipo de estudio, así como también la muestra y la población, los instrumentos de recolección de datos, materiales técnicas y métodos para el procesamiento y análisis de los datos, que nos guía a realizar un buen trabajo de investigación y brinda la información necesaria de cada uno de los conceptos que se va a utilizar, además de albergar información de los siguientes apartados de este capítulo.

El tercero es el Capítulo III. “Soluciones Innovadoras” contiene la estructura del trabajo de investigación que planteo para poder contrarrestar y mejorar el problema detectado, el objetivo mejorar el aprendizaje de cada uno de los(as) niños(as) en su desempeño escolar.

Y finalmente se encuentran las conclusiones de este trabajo de investigación, mostrando la aplicación de cada una de las propuestas innovadoras y los resultados obtenidos si fueron favorables para el aprendizaje de los(as) niños(as), de ser así, la mejora en el aprendizaje a través de cada propuesta innovadora para, así poder mencionar que los resultados obtenidos se pudo dar respuesta a cada una de las preguntas planteadas en esta investigación y decir que si se alcanzaron los objetivos de esta investigación.

## METODOLOGÍA

El tipo de investigación es cualitativa debido a que la investigación está enfocada en comprender el contexto e interpretar la información que se genere, el alcance es interpretativo porque se estarán realizando descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo para llevar a cabo la investigación con el fin de analizar, describir e inferir acerca de la problemática investigada. El diseño de la investigación es etnográfico porque se describirá y analizará el tema de investigación para poder tratar de mejorar la problemática.

## **RESULTADOS**

### **Población y muestra**

Esta muestra se compone de 22 alumnos que se encuentran en 4º de Primaria, en la escuela Cuauhtémoc turno matutino de la comunidad el Espino, Oztolotepec, México, lugar que cuenta con una población cercana a 3.500 habitantes.

La entrevista es un instrumento de investigación utilizado para poder rescatar información de lo que interesa al investigador, para la realización y recolección de datos el material que se empleará será la entrevista misma que tendrá un guion de preguntas abiertas direccionado a una muestra dentro del espacio laboral con la finalidad de recolectar información que luego será analizada.

A continuación, se presenta la entrevista utilizada para los diferentes actores.

Preguntas para alumnos:

1. ¿Qué alimentos consumes diariamente en el receso?
2. ¿Consideras que tus hábitos alimenticios son saludables?
3. ¿Crees que tu alimentación tiene un efecto en tu rendimiento escolar?
4. ¿puedes nombrar algunos alimentos saludables y no saludables?

Preguntas para los padres:

5. ¿Cómo disminuir los malos hábitos alimenticios en su hijo?
6. ¿Conoce las causas que originan los malos hábitos alimenticios?
7. ¿De qué manera la comunidad contribuye al consumo de los malos hábitos alimenticios?
8. ¿Qué hábitos podrían ayudar a un mejor rendimiento académico?

Preguntas a los maestros:

9. ¿Cuáles son los efectos de los malos hábitos alimenticios en la educación?
10. ¿Considera que la comida no saludable proporciona energía para realizar las actividades en la escuela?

11. ¿Desde su punto de vista un buen habito alimenticio mejoraría en desempeño escolar de los alumnos?

## RESULTADOS OBTENIDOS

Validación e interpretación del instrumento aplicado a la población.

Dependencia:

En este apartado se contempla la información obtenida y brindada por un docente que se encuentra dentro del espacio donde se realizó el levantamiento de datos, la docente se encuentra laborando en el grupo de 4° grado grupo b, esto sirve para poder contrastar datos ya obtenidos, en la aplicación del instrumento brindada por los alumnos y otros grupos de la misma escuela.

En este contraste de información obtenida por los alumnos entrevistados, hacen mención sobre los conocimientos que tienen acerca de los buenos y malos hábitos alimenticios.

Respuestas a las preguntas de los alumnos.

- Los alumnos mencionaron, Refrescos, Sabritas, galletas, cheetos, chicles, dulces, sopa marushan, fruta, banderillas, tacos, entre otros...
- Los alumnos mencionaron, que no y más o menos llevan una vida saludable, ya que su alimentación diaria se ve mezclada por productos con poca energía nutricional haciendo que su desempeño en el día a día dentro del aula se vea afectada teniendo poco rendimiento escolar.
- Los alumnos mencionaron, que sí, y dependiendo de lo que ellos comen será positivo o negativo, ya que mencionaron que si comían alimentos saludables tendrían un rendimiento positivo en el desarrollo de las actividades en el aula, y que si comían alimentos no saludables tendrían poco rendimiento escolar en el aula y que también el consumo de estos productos ya mencionados con anterioridad podría afectar su salud, con algunos síntomas como es el dolor de cabeza, dolor de estómago, vómito y desmayos.
- Los alumnos mencionaron, que las frutas y verduras son alimentos son saludables que les ayudan porque les brindan la energía necesaria para poder realizar sus actividades de una mejor manera. Por otra parte, también es importante mencionar que los alumnos reconocen que hay alimentos no saludables que afectan y minimizan sus desempeños académicos, alimentos como los duces, las galletas, Sabritas y refrescos.

Ante lo expuesto anteriormente se tiene a continuación el punto de vista de la docente del grupo de 4° grado grupo b sobre el tema de los buenos y malos hábitos alimenticios en el desempeño escolar.

Docente “los alumnos reconocen y saben que lo que comen es bueno y malo, el detalle son los malos hábitos alimenticios que se dan dentro de la comunidad escolar y afuera de la escuela con sus familias, además prefieren comprar productos que se venden en la tiendita escolar, porque a los alumnos les mandan dinero, ya que la mayoría de sus padres trabajan”

Obteniendo estos dos contrastes podemos mencionar que los resultados obtenidos tienen una gran similitud sobre los resultados que se obtuvieron en ambos levantamientos de datos, porque dan a conocer los puntos de vista de ambos levantamientos de datos y resultaron ser similares.

#### Credibilidad:

En este apartado se considera la participación de un grupo independiente y distinto al ya aplicado donde se realizó el levantamiento de datos para considerar para poder obtener mayor credibilidad y sobre todo esa validación sobre lo expuesto.

De igual manera se realizó un levantamiento al grupo de 4° grado grupo b utilizando el mismo instrumento para poder obtener información sobre el tema de los buenos y malos hábitos alimenticios y su efecto en el rendimiento escolar.

Los resultados obtenidos en este levantamiento mencionar un gran conocimiento que los alumnos tienen sobre los alimentos saludables y no saludables, se hace mención que saben que productos son saludables y pudieran ser buenos para su salud también que alimentos no son saludables. En ese sentido se comprueba que la idea que tienen sobre los hábitos alimenticios buenos y malos lo saben y reconocen, porque los mencionan y también saben que les aportan de nutrimentos dependiendo el alimento.

#### Transferencia:

Continuando con la validación del instrumento aplicado y contrastando los levantamientos de datos podemos mencionar que existe una relación de resultados, pues hacen mención sobre los alimentos que consumen, los nutrimentos que estos tienen y cuales les proporcionan nutrimentos y cuales no les proporcionan teniendo así una gran relación de los resultados obtenidos.

Problema 1: Falta de compromiso por parte de los estudiantes, al consumir alimentos poco saludables o de bajo aporte nutrimental. En la etapa de recolección de datos se pudo observar durante determinado tiempo esa falta por parte de los estudiantes. Además de diversos factores que ocasionan que los alumnos sean propensos a consumir este tipo de productos. Los alumnos hacen mención que, que en casa regularmente las familias regularmente consumen comidas rápidas y refrescos, que han provocado una alta dependencia del consumo de estos productos, de igual manera dentro de la escuela influye, con los amigos y compañeros porque el consumo de estos productos son recurrentes por esa dependencia que traen de afuera, es difícil que puedan controlar el consumo de estos productos.



Problema 2: Practicar los buenos hábitos, fue una tarea un poco difícil de llevar a cabo por los alumnos, esta práctica fue llevada de una manera lenta por ellos porque el contexto donde se llevó a cabo el levantamiento de datos la mayoría de los padres solo mandaban a los hijos con dinero para que compraran para desayunar. Esto ocasionaba que el hábito no tuviera los resultados que se necesitaban. Fue necesario platicar los padres y entendieran el beneficio que con esto tendría hacia sus hijos, de esa manera se logró que los alumnos diariamente o de manera regular adquirieran un hábito saludable.

Problema 3: Enfocado en el desarrollo de las actividades que los niños trabajaban, en ocasiones algunos casos, no lograban realizarlos por diferentes motivos, algunos de ellos por el no haber desayunado o haber comido productos de bajo valor nutricional. Esto motivo a los alumnos ser más responsables en su alimentación, desayunar de manera más constante, y comer alimentos saludables.

## DISCUSIÓN

Se plantearon diferentes propuestas mediante el cual se explica el procedimiento llevado a cabo para la identificación de diversas soluciones para los problemas identificados y analizados. En cuanto al procedimiento de trabajo para la identificación de las mejores soluciones, se organizaron actividades de manera paulatina y progresiva para poder ser aplicadas. También es importante mencionar que existe la descripción y explicación de cada uno de los procedimientos llevados a cabo para la identificación de soluciones para los problemas encontrados.

## CONCLUSIONES

Una buena alimentación es de suma importancia para la vida y educación de los(as) niños(as), ya que a lo largo de la vida nos enfrentamos con situaciones donde tenemos que resolver problemas de manera muy concentrados. Es por eso que para un mejor aprendizaje se han implementado diferentes estrategias y propuestas con el fin de tener un mejor ambiente de trabajo y mejorar el desempeño escolar de los niños.

Dado que el contexto y la familia son consumidores de alimentos no saludables esto provoca que los niños consuman estos productos y no mejoren académicamente y su aprovechamiento no sea el mejor en la escuela lo que provoca que se les dificulte el aprendizaje en las diferentes actividades.

Las causas que impedían el aprendizaje de los alumnos de cuarto grado se identificaron por medio de la técnica observación, a continuación, se mencionan unas de estas causas que fueron, la distracción dentro del salón y el no estar poniendo atención a las indicaciones que se les daba a la hora de estar trabajando.

El conocer las causas que originaban las deficiencias en los(as) niños(as), permitió que se diseñara las propuestas innovadoras, para favorecer el desempeño escolar de los niños, que constó de una serie de

actividades que se aplicaron en determinados momentos en el siguiente orden: campañas de concientización, consumo de alimentos saludables y proponer el desayuno diario para los niños.

La aplicación de estas actividades que se aplicaron, fueron diseñadas para que los alumnos fortalecieran su desempeño escolar y sus conocimientos académicos, ya que es de vital importancia que los(as) niños(as) aprendan a resolver las actividades del día a día.

Lo importante de este trabajo de investigación fue la satisfacción que me deja el haber obtenido muy buenos resultados en cada una de las estrategias aplicadas, ya que fueron de mucha aportación para los(as) niños(as).

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Ayala, R, (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental
- Bazan, F. (2015). Influencia del factor nutricional en la calidad del rendimiento escolar en los estudiantes de tercer grado de educación general básica de la Escuela Fiscal Juan Montalvo, zona 8, distrito 09D23 de la Provincia del Guayas.
- Chinchay, C, (2020). Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en el área de matemática de los estudiantes de 4to grado de primaria de la IE N° 14185 ASE.
- De la Cruz, M, (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los niños del 4to grado de educación primaria de la IEP.
- Díaz, S, (2015). Relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en alumnos de 9 a 12 años.
- Guillamon, MP (2017). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños de primaria: estudio piloto.
- Labajos, J, (2015) Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Institución Educativa Inicial N° 172.
- Malpartida, M, (2014). La nutrición y el rendimiento escolar en matemática en los estudiantes del nivel primaria de la IE 2078.
- Montí, R, (2012). Breve investigación sobre los efectos de la alimentación en el aprendizaje y rendimiento escolar de los alumnos de primaria y secundaria.
- Pinedo, M, (2015). Hábitos de estudio y el rendimiento escolar del área de comunicación en los estudiantes de 4to. y 5to. grado de primaria de la institución educativa particular.
- Ponte, A, (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la Institución Educativa n° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

- Ramos, E, (2020). Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N° 21575 Huayto, Pativilca.
- Ramos, F, (2019). Hábitos alimenticios en el desempeño escolar.
- Rios, R, (2017). Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002.
- Silva, F, (2013). Incidencia de hábitos alimenticios en el rendimiento escolar.
- Valle, P, (2021). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana.