



**Unidad Académica: Facultad de Psicología y Ciencias Sociales**  
**Licenciatura en psicopedagogía con modalidad a distancia.**

Rector Emérito: Dr. Roberto Kertész

Rector: Mgter. Néstor H. Blanco

Vice Rectora Académica: Arq. Ruth Fische

Decana Facultad de Psicología y Ciencias Sociales: Lic. Beatriz Labrit

Directora Carrera de Psicopedagogía: Lic. Laura Waisman

Directora Educación Virtual: Lic. Ivana Garzaniti

Nombre y apellido del tutor: Melisa Zilberman

Nombre y apellido asesor temática: Melisa Ziberman

Nombre y apellido del autor: Agustina Santa María

Nº de legajo: 24557

Título del trabajo:

**La relación entre alimentación saludable y el aprendizaje escolar en la Zona  
Norte de la Provincia de Buenos Aires.**

7/4/2021

## Índice

Resumen/Abstract	3
Introducción	5
1. Marco Teórico	7
1.1 La Alimentación	7
1.2 Nutrientes que se relacionan con el desarrollo del cerebro	11
1.3 Cognición y funciones cognitivas	11
1.4 Morfología del cerebro y desarrollo cerebral	13
1.5 Relación entre alimentación y funciones cognitivas	14
1.6 Hábitos alimentarios y estilos de vida en la niñez	14
1.7 Tomando una mirada Antroposófica <sup>15</sup>	
1.8 Intervenciones psicopedagógicas	15
2. Antecedentes	19
3. Planteo del Problema	23
4. Objetivos	26
4.1 Generales	26
4.2 Específicos	26
5. Método	27
5.1 Diseño	27
5.2 Participantes	27
5.3 Técnicas de recolección de datos	27
5.4 Procedimiento	28
6. Resultados	29
7. Discusión	31
8. Conclusión	35
Referencias	
Anexos	

## Resumen

El trabajo se basó en la influencia de la alimentación con respecto al rendimiento escolar en niños de 5 años.

El objetivo principal fue demostrar que una saludable y completa alimentación es fundamental para el desarrollo de las funciones cognitivas y el proceso de aprendizaje en niños pequeños. Para ello se realizó una investigación cualitativa desde el enfoque de la teoría fundamentada y una observación directa sobre los alumnos pertenecientes a la institución.

Se trabajó con una muestra total de 34 participantes, 24 eran alumnos de sala preescolar y 10 padres pertenecientes a la misma comunidad educativa.

El rango etario osciló entre los niños de 5 años y adultos de hasta 50 años. Se tomó en cuenta para la investigación la participación de alumnos de colegios privados, de zona norte de la provincia de Buenos Aires.

Como resultado de este trabajo se confirmó que la mala alimentación en los niños causada fundamentalmente por la falta de conocimiento de las familias en alimentos nutritivos influye negativamente en el rendimiento escolar.

La conclusión a la que se arribó es que resulta significativa la relación entre la poca información nutricional que tienen los adultos responsables y la mala alimentación de los niños. Se recomienda generar conciencia sobre la temática a partir de programas de educación comunitaria, coordinados por psicopedagogos con la colaboración de nutricionistas o médicos.

Palabras claves: **alimentación saludable, desarrollo cognitivo, niños, psicopedagogía**

## **Abstract**

The work was based on the influence of diet with respect to school performance in 5-year-old children.

The main objective is to demonstrate that a healthy and complete diet is essential for the development of cognitive functions and the learning process in young children.

For this, a qualitative research was carried out from the approach of grounded theory and direct observation of the students belonging to the institution. We worked with a total sample of 34 participants, 24 were pre-school students and 10 parents belonging to the same educational community. The age range ranged from 5-year-old children to adults up to 50 years of age.

The participation of students from private schools in the northern part of the province of Buenos Aires was taken into account for the research. As a result of this work, it was confirmed that poor nutrition in children, caused mainly by families' lack of knowledge of nutritious foods, negatively influences school performance.

The final conclusion reached is that the relationship between the little nutritional information that responsible adults have and the poor diet of children is significant. It is recommended to generate awareness on the subject from community education programs, coordinated by psychopedagogues with the collaboration of nutritionists or doctors.

Key words: **healthy eating, cognitive development, children, psychopedagogy**

## **Introducción**

La alimentación podría influir de manera tanto positiva como negativa en el desarrollo integral y con mayor efecto en los procesos de aprendizaje. Debemos tener en cuenta que la adquisición de hábitos alimenticios saludables, así como una adecuada selección y distribución de los nutrientes, pasan a ser variables importantes a tener en cuenta, cuando se trata de buscar un mejor rendimiento(Martínez-Álvarez ,JR, 2007).

Sin embargo, estos rasgos se manifiestan de diferentes maneras en cada persona, de acuerdo al aparato psíquico construido en relación a su historia de aprendizaje. En primera instancia, se debe tener en cuenta el contexto económico, social y cultural. Los cuales determinarían en gran medida las costumbres alimentarias de los individuos, cuyas bases se establecen en los primeros años de vida(Zainak, 2000).

Un niño con una buena base nutricional, será un adulto con salud, de allí la importancia que desde una temprana edad se tome en cuenta la misma; esto va a repercutir en forma directa, sobre su desarrollo psicomotriz y cognitivo (De Vincezi, A.& Tudesco, F., 2007).

Teniendo en cuenta que la educación es la palanca de cambio mediante la cual es posible mejorar la calidad de vida, y que las cifras de desnutridos y obesos presenta una tendencia al incremento, es de la más alta relevancia analizar la relación entre alimentación saludable y el aprendizaje escolar. Se requieren intervenciones en materia de nutrición y aprendizaje en momentos críticos, que posibiliten un círculo de buena nutrición y aprendizaje sostenido en el tiempo. Es por eso que resultan de vital importancia el cuidado de la salud, la nutrición y la estimulación psicosocial tempranas para prevenir problemas alimenticios.

Es en este contexto que resulta relevante el rol del psicopedagogo en la planificación, intervención e implementar intervenciones que capten el interés de los niños, padres y demás actores educativos para así lograr una conciencia social respecto a la importancia de una buena alimentación. El psicopedagogo resulta un pilar vital

para el cumplimiento de esta tarea en el cuidado de la salud que requiere de un trabajo colaborativo de toda la comunidad educativa.

## **1. Marco Teórico**

### **1.1 La Alimentación**

La alimentación es la ingestión de comestibles con el fin de satisfacer las necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y así permitir el desarrollo (Vázquez, Al. & López, C., 1988).

No se debe confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. Proceso voluntario, educable e influenciado por factores sociales, económicos, culturales, religiosos, entre otros (Pedrón, C., 2009).

Los seres humanos requieren agua y una variada y equilibrada alimentación. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación y en la correcta combinación de los grupos alimenticios (Vázquez, C., 1988).

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumirlos diariamente para construir y mantener una función corporal saludable. Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia (Martínez, M., 2002).

La infancia es una etapa de suma relevancia en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos: crecimiento y desarrollo. Para que estos ocurran normalmente, es fundamental que exista una apropiada nutrición. La nutrición a su vez está sometida a factores condicionantes: algunos inmodificables, como el potencial genético del individuo, y otros variables e influenciados, como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden actuar en forma favorable o desfavorable (Cabezuel, G. & Frontera, P., 2007).

Cuando se modifica el equilibrio de estos factores y se ve alterada la nutrición, se interrumpe el crecimiento y desarrollo del niño, dando lugar a la desnutrición infantil (Ortiz, A., Peña, Q., Albino, B., Mönckeberg, B. & Serra, M., 2006).

La glucosa, es un componente esencial para la vida y en especial para el correcto desarrollo de las funciones cerebrales. Sin embargo, aunque sea un azúcar simple o monosacárido, no hay que tomar azúcar ni alimentos dulces para que el organismo cuente con la cantidad necesaria. Un argumento al que frecuentemente recurre la industria de la alimentación, para justificar la inclusión de azúcares en los productos que comercializan (De Cangas, R., 2018).

El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. El primero es la «desnutrición» que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El segundo es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (Matthew, 2002).

La alimentación como objeto de estudio ha sido abarcada desde distintas áreas del conocimiento. Algunas de ellas tienen como objetivo principal de sus investigaciones conocer el vínculo establecido entre esta disciplina con el ámbito de la salud, por la especial importancia que cobra el modo en que nos alimentamos en la aparición y la prevención de ciertas enfermedades (Facultad de magisterio, 2013).

Pese al creciente interés por preservar la salud individual siguiendo las pautas de una alimentación saludable, hay datos que muestran un incremento de los problemas sanitarios derivados de la mala alimentación. En los cuales, la obesidad ocupa los primeros puestos, estando cada vez más extendida entre la población infantil y los jóvenes. Ésta y otras enfermedades, pone a los expertos en un intento por explicar el conjunto de rasgos que tienen que ver con las modificaciones de la alimentación en las sociedades avanzadas y que describen, con mayor o menor detalle, las problemáticas asociadas a la alimentación (Ministerio de salud, 2016).

Conocer las bases nutricionales de la dieta moderna nos puede ayudar a comprender los problemas de salud que se están produciendo a consecuencia de la adopción de nuevos estilos de vida poco saludables (Bordonada, R., 2017).

El concepto de dieta moderna engloba todos aquellos hábitos nutricionales y costumbres alimentarias adoptadas por las sociedades industrializadas y post industrializadas del S. XIX (Gardeta, P., 1998).

Las modificaciones o tendencias de la alimentación actual, según lo que varios autores, manifiestan es que en nuestro medio hay muchas posibilidades para que el patrón alimentario de la población se vaya alejando progresivamente de la dieta mediterránea o dieta ideal, adoptando hábitos y costumbres de otras partes del mundo. Algunas de las causas estudiadas se asocian a los cambios socioeconómicos y demográficos y los cambios técnicos producidos en todos los puntos de la cadena de producción de alimentos, así como en el *modus vivendi* de cada persona, los expertos en el tema adjudican esto a los fenómenos de globalización y democratización de la alimentación (Dr. López, M. & Cabanillas, L., 2020).

Entre los cambios socioeconómicos y demográficos, podemos mencionar el aumento del nivel de vida familiar (mayor poder adquisitivo) en buena parte propiciado por la incorporación de la mujer al mundo laboral, a las modificaciones en los ritmos de trabajo, así como a los cambios producidos en las estructuras, las dinámicas familiares y una urbanización de la sociedad. (Ross Eb, 1992) Por otro lado, los avances tecnológicos a partir del desarrollo de aplicaciones destinadas a la creación de nuevos equipamientos domésticos orientan la cocina hacia la preparación de alimentos más sencillos. También se ve un incremento en las aplicaciones para los celulares referidas al *delivery* (García, J., 2017).



A su vez, la transformación en el *modus vivendi* encuentra una disminución del tiempo dedicado a la elaboración de alimentos en el hogar y en la introducción de alimentación propia en el lugar de estudio (comedores escolares) que se ven principalmente afectadas por las modificaciones en los ritmos de vida del adulto, lo cual conlleva a cierta individualización y simplificación de las comidas y un aumento del *picoteo* en detrimento de las comidas principales (Caballero Gómez, R., 2010).

Por otra parte, no todas las conductas ni los nuevos estilos de vida a la hora de alimentarnos pueden justificarse por las alteraciones acontecidas en las sociedades modernas. Muchas de ellas dependen de factores más personales sobre los que se puede influir en cierta manera, como son: las preferencias y los gustos alimentarios, el propio concepto de dieta saludable (que no siempre se corresponde con las recomendaciones alimentarias divulgadas por las instituciones y/o especialistas en la materia) y la incompatibilidad aparente entre el placer y la salud a la hora de decantarnos por un alimento u otro (Alvarez, C., 2012).

Las recomendaciones alimentarias y los conceptos de dieta saludable de los cuáles se derivan también han cambiado con el tiempo, sujetos a circunstancias ajenas al desarrollo del propio conocimiento científico sobre nutrición y dietética, como pueden ser las influencias tanto de la publicidad y los medios de comunicación como las del entorno (en el caso de los niños el núcleo familiar, el entorno inmediato representado por amigos, vecinos, la escuela, entre otros). En este sentido, se constata un desequilibrio entre las normas alimentarias socialmente aceptadas y las actitudes de la población (Contreras, J. & Gracia, M., 2005).

## **1.2. Nutrientes que se relacionan con el desarrollo del cerebro**

Los Gangliósidos, son lípidos complejos, con una parte lipídica y una parte oligosacáridica, Están involucrados en procesos de reconocimiento celular fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central y la función cognitiva. Los micronutrientes, (el hierro, yodo, zinc y selenio y vitaminas del grupo B) son esenciales en el desarrollo cognitivo, ya que forman parte de enzimas implicadas en numerosas vías metabólicas. Por otra parte los ácidos grasos poliinsaturados que son componentes de los fosfolípidos. El ácido docosahexaenoico (DHA) de la serie omega-3, es indispensable para que el cerebro pueda transmitir los impulsos eléctricos que genera, propiciar las conexiones nerviosas e intervenir en los procesos de aprendizaje y memoria. El ácido araquidónico (ARA) de la serie omega-6 por ejemplo sirve para disminuir la formación de trombos o coágulos. Ambos se depositan en el cerebro del feto a partir de la semana 20 de gestación, y ésta continúa hasta los 2 años. Se observa un nivel elevado en niños alimentados con leche materna (Auestad, N.&Innis, S., 2000).

La esfingomielina pertenece al grupo de los esfingolípidos. Se ha demostrado que acelera la mielinización en las áreas corticales del cerebro y mejora el desarrollo neurológico en lactantes prematuros. (Castro-Gago M, Novo-Rodríguez MI, Gómez-Lado C, Eirís-Puñal, J, 2017) Fosfolípido, La fosfatidilcolina contribuye a la formación de las estructuras cerebrales, y la fosfatidilserina es fundamental para el potencial eléctrico de las membranas y mejora de la memoria (Castro, G., Rodríguez, N., Gómez, MI.&Puñal, J., 2017).

## **1.3. Cognición y funciones cognitivas**

El término cognición deriva del latín cognocere, que significa conocer o pensar e incluye un amplio intervalo de habilidades, como la percepción, la atención, la memoria y la resolución de problemas. Estas habilidades o dominios subyacen al comportamiento y la conducta humana (Capra, F., 1998).

El desarrollo cognitivo se refiere a la formación progresiva de estas funciones a lo largo del ciclo vital. Las funciones cognitivas son las que se vinculan con los procesos de entender y relacionarse con el entorno (Fuenmayor, G, 2008).

Las funciones que se encuentran mayormente implicadas en el proceso educativo y por tanto en la maduración psicológica del niño son: Atención, como aquella que presenta la capacidad de seleccionar la información sensorial en cada momento y de dirigir los procesos mentales. Permite atender los estímulos del entorno que son necesarios para la adquisición de nuevas competencias y habilidades en los niños. La atención es el pilar más importante en el proceso de aprendizaje y de memoria y también constituye la base del desarrollo del lenguaje. A su vez el aprendizaje es el cambio duradero en los mecanismos de la conducta que comprende estímulos y respuestas específicas y que resulta de la experiencia previa con estímulos (Salcedo, 2006).

La memoria es el archivo o modo de almacenamiento de la información. Es el proceso mental mediante el cual la persona fija y conserva las experiencias vividas y las reactualiza de acuerdo con las necesidades presentes. En forma muy básica se involucran las etapas siguientes: Adquisición de la información: es el primer contacto que se tiene con la información (ver, oír, leer, etc.); Proceso de almacenamiento: se organiza toda la información recibida; Proceso de recuperación: mediante el cual la información absorbida se emplea cuando es necesario; Imitación: habilidad para aprender y reproducir las conductas de un modelo, se involucran los procesos cognitivos, afectivos y conductuales; Conceptualización: Es el procedimiento mediante el cual el niño registra y selecciona características relevantes de un grupo de objetos, con el fin de encontrar sus propiedades principales para identificarlos y distinguirlos de otros; Resolución de Problemas: facultad que se posee, según los aprendizajes y las experiencias, para otorgar respuestas a diferentes circunstancias (Neisser, 1976).

La inteligencia o capacidad de juicio o razonamiento, en sentido amplio, se concibe como la capacidad de relacionar conceptos e ideas. Desde el punto de vista del manejo de la información ha sido entendida como la capacidad de dar soluciones rápidas y eficaces a determinados problemas (Celada & Cairo, 1990).

#### **1.4. Morfología del cerebro y desarrollo cerebral**

El cerebro es el órgano que controla y regula el funcionamiento de los demás centros nerviosos, actuando mediante la recepción de sensaciones y la elaboración de

respuestas ante dichos estímulos, incluyendo los pensamientos, las emociones y las acciones derivadas de estos procesos, ya sean voluntarias o involuntarias. También es el órgano de las facultades intelectuales, como la atención, el aprendizaje y la memoria (Hill Richard, 2006).

En el cerebro hay más de cien mil millones de neuronas, células nerviosas altamente especializadas que conducen y transportan múltiples señales eléctricas y bioquímicas a través de las sinapsis. La sinapsis es el proceso mediante el cual se transmite el impulso nervioso desde el axón de una neurona hacia otras células. Las señales son recibidas por las ramificaciones dendríticas de las células adyacentes y alcanzan el cuerpo o soma de la célula, donde se procesa la información hasta llegar de nuevo al axón para que sea transmitida a otras neuronas vecinas y así sucesivamente (Muñoz, L. Boya, J.&Alamo, C., 2006).

Uno de los mecanismos principales para transmitir estos mensajes es a través de unas pequeñas moléculas llamadas neurotransmisoras, que se encuentran almacenados en pequeños saquitos al final del extremo del axón. La síntesis de los neurotransmisores, va a depender de la cantidad de precursores que aportemos mediante la dieta a través de los alimentos. Se pueden crear sinapsis, dendritas y receptores por medio de la dieta, los suplementos alimentarios y la actividad mental y física. Este proceso de maduración neurológica no se completa hasta llegar a la juventud, lo cual sugiere un papel importante de la dieta no solo en la primera infancia sino también en etapas posteriores del desarrollo, incluida la adolescencia (Portilla,OC, 2006).

Sin embargo, recientes hallazgos han demostrado que ni el tamaño del cerebro, ni el número de células cerebrales con las que nacemos (aspectos predeterminados genéticamente) van a determinar la capacidad mental de la persona; lo que verdaderamente cuenta es la proliferación y la riqueza de las conexiones que se establecen a lo largo de la vida (Kolb, B. Mohamed, AN.&Gibb, R., 2010).

Resulta imposible empezar a estudiar la funcionalidad del cerebro hasta no conocer sobre su estructura morfológica, lo cual comenzó en 1972, gracias a la aparición del TAC (Tomografía axial computarizada) y más tarde del PET-TC (Exploración por tomografía por emisión de positrones), para el estudio del cerebro vivo; es decir, el que piensa, el que procesa la información, aprende cosas nuevas,

consolida la memoria y crea respuestas emocionales. Estas pruebas eran capaces de ofrecer una visión anatómica y metabólica del cerebro en los circuitos neuronales. La elaboración de instrumentos y técnicas de neuroimagen, cada vez más sofisticada permite conocer con mayor precisión el funcionamiento del sistema nervioso y su influencia en el comportamiento del ser humano (Rodríguez, JFM., 2004).

### **1.5. Relación entre alimentación y funciones cognitivas**

Hasta no hace mucho tiempo, la medicina había pasado por alto la relación existente entre nutrición y salud del cerebro, convencida de que este órgano vital no se veía afectado por la dieta. Pero afortunadamente ese paradigma se alteró y ha permitido la creación de una nueva especialidad médica llamada neurociencia nutricional. Dado el interés actual no sólo por alimentarnos con un fin puramente biológico o en un contexto de necesidad, sino como una manera de intentar preservar y potenciar las capacidades cerebrales (Salas Silva, R., 2003).

Si se parte de la base que el 60% del cerebro, está constituido por lípidos, especialmente los fosfolípidos, cuya mayor concentración corresponde a los ácidos grasos poliinsaturados que deben ser exclusivamente aportados a través de la dieta. Se debe tener en cuenta que el cerebro tiene prioridad sobre el resto de órganos en lo que se refiere a la utilización de nutrientes, se podría explicar este fenómeno mediante un ejemplo: el consumo energético del cerebro alcanza el 20% del total de la energía que consume el organismo, a pesar de conformar sólo un 2% de su masa corporal (Azcona, C., 2013).

En los alimentos se encuentra el origen de la mayoría de compuestos de los tejidos neurológicos (los cuales están compuestos en su mayor parte por grasa) y de los neurotransmisores (se conforman a partir de algunos aminoácidos presentes en la dieta). Esto implica que el tipo de alimentación que sigamos influirá en la manera en que se conforma y se estructura el cerebro; su morfología y la disponibilidad de neurotransmisores que determinarán la capacidad y la eficiencia de la transmisión de los mensajes entre neurona y neurona y por tanto el funcionamiento correcto o incorrecto de nuestro cerebro (Georgieff, M. & Raghavendra, R., 2000).

## **1.6. Hábitos alimentarios y estilos de vida en la niñez**

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos (López, A, 2012).

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos (AI Macias, 2012).

## **1.7. Tomando una mirada Antroposófica**

Cuando uno habla de una “Alimentación sana” no sólo lo hace en términos de salud corporal, también lo puede hacer desde la idea antroposófica de lograr una alimentación que favorezca el desarrollo anímico espiritual. Por lo tanto, aun cuando el tema sea la alimentación, el tema de fondo sigue siendo la búsqueda del desarrollo del ser humano anímico-espiritualmente libre. Esto implica para empezar que cada ser humano necesita una forma de alimentarse específica para su individualidad, ya que cada uno es distinto al otro. Por eso, no son “recetas” ni dietas las que hay que dar. Para el ser humano los patrones preestablecidos que se imponen son venenos para su desarrollo anímico espiritual libre (Carina Vaca Zeller, 2003).

Hay que tener en cuenta los hábitos y los ritmos. No se trata de volver atrás a lo instintivo sino de iniciar una búsqueda consciente de lo que puede ser adecuado para este momento evolutivo y hacerlo desde el entendimiento, ya no desde los instintos, que han sido sacrificados, en pos de que pueda brotar una conciencia clara y libre. El hombre tiene que desarrollar una cultura sobre la alimentación. El hombre aprende a comer, el animal está determinado a engullir. Para ello es fundamental tener presente,

entre otras cosas, la comprensión del concepto al que nos referimos cuando hablamos de “ritmos” (Rudolf Steiner, 2004).

Por último, no debemos dejar de lado una fuerza importante en torno a la comida, que es su fuerza formadora de comunidad. Es uno de los factores sociales más importantes de la vida humana. Por lo tanto, enseñemos a nuestros niños, con el ejemplo, que es un momento de reunión y de encuentro. El rezo antes de comer o un momento de conciencia, también genera una disposición más humana a comer y no a abalanzarse sobre el plato (Lombarte L. & Fleta, Y, 2017).

En cuanto a las dietas Rudolf Steiner nos dice: “cada dieta transforma al ser humano en un ser antisocial. A través de su comida se aísla de la comunidad no sólo en lo nutricional, también en lo anímico se transforma en una rareza. ...el hombre tiene que poder lograr en que aquello que no puede tolerar, lo termine tolerando. De esa manera se crea una fuerza formadora de órganos. Las dietas lo más cortas posibles, para volver a la comunidad”(FriederichHusemann, 2011)

## **1.8. Intervenciones psicopedagógicas**

La Psicopedagogía constituye una disciplina científica cuyo objeto de estudio es la persona en proceso de aprendizaje, desde los primeros que se dan en el ámbito familiar, así como los que transcurren en las instituciones formales (Solé, 2002). Es responsabilidad del psicopedagogo propiciar este desarrollo con el fin de lograr sacar a luz el máximo potencial de cada ser humano, sea cual sea la realidad de la cual parta. Trabaja en el área de prevención, diagnóstico y tratamiento de las dificultades de aprendizaje escolar, así como en sentido más amplio, está dedicado al análisis, la planificación, el desarrollo y la modificación de los procesos educativos (Bisquerra-Alzina, 2006).

Teniendo en cuenta lo anterior, la psicopedagogía estudia los factores que intervienen en los procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto desde el punto de vista de la persona que aprende (determinantes neurológicos, intelectuales, afectivos) como de los contextos en los cuales se producen los mismos, (socioculturales y educativos). Se dedica fundamentalmente al diagnóstico y tratamiento de las dificultades de aprendizaje en niños y adolescentes, así como a orientar a padres y docentes en relación al enseñar y

aprender. Tiene un rol fundamental en la detección de dificultades de aprendizaje, asesorando e interviniendo para lograr la inserción adecuada de cada alumno (Valencia, 2017).

El rol del psicopedagogo debe implicar esfuerzos por generar el trabajo en equipo tanto en la educación familiar como escolar, lograr que el modelo de intervención que se aplique siempre logre un aprendizaje para vivir en comunidad, participando activamente y se logre atender las necesidades específicas de cada niño (Valencia, 2017).

La intervención psicopedagógica está vinculada tanto con las necesidades psicológicas como las educativas. La nutrición deficitaria afecta ambas áreas, por lo que se hace evidente la importancia del psicopedagogo en esta problemática tanto en la prevención de la enfermedad, promoción de los hábitos alimenticios saludables, como en el tratamiento de las dificultades de aprendizajes (una vez instaladas) asociadas a carencias nutricionales (Bisquerra-Alzina, 2006). Se explorarán las posibles intervenciones para un abordaje psicopedagógico de los niños con problemas de aprendizaje asociados a carencias nutricionales.

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje para facilitar la adopción de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, es uno de los elementos esenciales para la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación. Considerando la variedad de factores ambientales que afectan la alimentación, se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte (FAO/OMS, 1992).

Resulta particularmente importante impartir estos datos de forma efectiva porque una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños y adolescentes. Los escolares son consumidores actuales y futuros que necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables. Como futuros padres, tendrán influencia sobre el estado nutricional de sus futuros descendientes. Como miembros de la unidad familiar, los escolares representan un nexo que une la escuela y el hogar, así como con la comunidad (FAO/OMS, 1992).



El objetivo de la educación en nutrición en la escuela consiste en conseguir que los niños obtengan una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un contexto en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. Se estima que los enfoques basados en los alimentos, que reflejan los cambios del contexto sociocultural en que viven los escolares, tienen mejores posibilidades de ayudar a éstos y a otros niños y adultos. Asimismo, al generar hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta (FAO/OMS, 1992).

Los programas educativos destinados a lograr cambios de conducta surgieron como parte de la prevención de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. Estos implican la prevención de las enfermedades y estrategias orientadas a aumentar la variedad de la alimentación y a reforzar los factores que permitan alcanzar otras conductas alimentarias afines (Salinas, 2011).

La insuficiente capacitación en educación en nutrición de la comunidad educativa representa un problema: se evidencian las limitaciones para lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia. Si se desea lograr que los niños construyan la capacidad de adquirir hábitos alimentarios saludables, es necesario consolidar los esfuerzos y capacitación (FAO/OMS, 1992).

El aporte de la psicopedagogía puede resultar vital en la implementación de iniciativas para llevar adelante programas sistemáticos y continuos junto con la inclusión de contenidos de nutrición en los currículos de la escuela, con asignación de suficiente tiempo y un enfoque orientado a lograr cambios de conducta. Es en este punto donde se hace evidente que esta tarea requiere la guía, coordinación y acompañamiento de psicopedagogos (Olivares, Snel, McGrann&Glasauer, 2008).

Se considera de suma importancia el diálogo entre psicopedagogo y docente en pos de obtener la mayor información posible acerca del alumno con dificultades de aprendizaje con quien se va a trabajar para luego otorgarle herramientas y sugerencias que favorezcan el proceso de aprendizaje, tales como educación para la salud, cambios curriculares hasta que se regularice su estado nutricional, entre otros (Monereo, 2000).

Cuando la problemática alimentaria tenga origen económico, la situación será más compleja, dado que la pobreza excede las posibilidades de un psicopedagogo en un colegio o en un consultorio. En este caso, el rol de los profesionales será el de comprometerse socialmente y exigir políticas que favorezcan la capacidad de las familias de brindar una buena alimentación a sus hijos. En los casos en que no haya una problemática económica de base, el rol del psicopedagogo oscilará entre educación a padres y a niños, modificación de hábitos, así como la labor habitual de las dificultades de aprendizaje con los niños (realizando la evaluación del desarrollo psicomotor, la estimulación de las funciones cognitivas y afectivas, etc.), y sensibilización con los padres respecto de un acompañamiento adecuado de sus hijos en los aspectos escolar y alimentario.

## 2. Antecedentes

En el presente apartado se expondrán en orden cronológico algunos de los estudios más relevantes que aportan evidencia empírica sobre el vínculo entre la alimentación (ya sea por su calidad, cantidad, o distribución) y el rendimiento escolar.

En primer lugar, un estudio longitudinal sobre nutrición y crecimiento infantil realizado en cuatro comunidades rurales de Guatemala por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Esta investigación aportó valiosa información sobre el efecto positivo de la suplementación alimentaria en el desarrollo físico y cognoscitivo del menor de 3 años. El suplemento nutricional, consistió en una mezcla de alto valor calórico y proteico que se suministró a las madres durante todo el embarazo y a los niños. Después de diez años (1988-1997), el INCAP realizó un estudio transversal en una muestra de 2,220 individuos pertenecientes al estudio inicial, dirigido a evaluar los efectos que tuvo la mejoría de la nutrición en los primeros años de vida, sobre sus condiciones actuales físicas y de capacidad funcional como adolescentes y adultos. Para evaluar el componente de conducta y comportamiento, se obtuvo una muestra de 639 individuos entre 13 y 19 años de edad, a quienes se hicieron mediciones sobre manejo de información, inteligencia, competencia funcional y logros educativos (pruebas psicoeducacionales y de procesamiento de información). Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

Por su parte Reyes, P., Agudelo, C., Moncada, L., Cáceres, E., López, C. Corredor, A., Mora, M., Alvarez, C., Velázquez, M., Cortés, J., Peñarete, O., Noy Ballesteros, V., Baracaldo, C. & Castro de Navarro, L. Realizaron una investigación en la que estudiaron la relación entre el estado nutricional y la capacidad de aprendizaje de escolares de una comunidad rural. Participaron 198 niños de 5 a 15 años de una comunidad escolar rural en variables parasitológicas, estado nutricional (antropometría y parámetros en sangre) y evaluación de la capacidad de aprendizaje. El estudio se diseñó como línea de base e incluyó tratamiento masivo y seguimiento al proceso de reinfección. Con respecto al parámetro pesoedad, 8,8 % de 194 niños presentaron exceso de peso; 38,1 % se encontraron dentro de los rangos normales y 53,1 %

presentaron algún riesgo de desnutrición. Sin embargo, no se encontró relación entre los parámetros de peso-edad y talla-edad. Los resultados obtenidos destacan la alta frecuencia que, en este tipo de comunidades, tienen la desnutrición, la anemia y el déficit en la capacidad de aprendizaje de los escolares.

En relación a la misma problemática, un estudio realizado por Aranceta, P., Pérez Rodrigo, L., Serra Majem, J. & Delgado, D. (2004) que tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios de la población usuaria del servicio de comedor en su centro docente, evaluar la calidad percibida y el resto de las raciones de consumo doméstico. Su diseño fue epidemiológico, descriptivo y transversal. Los participantes constituyen una muestra de alumnos usuarios en comedores escolares con edades entre 3 y 16 años, ubicados en 12 centros docentes de distintas comunidades autónomas. Las mediciones principales fueron datos socioeconómicos, hábitos alimentarios de los usuarios en el comedor y fuera del comedor mediante dos cuestionarios, uno que completaban los niños en el colegio y un segundo cuestionario que completaban los padres en casa. Los resultados que se obtuvieron fueron respuestas válidas de 322 niños y 212 familias. El 88% de los niños manifestó consumir a diario el desayuno, un 45% consumía algún alimento a media mañana, con más frecuencia bocadillo de embutido (29%), bollería (27%) o galletas (15%). El 45% del colectivo entre 12 y 16 años consumía solo la mitad de la ración servida en el comedor, principalmente por desagrado del sabor y características organolépticas del plato (50%). El 81% de los niños consumía habitualmente algún alimento como merienda, fundamentalmente bocadillo (65%), bollería (20%), pan con chocolate (20%) o yogur y fruta (20%). Las conclusiones que se pudieron enunciar fueron que el comedor escolar constituye una excelente oportunidad para ampliar el repertorio de alimentos introducidos en la alimentación y configurar. Esto determinará la posibilidad de que los niños reciban educación en alimentación y así puedan elegir alimentos sanos.

Considerando los fuertes vínculos entre alimentación y rendimiento escolar, Lozano, H. & Ballesteros, F (2006) realizaron un estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en adolescentes, con el objetivo de conocer la relación entre el desayuno desde el punto de vista cualitativo y el rendimiento escolar. Participaron de la investigación 141 alumnos (70 varones y 71 mujeres) con edades comprendidas entre 12 y 13 años, de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de un Instituto de Zaragoza mediante el recordatorio del desayuno del día anterior. La calidad del

desayuno se ha evaluado siguiendo el estudio Kid, quien: Considera buena calidad a un desayuno que contiene, al menos un alimento, el grupo de los lácteos, cereales y fruta; calidad mejorable, al desayuno que le falta uno de los grupos; calidad insuficiente, al que le faltan alimentos de dos grupos y un desayuno de mala calidad, cuando esta comida está ausente. El análisis estadístico de los datos recogidos para el presente estudio se ha realizado mediante el programa SPSS 10.0 bajo Windows XP. Dicho análisis se compone de una parte descriptiva y una parte inferencial. Para el análisis de la significación global de las diferencias se ha aplicado la técnica de Análisis de la Varianza, seguida de pruebas a posteriori mediante los métodos de Bonferroni y de Tukey para detectar los grupos específicos que explican la significación global. Los resultados de esta investigación mostraron que la calificación media aumenta sistemáticamente conforme se avanza en la calidad del desayuno. Así, desde una media de 5,63 en el grupo de desayuno de mala calidad, hasta una media de 7,73 en el grupo de desayuno de buena calidad. Las conclusiones fueron que la calificación media aumenta significativamente cuando la calidad del desayuno pasa de mala o insuficiente a buena.

Otra investigación realizada por Espinosa, G., Rosenberg, P., Hernández, O., Ramírez, C. & Ortiz, V, (2008) estudió el efecto de la desnutrición sobre el desempeño académico de escolares con el objetivo de analizar el posible vínculo entre desnutrición y rendimiento escolar en niños. Para ello, se diseñó un estudio transversal analítico en cinco escuelas primarias de la Delegación Xochimilco, México. Fueron estudiados 972 niños que cursaban en el turno matutino y vespertino el tercero y cuarto grado. Para conocer del rendimiento escolar se indagó si habían o no reprobado algún año escolar y su calificación en español y matemáticas en los últimos bimestres. Los resultados mostraron que entre los escolares con talla baja el porcentaje de reprobación fue más alto que en los de talla normal. Las tres formas de desnutrición actual (bajo peso, depleción grasa y depleción muscular) fueron menores de 6. A modo de conclusión los autores afirmaron que tanto las formas de desnutrición actual como la crónica parecen estar asociadas con una menor capacidad de aprendizaje de los niños.

Ese mismo año, Morales, F., Vilas, A., Vega, M & Para, M., (2008) llevaron adelante un estudio con el propósito de investigar la Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). La metodología utilizada para este trabajo fue cualitativa y la recolección de

datos se realizó a partir de encuestas sobre la calidad del desayuno de una población adolescente de Guadalajara. Participaron 467 jóvenes (12-17 años) y los resultados arrojados expresaron que la mayoría de los alumnos encuestados consume un desayuno deficiente ya que tan sólo un 4,88% toma un desayuno completo. Esta calidad del desayuno está directamente relacionada con la calificación media obtenida durante el curso 2003-04. De esta manera, se concluyó que la población estudiada consume un desayuno poco adecuado lo que puede afectar a sus resultados académicos, especialmente de algunas asignaturas. La mayoría de los alumnos encuestados toman un desayuno insuficiente, deficitario energéticamente, lo que puede influir en su actividad diaria, tanto física como mental. Asimismo, a medida que aumenta la calidad del desayuno, aumenta la calificación media desde un  $6,18 \pm 1,89$  hasta  $7,17 \pm 1,74$  en el grupo de desayuno completo.

Siguiendo la misma línea temática, Solano, Barón.& del Real (2009) en el Centro de Investigaciones en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo realizaron un trabajo investigativo con el propósito de estudiar la situación nutricional de grupos vulnerables tales como preescolares, escolares y adolescentes. Los estudios fueron realizados bajo la metodología de evaluación integral. Los resultados obtenidos mostraron en los preescolares un déficit de 25,4% y un exceso de 9,7%; mientras que en los escolares mostraron un déficit de 26,7% y un exceso de 12,6%. Asimismo, los datos sobre alteraciones encontradas en preescolares y escolares estudiados en zona de bajos recursos socioeconómicos de la ciudad de Valencia, estado Carabobo mostraron un déficit nutricional del 26,7% y un exceso nutricional del 12,2%. Por otro lado, los datos sobre alteraciones encontradas en adolescentes estudiados en zona de bajos recursos socioeconómicos de la ciudad de Valencia, estado Carabobo expresaron un déficit (IMC) 2,9%, talla baja 5,7%, déficit de reservas calóricas 5,7%, déficit de reservas proteicas 5,7%, sobrepeso 3,9%, obesidad 8,6%. Los resultados presentados mostraron la situación nutricional en un grupo de niños y adolescentes, edades en las cuales se produce el máximo desarrollo corporal y se completa la adquisición de los hábitos de vida. Estos resultados señalaron la seria necesidad de apoyo gubernamental y de la generación de estrategias educativas y de cobertura de las necesidades básicas de la población a través de programas sustentables. El estado de salud del niño, la seguridad alimentaria, el cuidado adecuado de la madre y del niño y un medio ambiente saludable, son factores determinantes e intervinientes

para lograr el máximo desarrollo de las potenciales intelectuales y físicos del niño. Asimismo, resulta relevante en esta población, la posibilidad de empleos seguros y bien remunerados, la estabilidad laboral, acceder a una cobertura de salud, seguridad personal, seguridad social, acceso a servicios de salud eficientes y acceso a cultura y recreación; factores todos que se sobreponen a lo que son Derechos Humanos.

Por último, Guerrero, J. &Fritsch, M., (2009) realizaron una investigación cuyo objetivo fue conocer el estado de nutrición de los adolescentes varones de 14 a 20 años de la Escuela Preparatoria de Universidad La Salle, en México, D. F. El diseño de este estudio es observacional, descriptivo y transversal. Para conocer la dieta, se aplicó un cuestionario de frecuencia de alimentos y recordatorio de 24 hs del consumo de alimentos, se aplicaron en diferentes días de la 28 semana incluyendo sábados y domingos. Se aplicó cuestionario de encuesta socioeconómica. Para conocer el rendimiento académico se utilizó el boletín académico de todo el curso escolar. En los resultados se observaron factores de riesgo para la edad, como desnutrición 13% y sobrepeso obesidad 26.96%. También la actividad física reflejó una activa intensa en un 80.59% de los adolescentes y sólo un 19.41% reportó sedentaria a moderada. En los hábitos alimenticios, el 90% de los adolescentes estudiados omiten el desayuno, fue notorio que los jóvenes con sus 3 a 4 tiempos de comida tienen mejor estado nutricional que aquellos que omiten el desayuno o la comida por falta de tiempo. Asimismo, los resultados de este estudio también mostraron que los alumnos con sobrepeso y obesidad tienen un mayor índice de reprobación en 36% respecto de los alumnos normales y desnutridos y que se presentó bajo rendimiento académico con promedio global anual y el índice de masa corporal (IMC) un 38% en los jóvenes con sobrepeso y obesidad, mayor que los desnutridos y normales. Finalmente, a modo de conclusión de la investigación se ha observado que la alimentación en los jóvenes es cada vez más deficiente, por la falta de organización escolar, por el exceso de actividades recreativas, la falta de actividad física y la dedicación de muchas horas a la TV, a las computadoras y juegos de video, dando poca importancia a su buena alimentación, lo que repercute en su estado de ánimo, en su aprovechamiento y en la deserción escolar.

### 3. Planteo del Problema

La nutrición es el pilar fundamental de la salud y el desarrollo en todas las etapas evolutivas del ser humano, principalmente en el inicio de la vida y la primera infancia; el impacto del estado nutricional durante estos periodos, tanto a corto, mediano como largo plazo, cobra importancia debido a las consecuencias adversas que puede generar la desnutrición, situación que afecta el proceso de enseñanza - aprendizaje en la etapa escolar, y asociada a la presencia de problemas relacionados con la inserción en el campo laboral (Villegas et al., 2009).

Diversos autores como Kar, Chandramouli, Thennarasu (2008) y Agarwal, Upadhyay (1995) convergen en la relación del déficit nutricional con problemas en las funciones cognitivas como la memoria, la atención y los procesos viso-espaciales. Resultados como menor rendimiento escolar, dificultades en las áreas de matemáticas y español refieren problemas en memoria viso-espacial a corto plazo Leiva, B., Inzunza, N., Pérez, H., Castro, V., Jansana, J., Toro Díaz, T., Almagiá, A., Navarro, D.A., Urrutia, C.M., Cervilla, J.M.,&Ivanovic, D. (2001), en lenguaje expresivo (Miranda et al., 2007), atención selectiva y fluida, memoria de trabajo, memoria y capacidad viso-espacial (Bhoomika, et al.,2008), capacidad de memoria lógica, discapacidades en habilidades motoras finas, menores puntuaciones de CI y trastorno por déficit de atención (Galler et al., 1997, 1990, 1987 citado en Meryem, 2012), memoria de trabajo relacionada con el aprendizaje y el rendimiento (Fry y Hale, 1996; Perlow, Jattusso y Moore, 1997; citados en Castro, 2010) y atención (Isaacs y Oates, 2008; citados en Castro, 2010); encontrados en los últimos 30 años son indicador de la variabilidad de efectos que produce la malnutrición en el desarrollo cognitivo de los niños. Sin embargo, otros autores como Miranda et al. (2007); Perales, Heresi, Pizarro y Colombo (1996) encontraron que la atención, las funciones ejecutivas, la memoria de trabajo verbal, la memoria a largo plazo, las funciones viso-constructivas, habilidades tales como aritmética, funciones visuales, coeficiente Intelectual, la velocidad y coordinación motora (Bhoomika, et al., 2008), las habilidades para procesamiento secuencial y memoria a corto plazo (Paredes, 2013), no fueron afectadas por la malnutrición. Como se mencionó anteriormente, los resultados pueden divergir entre las diferentes investigaciones por la variedad de instrumentos, poblaciones, objetivos y análisis



utilizados, y 13 para efectos de la investigación no se desconoce que en los municipios dónde se permitirá realizar las evaluaciones los sujetos que cumplen con los criterios de inclusión para el estudio son pocos. Estos municipios mencionados previamente son La Ceja y Rionegro, dónde se realizarán las evaluaciones debido a que los antecedentes muestran pocas investigaciones a nivel local en cuanto a los procesos cognitivos relacionados en niños con malnutrición, esperando que los resultados permitan a las instituciones ejecutar planes de intervención sobre cada uno de los sujetos bien sea para estimular o potenciar sus habilidades cognitivas.

La malnutrición, que incluye la desnutrición aguda, global y crónica y el sobrepeso y la obesidad, tiene diversas causas y consecuencias. Para entender la malnutrición y sus causas debieran considerarse, al menos, tres dimensiones de análisis. Primero, la seguridad alimentaria, que alude al hecho que toda la población tenga acceso físico, económico y social a alimentos seguros y nutritivos y la vulnerabilidad, que se refiere a la probabilidad de una disminución del consumo o acceso a los alimentos y que depende también del riesgo existente según las condiciones de la población y su capacidad de respuesta. En segundo lugar, la transición demográfica, epidemiológica y nutricional que ha modificado la incidencia de los problemas nutricionales; hoy en día, los cambios en la composición etaria, las decisiones de consumo, los estilos de vida y actividad y la relación entre estos han modificado las necesidades nutricionales de las personas. Por último, el ciclo de vida es clave, ya que los problemas nutricionales y sus efectos se presentan a lo largo de toda la vida de las personas, desde el momento de nacer (Martínez y Fernández, 2006).

Tal y como existen diferencias entre países, la desigualdad también se observa al interior de ellos. Por ejemplo, en el Perú hay una marcada brecha territorial en la prevalencia de desnutrición crónica, la que en Huancavelica alcanzaba el 54,6%, mientras que en Tacna llegaba a 3% (Martínez y Palma, 2014). Esas diferencias se mantienen al analizar los resultados de la Encuesta de Demografía y Salud Familiar 2016, que indicaba que en Tacna la prevalencia estaba en 2,3%, mientras que Huancavelica registraba una prevalencia de 33,4% (INEI, 2016). En el Ecuador también se observa una gran diferencia para el mismo año y en la provincia de Chimborazo se encontró la más alta prevalencia de baja talla para la edad (52,6%), en tanto la prevalencia más baja se presentaba en la provincia de El Oro con 15,2% (Martínez y Palma, 2014).

Esta problemática es de vital interés para la psicopedagogía ya que su tarea implica la consideración de los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje cognitivos-subjetivos en el contexto escolar, el entramado de relaciones docente-alumnos- compañeros, el contenido escolar y los contextos socio-culturales. En este sentido, se cuenta con la disposición 76/08 que estipula los roles de los Equipos de Orientación Escolar, la cual explicita la atención, orientación y acompañamiento de niños y jóvenes para lograr la inclusión educativa y social a través del aprendizaje. En consecuencia, el rol del psicopedagogo estará pensado desde tareas de orientación a los alumnos, familias y docentes, haciendo hincapié en la prevención y promoción de la salud referido a los aprendizajes, sin descuidar la asistencia de aquello que manifiestan dificultades en el mismo.

Finalmente, la pregunta de investigación a la que se intentará dar respuesta es: ¿Cuál es la incidencia de la alimentación en el rendimiento escolar de niños de 5 años pertenecientes a una escuela privada de zona norte en la provincia de Buenos Aires

## **4.Objetivos**

### **4.1.Objetivo general**

- Identificar la relación entre una alimentación saludable y el aprendizaje escolar de los alumnos de 5 años en una escuela privada de la Zona Norte en la Provincia de Buenos Aires.

### **4.2.Objetivos específicos**

- Describir el rendimiento escolar de niños de 5 años pertenecientes a una escuela privada de la Zona Norte en la Provincia de Buenos Aires.
- Relacionar las variables alimentación saludable, desarrollo cognitivo y niños.
- Detectar el tipo de alimentación que reciben los niños de 5 años que reciben una educación en una escuela privada de Zona Norte en la Provincia de Buenos Aires.

## **5. Método**

### **5.1. Diseño**

Esta investigación se realizó bajo un diseño cualitativo donde se intentó abordar el escenario de participación desde una perspectiva holística, tratando de comprender a los niños y su problemática dentro del marco de referencia específico. Este enfoque permitió el análisis de una realidad particular, y a partir del mismo, producir conocimiento (Taylor y Bogdan, 2008). Dentro del enfoque cualitativo se tomó a la teoría fundamentada (Glaser y Strauss, 1967) para recopilar datos de una manera sistemática, analizarlos (a partir de los significados que la temática del estudio tuvo para la persona entrevistada) y finalmente, se generó una teoría explicativa del fenómeno estudiado.

### **5.2. Participantes**

Se trabajó con una muestra total de 35 participantes, 24 eran alumnos (14 niñas y 12 niños) de sala preescolar, 1 docente, género femenino, y 10 madres pertenecientes a la misma comunidad educativa. El rango etario osciló entre los niños de 5 años y adultos de hasta 50 años, de zona norte de la provincia de Buenos Aires.

### **5.3. Técnicas de recolección de datos**

Teniendo en cuenta que la metodología cualitativa se plantea para descubrir o plantear preguntas que ayuden a reconstruir la realidad tal como la observan los sujetos de un sistema social definido (Sampieri y Colás, 2003), se realizaron entrevistas semiestructuradas en las cuales el investigador -previamente a la entrevista- llevó a cabo un trabajo de planificación de la misma elaborando un guión que determinó aquella información temática que se quería obtener. Las preguntas que se realizaron fueron abiertas. El investigador mantuvo un alto grado de atención en las respuestas del entrevistado para poder interrelacionar los temas y establecer conexiones. La entrevista fue realizada de forma individual, grabada y transcrita para su posterior análisis. Se realizaron en diciembre de 2017.

Para llevar a cabo el análisis se utilizó el método de las comparaciones constantes propuesto por Glaser y Strauss (1967), el cual es un conjunto de guías y procedimientos para desarrollar conceptualizaciones de forma inductiva. Mediante el análisis se trató de desarrollar una comprensión profunda de los escenarios y de las personas que se estudiaron. La tarea de extraer significado a partir de cantidades importantes de información expresada en forma verbal (en las entrevistas) fue la actividad más compleja de la investigación ya que para alcanzar y presentar conclusiones relevantes fue preciso haber captado previamente el sentido de la información que contienen los datos, haber comprendido las relaciones entre los temas que se esconden tras ellos y haber identificado los elementos en los que diferentes unidades en estudio se asemejan o se distancian. Para lo cual se tuvo en cuenta, la previa observación de los alumnos y la docente en la actividad de comedor del jardín.

#### **5.4. Procedimiento**

En primer lugar, se solicitó una petición por escrito a la autoridad del Jardín de Infantes Little Pilgrim's, localidad San Isidro, Provincia de Buenos Aires, donde se expuso el trabajo a realizar. Se les dio a conocer la temática de la tesina, sus objetivos principales y metodología. Una vez autorizados, se observó a una sala de 5 en el comedor del mediodía.

Las observaciones se llevaron a cabo todos los días durante una semana con una carga horaria de 40min cada una.

Luego de realizar las observaciones, se dejó por escrito, para dejar registro de los menús que llevaban los chicos al colegio, si eran alimentos comprados o traídos de sus casas. Se obtuvo finalmente una teoría explicativa sustantiva.

## 6. Resultados

Las mamás hacen lo que pueden ya que no disponen del tiempo necesario para realizar un adecuado desayuno, prepararles una colación y un almuerzo. Lo que justificaron ante lo expresado es la inclusión activa de la mujer al mundo laboral. Por lo cual, esto ocasiona que a la mañana, antes de salir al jardín, intentan darles un desayuno que si bien no es completo en nutrientes. La mayoría consiste en una chocolatada, alguna tostada o galletita. Sin embargo, observan que sus hijos les cuesta ingerir alimentos porque se están despertando y casi no quiere desayunar por lo cual, terminan llevando algún alimento para que desayunen en el auto. En cuanto a la colación, la mayoría de las madres, no les llevan nada en la mochila. Consideran que es suficiente con el desayuno del jardín, ya que todos los meses ponen plata para el mismo. Muchas madres, reconocen que no es lo más sano. Para el almuerzo, a la mayoría de las mamás les cuesta planificar el menú para la vianda. Por lo cual arman algo con lo que tienen o preparan un sándwich con jamón y queso y si compran fruta, se llevan una.

En la misma línea se le preguntó lo mismo a los niños entrevistados, sobre la alimentación en el transcurso de la semana que van al jardín. La mayoría con sus palabras, dieron a entender lo mismo que explicaron las madres. Dejando en claro que salen de sus casas muy temprano y aún no se encuentran con apetito para comer, más bien, prefieren del recorrido de su casa al colegio, dormir en el auto. Sin embargo, cuando llegan al jardín como tienen el alimento en la mano. Lo quieren comer en la fila mientras esperan a que lleguen el resto de sus compañeros. Aclararon que en el desayuno del jardín comen galletitas dulces o de agua y jugo o mate cocido. A media mañana (entre el desayuno del jardín y el almuerzo en el comedor) reconocen que se les hace largo para el momento de la comida y que suelen pedirle una galletita a la docente de la sala. El almuerzo, varios coinciden en que no les gusta la comida que traen de sus casas porque es alguna verdura que no les gusta o porque siempre es lo mismo (sean: sándwiches, panchos, empanadas o pizza).

La maestra considera que hay aspectos de la alimentación de los niños, que se están trabajando en el jardín recién este año, ya sea por pedido de los padres como así también por interés del colegio. Aclaran lo que manifestaron arriba, tanto las mamás como los niños, con respecto a la alimentación. Dejaron en claro, la falta de tiempos en el jardín para brindarles el espacio a la alimentación de los niños. Explicaron que los

tiempos son acotados debido a las materias especiales que tienen (inglés, música y educación física). Tienen pensado incorporar un espacio para una colación a la mañana, así les permitiría llegar estar más motivados y no sentirse cansados o fatigados, debido a que la jornada es muy larga. La mayoría de los niños se quedan a comer en el jardín. Para finalizar, la docente deja en claro que al mediodía son muchos los niños que traen un sandwichito y aclara que los mismos nenes le dicen que se cansan de comer siempre lo mismo. Aquellos que traen este tipo de comida, comen menos y luego están más cansados.

La maestra no pudo brindarnos información acerca de los tiempos y espacios que dispone el jardín con respecto a la alimentación de los niños, para poder orientar el desarrollo de conductas alimentarias. Nos dejó en claro que en el colegio es una propuesta que se continuará trabajando.

La maestra en el aspecto de sociabilización como uno de los puntos importantes a tener en cuenta a la hora de alimentarse. Dejó de manifiesto que es un punto que se consideró recientemente y es importante abordarlo cuanto antes, para el bienestar de los niños durante el transcurso de las comidas, tanto en el desayuno como en el almuerzo.

Por último la docente a cargo de esta sala de 5 años del jardín, dejó en claro que los niños a pesar de estar en un entorno socio económico medio-alto, no presentan una adecuada alimentación que le brinde realmente nutrientes que les permitan estar bien alimentados y así rendir de manera óptima en el transcurso de la jornada en el jardín.

## 7. Discusión

El objetivo general de este estudio fue identificar la relación entre una alimentación saludable y el aprendizaje escolar de los alumnos de 5 años de edad en una escuela privada de Zona Norte en la Provincia de Buenos Aires. Los resultados encontrados muestran en el eje I, Nutrición que las madres al trabajar la gran mayoría, no disponen de tiempo para realizar comidas más elaboradas y nutritivas, tampoco tienen en cuenta el tema de la colación como una opción para plantearle al jardín y si pueden llevar algo para el desayuno, de manera individual, no son productos muy sanos, más bien continúan siendo en la línea de los procesados y por otro lado tampoco se preocupan demasiado en la comida del mediodía. Se observa que sí es importante salir de sus casas temprano para llegar al colegio y a sus trabajos. Sin tener en cuenta la alimentación de sus hijos para un mejor rendimiento en el jardín. Autores como López-Cabanillas Lomelí (2020) sustentan estos argumentos al decir que las modificaciones o tendencias de la alimentación actual, es que en nuestro medio hay muchas posibilidades para que el patrón alimentario de la población se vaya alejando progresivamente de la dieta mediterránea o dieta ideal, adoptando hábitos y costumbres de otras partes del mundo.

Algunas de las causas estudiadas se asocian a los cambios socioeconómicos y demográficos y los cambios técnicos producidos en todos los puntos de la cadena de producción de alimentos, así como en el modus vivendi de cada persona, los expertos en el tema adjudican esto a los fenómenos de globalización y democratización de la alimentación. Entre los cambios socioeconómicos y demográficos. Ross EB (1992) dice que podemos mencionar el aumento del nivel de vida familiar (mayor poder adquisitivo) en buena parte propiciado por la incorporación de la mujer al mundo laboral, a las modificaciones en los ritmos de trabajo, así como a los cambios producidos en las estructuras, las dinámicas familiares y una urbanización de la sociedad. Asimismo, una investigación de Herrero Lozano y Fillat Ballesteros (2006) estudió sobre el desayuno y el rendimiento escolar en adolescentes, con el objetivo de conocer la relación entre el desayuno desde el punto de vista cualitativo y el rendimiento escolar. Considera buena calidad a un desayuno que contiene, al menos un alimento, el grupo de los lácteos, cereales y fruta; calidad mejorable, al desayuno que le falta uno de los grupos; calidad insuficiente, al que le faltan alimentos de dos grupos y



un desayuno de mala calidad, cuando esta comida está ausente. Los resultados de esta investigación mostraron que la calificación media aumenta sistemáticamente conforme se avanza en la calidad del desayuno.

Por último, en relación con este eje, se corrobora la importancia sostenida por Olivares, Snel, McGrann&Glasauer (2008) sobre la necesidad de implementar programas, iniciativas y proyectos que puedan incluir contenidos de nutrición en los currículos de la escuela y prácticas de alimentación saludable. La coordinación y acompañamiento de psicopedagogos puede resultar vital para este propósito.

El eje Cognitivo, se observa que la maestra deja en claro que el rendimiento se ve modificado, por aquellos niños que desayunan en sus casas de aquellos que no lo pueden hacer. Lo mismo pasa con la calidad de los alimentos, aquellos que traen una vianda para el mediodía más completa en nutrientes, tienen mayor rendimiento por la tarde y los que traen un sandwichito, suele ser varios días en la semana, no rinden durante la tarde y se quedan dormidos. Así mismo y en la misma línea la investigación de Herrero Lozano y Fillat Ballesteros (2006) aporta resultados significativos, como mencionamos en el párrafo anterior. Teniendo en cuenta estos resultados, a su vez, UNICEF (2019) comenta, la transformación en el *modus vivendi* donde se encuentra una disminución del tiempo dedicado a la elaboración de alimentos en el hogar y en la introducción de alimentación propia en el lugar de estudio (comedores escolares) que se ven principalmente afectadas por las modificaciones en los ritmos de vida del adulto, lo cual conlleva a cierta individualización y simplificación de las comidas y un aumento del picoteo en detrimento de las comidas principales.

En el eje relacionado con la educación, se puede observar que según las respuestas de la docente, no estaría existiendo un espacio destinado a la colación, el tiempo del desayuno sería de 40 min y hay una rutina de alimentación. Pero no hay un espacio brindado por el jardín, ambientado y que sea sólo comedor. Se observa que el mismo lugar donde comen, luego tienen clases a la tarde. Tomando en cuenta, las palabras de J. Contreras (2012) las recomendaciones alimentarias y los conceptos de dieta saludable de los cuáles se derivan también han cambiado con el tiempo, sujetos a circunstancias ajenas al desarrollo del propio conocimiento científico sobre nutrición y dietética, como pueden ser las influencias tanto de la publicidad y los medios de comunicación como las del entorno (en el caso de los niños el núcleo familiar, el entorno inmediato representado por amigos, vecinos, la escuela, entre otros). En este

sentido, se constata un desequilibrio entre las normas alimentarias socialmente aceptadas y las actitudes de la población. De este modo, se observa que actualmente en la escuela dentro de las normas de alimentación, no se ha tomado en cuenta el espacio físico como una de ellas.

En relación al eje Socialización, se observa que se les dificulta la posibilidad de brindar tiempos de sociabilización en estos momentos. A su vez, el tema de dejarles un tiempo óptimo para conversar y comer, se ve obstaculizado por las actividades que realizan por la mañana y luego por la tarde. Al mediodía, llegan a la hora del almuerzo con bastante hambre, lo cual hace que coman rápido y no tengan tantas ganas de hablar. El tema de no contar con personal que colabore en este momento impide que se eduque a los niños en el espacio destinado al almuerzo. Esto sucede porque hay una sola maestra a cargo de calentar los tupper y de repartirlos. Cuando dispone del momento para estar con los niños, se termina el tiempo destinado a ese fin.

Para concluir, se expone el y último eje el Cultural, el mismo muestra que predomina un tipo de alimentación industrializada, en algunos casos bajo el concepto moderno de Delivery. Donde los padres el día anterior piden pizzas y/o empanadas, entonces al otro día en la vianda llevan lo mismo que comieron a la noche, poco nutritivo. En esta línea tomamos lo explicado por la OMS, quien dice que una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. “Aquel cuerpo que presenta carencia, exceso o desequilibrio de la ingesta en alimentos que proporcionan nutrientes, estaría bajo una mala nutrición”. En la misma línea P Gardeta (1998) habla del concepto de dieta moderna, el cual engloba todos aquellos hábitos nutricionales y costumbres alimentarias adoptadas por las sociedades industrializadas y post industrializadas del S. XIX. Por otro lado, el Dr. Manuel López-Cabanillas Lomelí (2020) menciona las modificaciones o tendencias de la alimentación actual, según lo que varios autores, manifiestan es que en nuestro medio hay muchas posibilidades para que el patrón alimentario de la población se vaya alejando progresivamente de la dieta mediterránea o dieta ideal, adoptando hábitos y costumbres de otras partes del mundo. Algunas de las causas estudiadas se asocian a los cambios socioeconómicos y demográficos y los cambios técnicos producidos en todos los puntos de la cadena de producción de alimentos, así

como en el *modus vivendi* de cada persona, los expertos en el tema adjudican esto a los fenómenos de globalización y democratización de la alimentación. Cigarroa (2016) explica que a nivel individual, todas estas variaciones se traducen en otros caracteres nutricionales, que describen la actual dieta moderna de la siguiente manera: disminución en el gasto de energía por actividad física y aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, aumento del consumo de calorías vacías presentes en alimentos cuyos componentes carecen de nutrientes, dejan de favorecer al organismo para dedicarse sólo a engordarlo. En esta misma línea y para finalizar lo observado en el comedor del colegio, en base a las comidas industrializadas que compran los padres por *delivery* como ser pizzas; Cigarroa (2016) nos dice que este alto contenido en hidratos de carbono sobre todo aquellos con índices glucémicos elevados, aumenta la contribución lipídica y el total de kilocalorías ingeridas diariamente, en post de las proteínas y de los hidratos de carbono. Con un consumo cada vez menor de frutas y vegetales, lo que contribuye a la falta de vitaminas y minerales, una insuficiente presencia de pescados y de legumbres. Y un aumento del consumo de lácteos, carnes, harinas refinadas, dulces y snacks.

En relación con los ejes Cognitivo, Educación, Socialización y Cultural también se evidencian los aportes de la psicopedagogía. Se entiende a la escuela como instituciones sociales, donde se articulan dos niveles de significados: el psico-emocional o significaciones del mundo interno del agente social que se activan en la interacción social; y el vinculado con derivaciones políticas o de ubicación del sujeto en la trama relacional de los sistemas de poder dentro del campo social. En consecuencia, la institución educativa es entendida como un todo relacional y no es natural, sino la materialización de una organización particular. La intervención psicopedagógica concebirá a los alumnos como sujetos en construcción, y buscará comprender los procesos en los cuales los conflictos se manifiestan, y así descubrir su significación, promoviendo una intervención esclarecedora y movilizadora de los sistemas individuales y grupales necesarios para la resolución de obstáculos (Azar, 2012).

La limitación en la investigación fue la toma de una muestra pequeña. En consecuencia, los resultados fueron solamente orientativos sin ser representativos. Se sugirió involucrar a un mayor grupo de participantes en la investigación para lograr resultados más exactos. Así como procurar la utilización de diversas técnicas para la recolección de datos. Además, se podría haber elaborado una guía sobre alimentación y

nutrición Sin embargo, un estilo de vida saludable donde se involucre una alimentación variada y equilibra, con una adecuada actividad física, sin lugar a dudas va a generar un bienestar físico, social e intelectual.

## 8. Conclusión

La alimentación, no es exclusivamente, un fenómeno biológico, nutricional, médico. La alimentación es un fenómeno además social, psicológico, económico, simbólico, religioso, cultural, en definitiva, en el más amplio sentido del término (Contreras, 1995, p.10).

La construcción pedagógica ha permitido visibilizar saberes que llenan de sentido la relación entre el ser humano y el alimento como oportunidad para el desarrollo humano. García y Radrián (1997) resaltan las oportunidades educativas y terapéuticas de la alimentación en relación con la comunicación: “En la vida de cualquier niño, la alimentación es un momento importante” la comida puede dejar de ser uno de los pocos instantes en los que podemos interactuar con nuestros hijos, para pasar a convertirse en otro momento más de prisas e incomunicación. Con ello se desaprovechan las oportunidades educativas que nos otorga la necesidad básica de alimentación.

Al respecto, Vygotsky (1995), en su estudio sobre el desarrollo de las funciones psíquicas superiores, describe el lugar de la voluntad en el aprendizaje de la alimentación, como “un rasgo psicológico general que constituye su característica diferencial respecto a todos los restantes procesos psíquicos”.

Por su parte, la pedagogía Waldorf centrada en el niño como ser integral, con voluntad, sentimientos e intelecto aprovecha la voluntad activa del niño al utilizar la imitación como medio.

El desarrollo de la autonomía y el autocuidado también es visible en este momento, a través del uso de objetos reales. El niño en este proceso construye su independencia gracias a las experiencias organizadas que estimulan su contacto con platos, cucharas y cuchillos cuyas dimensiones y peligros son auténticas. La alimentación posibilita una adquisición progresiva de autonomía por parte del niño por medio de su participación activa.

La satisfacción de la alimentación como necesidad básica permite la consolidación de vínculos afectivos y el desarrollo de sentimientos de autoconfianza en un intercambio cotidiano que genera el despliegue de la comunicación y la construcción de sentidos en relación con la comprensión del niño sobre el mundo. A través de las experiencias vinculantes el niño expresa sus emociones y reconoce su sentir.

La sana alimentación, no es solo lo que veo, sino lo que le doy al niño, tiene que ver con una buena preparación, una buena presentación y un acompañamiento saludable. Los adultos deberían actuar como filtros protectores; reconocer la fuente y el sistema de producción para la selección de alimentos (dando privilegio a aquellos que sean orgánicos, frescos e integrales); la máxima conservación del valor nutricional de los mismos; su consumo respetando el sabor original; reconocer el significado de los sentidos en esta etapa y aplicarlo en la cotidianeidad; involucrar simultáneamente al niño como constructor de su autocuidado; acompañar y orientar adecuadamente a los niños en el momento de la alimentación. Parte del acompañamiento debe partir del reconocimiento de la adquisición de hábitos como un proceso, que distingue etapas de transición.

El trabajo con las familias como un puente para establecer los hábitos de una alimentación sana y saludable para el organismo del niño.

Osorio, Weisstaub y Castillo (2002) definen la conducta alimentaria como aquel hábito que se crea a partir de la calidad de los alimentos, cantidad que se ingiere y el modo de preparación de dichos alimentos.

La primera infancia es la etapa oportuna y decisiva para esta construcción desde una mirada transdisciplinaria. Teniendo en cuenta que la relación con el alimento atraviesa diferentes entornos, visibilizando la forma de ser y estar en el mundo que nos rodea.

Debería plantearse la opción de un proyecto pedagógico, que define un compromiso institucional de construcción dialógica de la que forman parte los niños y sus familias, de la mano de las maestras. A partir de allí, se reconoce el lugar de la alimentación como parte de su construcción pedagógica, fundamentada en el reconocimiento de las particularidades, y cuyos recursos pedagógicos se encuentran

fortalecidos por los principios de la filosofía antroposófica que caracteriza por ejemplo a las instituciones Waldorf.

Estas prácticas utilizan como recurso para la reflexión los cuestionamientos de Rudolf Steiner aplicados a las transformaciones del sistema de producción alimentaria; al lugar del alimento en el desarrollo humano desde la perspectiva biológica, fisiológica y cuantitativa.

Hoy podemos ver que frente a las dinámicas económicas y sociales de globalización y homogenización alimentaria, promueven el consumo de alimentos cuyo procesamiento atenta contra la salud y el desarrollo humano, y al compromiso de sustentabilidad y respeto por el medio ambiente, es imprescindible definir unos parámetros mínimos de protección en términos de alimentación, que actúen como “filtro” para la construcción de la relación entre el ser humano y el alimento. Así, desde la primera infancia, se deben garantizar los derechos de los niños a la salud, a ser educados para la salud, a la alimentación adecuada, y a un medioambiente sano y sustentable.

La calidad de la alimentación debe considerarse una construcción participativa y contextualizada, fruto de los saberes, productos y cultura alimentaria propios de cada comunidad, que, junto con las teorías nutricionales, permita a los niños, familias y talento humano institucional reconocer las intencionalidades y fundamentos que mantienen, modifican o cambian sus prácticas cotidianas de alimentación, teniendo en cuenta la selección, conservación, preparación y consumo de alimentos como parte de su identidad cultural.

La educación alimentaria y nutricional, en el contexto de la educación inicial, debe ser resignificada para expandir su sentido. Debe construir sus prácticas a partir del reconocimiento de las necesidades, las características y las particularidades de las comunidades, y fundamentarlas a través de procesos de construcción participativa que integren saberes e intencionalidades. Se deben acoger las teorías como fuentes de reflexión y cuestionamiento y no como verdades incuestionables.

A su vez, los aprendizajes que fortalecen la propuesta de educación en niños como parte de una perspectiva pedagógica que integra la alimentación al resignificar su valor para el desarrollo humano como uno de los ejes fundamentales que permiten la

transformación de las condiciones de bienestar y aprendizaje. La reconstrucción colectiva de la experiencia, saberes, formas de acción, sentidos y significados, y conclusiones.

Se puede tomar en cuenta, a la educación Waldorf quien posiciona la alimentación como un eje transversal ligado al proceso educativo, de los niños. Su práctica, considera el trabajo en torno a la alimentación para el desarrollo de los niños en educación inicial una de sus principales fortalezas. Reconoce que sus acciones pedagógicas encuentran consonancia con el enfoque de atención integral a la primera infancia que se proyecta desde la perspectiva de derechos humanos, y visibiliza el lugar de la alimentación fundamentalmente como derecho humano dentro de los instrumentos normativos internacionales (art. 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, art. 11 del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales). Según las formas de acción que hoy realiza la pedagogía Waldorf alrededor de la alimentación, subyacen intencionalidades pedagógicas cuyo origen se encuentra en el pensamiento antroposófico creado por Rudolf Steiner. Entre las que se destacan la resignificación de la relación entre el hombre y el alimento como fuente de múltiples oportunidades para el desarrollo humano, y la articulación del cuidado calificado y el potenciamiento del desarrollo, al considerar que acontecen simultáneamente y que no son posibles el uno sin el otro.

Por su parte, tomando la alimentación infantil, desde la filosofía Montessori también puede aplicarse en esta área. En este sentido, como decíamos que, los padres, deben esforzarse por ofrecer a sus niños una alimentación sana y variada, que en cada familia significará una cosa distinta. No deberíamos obligar a los niños a comer y tendríamos que ser partícipes de la elección de la comida.

Dentro de la pedagogía Montessori, mencionan algunos aspectos a tener en cuenta para favorecer la alimentación de los niños: que la alimentación sea lo más natural posible, es decir huir de comidas preparadas y alimentos refinados, tanto como nos sea posible. Aquellos que contengan aditivos y los procesos de cocinado que los hacen alimentos poco recomendados, es decir cuanto más nos alejamos de lo concreto peor resulta para su aprendizaje. Para los niños es más sencillo entender que para hacer un caldo cocemos vegetales en agua que simplemente añadir una pastilla cuadrada a un guiso. Y también saber que las frutas crecen de los árboles y no aparecen en el



supermercado. Por otro lado, el contacto con la naturaleza, si podemos armar unahuerta, es interesante que los niños se encarguen de cuidarlo, recojan la cosecha, comprueben si están maduros o no los alimentos, y lo que ocurre cuando los recogemos antes de tiempo. En esta misma línea, un ambiente preparado, es clave en la filosofía Montessori. En este punto me parece interesante ahondar ya que es lo que le permite al niño desarrollar su potencial, dándose el mismo caso con la alimentación. Un banco evolutivo, en el que pueda subir y bajar solo, es muy importante para propiciar su autonomía, ofrecerles un cajoncito reservado en la cocina para que puedan prepararse pequeños snacks (sanos) es una buena estrategia, que puedan agarrar platos para poner la mesa (podemos usar unos mantelitos con dibujos o unos de plástico para que sepan colocar cada cubierto en su lugar. Plantear a los padres, si le están ofreciendo al niño autonomía respecto de su alimentación: por ejemplo que puedan elegir que comer, que pueda hacerlo solo y en la medida de sus posibilidades, que pueda ayudar a preparar los alimentos.

La filosofía Montessori es incompatible con los premios y los castigos, los niños deben experimentar las consecuencias de sus actos.

Para llevar a cabo la pedagogía Montessori, es importante dar el ejemplo, es decir el guía Montessori o adulto acompañante debe ser un modelo por seguir, debemos reflexionar, sobre cómo son nuestros comportamientos en la mesa, ¿comemos equilibrado? ¿Hay verdura y legumbre en nuestros platos?

También en la pedagogía Montessori se debe integrar al niño en la sociedad en la que vive, es decir la comida debe cumplir una función social, disfrutar de la conversación y la cortesía (servir agua, comida, ofrecer una servilleta o un pedazo de pan), y cuando son pequeños, además comer con adultos o hermanos permite que interioricen los comportamientos sociales y las habilidades mediante la imitación. Así que lo más conveniente es no distraer al niño con pantallas para que coma, ni que coma solo antes que los adultos, ni por supuesto debemos retenerle en una sobremesa más de lo que su voluntad pueda soportar.

Como adultos hay que ser flexibles no se puede olvidar que, las circunstancias familiares varían y las excepciones es lo que dan calidad a las normas.

Por último, cuidar el lenguaje, no es lo mismo decir “yo no como azúcar porque engorda” que “yo no como azúcar porque no es sano”. Esto es de vital importancia, nos observan todo el tiempo.

María Montessori decía “Siembra en los niños ideas buenas, aunque no las entiendan, los años se encargarán de descifrarlas en su entendimiento y de hacerlas florecer en su corazón”.

Mediante este trabajo, se investigó sobre la relación entre alimentación y aprendizaje en los niños. Considero que dicho estudio me genera un compromiso para encontrar estrategias y recursos profesionales que nos permitan llevarlo a la práctica, teniendo en cuenta el contexto socio cultural de cada comunidad educativa. Se recomienda, pues, que resulta necesario generar conciencia sobre la temática a partir de programas de educación comunitaria, coordinados por psicopedagogos con la colaboración de nutricionistas o médicos.

En cuanto a las limitaciones, considero que a la hora de tomar las entrevistas podría haber tenido mayor cantidad de entrevistados y por otro lado, haber realizado más observaciones en distintos contextos escolares.

Luego de haber realizado dicha investigación sobre la alimentación, continuar en la misma línea de intervención en cuanto al rendimiento y aprendizaje, desde el enfoque deportivo y del hábitat.

Para concluir me planteo la siguiente pregunta ¿Cómo poder implementar los ítems desarrollados en esta investigación en las instituciones educativas según la idiosincrasia de cada comunidad?

## Referencias

- Abraham Maslow. (1988). El hombre autorrealizado. *Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Aranceta, P., Pérez Rodrigo, L., Serra Majem, J. y Delgado, D. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Atención primaria*, 33(3), 131-139.
- Banyard, P. (1995). *Introducción a los procesos cognitivos*. Barcelona: Ariel.
- Bhoomika R Kar, Shobini L Rao. & Chandramouli B A. (2008). Cognitive development in children with chronic protein energy malnutrition. *Revista función del comportamiento y cerebro*. Recuperado de <https://www.behavioralandbrainfunctions.biomedcentral.com/articles/10.1186/1744-9081-4-31>.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
- Bonzi, NS. & Bravo M. (2008). Patrones de alimentación en escolares: Calidad versus cantidad. *Revolución Médica Rosario*, 74, 48-57.
- Burgos Carro, N. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista Digital Universitaria*, 8(4), 254-348.
- Burrows Argote, R. (2000). Obesidad infantil y juvenil: consecuencias sobre la salud y la calidad de vida futura. *Revista chilena de nutrición*, 27(1), 141-201.
- Cabezuel, G. & Frontera, P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes*. Madrid. Síntesis.
- Capra, F. (1998). *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama.

- Carlgre, F.(2018).*Una educación hacia la libertad*.Alemania: Rudolf Steiner.
- Carmuega, E. (2009) .Alimentos funcionales. Un largo camino desde el siglo V
- Carpenter, R. (2002). Análisis sensorial en el desarrollo. *Control de la calidad de los alimentos*. Zaragoza: Acribia.
- Contreras J. & Gracia M. (2005). Alimentación y cultura. *Perspectivas antropológicas*. España: Ariel.
- FAO/OMS. (1992). *Elementos principales de estrategias nutricionales. Fomentos de dietas y estilos de vida sanos*. Documento temático, N° 5. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Roma.
- Fernández Morales, I., Aguilar Vilas, M. V., Mateos Vega, C. J., & Martínez Para, M. C. (2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara.*La Mancha: Nutrición hospitalaria*,23(4), 383-387.
- Fonte, G.R., Pereira, M.E. B. & Campos, S.A. (2006). Redescubriendo al ácido fólico. *Revista Médica Electrónica*, 28(3), 241-245.
- Gago, C. Novo Rodríguez, M. Gómez Lado, M. & Eirís Puñal, J.(2007). Efecto neuroprotector de los factores dietéticos pre y perinatales sobre el neurodesarrollo. *Revolución Neuronal*, 44(3),1-10.
- García Espinosa, M., Padrón Rosenberg, J., Ortiz-Hernández, L., Camacho Ramírez, M. & Vargas Ortiz, R. (2008). Efecto de la desnutrición sobre el desempeño académico de escolares.*Pediatría*,3(72), 117-125.
- Georgieff, M.&Raghavendra, R. (2000).*The role of nutrition in cognitive development*.University of Minnesota.
- González, D. & Díez, M. (2018). Conciencia Fonológica y Desarrollo Evolutivo de la Escritura en las Primeras Edades.*Educación XXI*, 21(1),395-415. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/comocitar.ou?id=70653466018>

- Gracia, M.(2000). *La complejidad biosocial de la alimentación humana*. España: Zainak.
- Gutiérrez, F. & Díez, M. (2016). Conciencia Fonológica y Desarrollo Evolutivo de la Escritura en las Primeras Edades.*Educación XXI, 1*(13), 39-51.
- Herrero Lozano, R. &Fillat Ballesteros, J. C. (2006). Estudio sobre el desayuno y elrendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutrición Hospitalaria,21*(3), 346-352.
- Jáuregui Lobera, I. (2011). Desayuno y funciones cognitivas en la infancia y adolescencia. Una revisión sistemática.*Revistaespañola de nutrición comunitaria, 17*(3),151-160.
- Jiménez Guerrero, M., & Madrigal Fritsch, H. (2009).Evaluación del estado nutricionalde los alumnos de la Escuela Preparatoria de ULSA (D. F.). *Centro de Investigación, 8* (31), 35-50.
- Kaliman P &Aguilar M. (2013).*Cocina para tu mente*. Barcelona: Blume.
- Kiako, N. (2016). *Cómo como*. Bs. As: Sudamericana.
- Leiva, B., Inzunza, N., Pérez, H., Castro, V., Jansana, J., Toro Díaz, T., Almagiá, A., Navarro, D.A., Urrutia, C.M., Cervilla, J.M.,&Ivanovic, D. (2001). Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. Archivos latinoamericanos de nutrición, 51, recuperado de <http://www.worldcat.org/title/algunas-consideraciones-sobre-el-impacto-de-ladesnutricion-en-el-desarrollo-cerebral-inteligencia-y-rendimiento-escolar/oclc/71154627>.
- Lombarte, L. & Fleta, Y. (2017). *Las emociones se sientan a la mesa*. España: Comanegra.
- López Piñero, JM. (1530).*Elbanquete de nobles caballeros*. Madrid.
- Macedo, E., Valverde, M., López, R., Rodríguez, A., López, C. & Delgado, C. (2007).*Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes*. Dirección General de Promoción de la Salud.México.

- Martínez, M. A. & Martínez, J. A. (2002). Alimentación, nutrición y estrategias de salud pública. *Alimentación y Salud Pública*, 2(9), 231-286.
- Mas Soriano, C. (2007). *Fundamentos de neurociencia*. Catalunya: UOC.
- Matthew, J., Mcguire, J., Method, F. & Sternberg, R. (2002). Nutrición y educación. *Nutrición: La Base para el Desarrollo*, 12(8), 45-99.
- Mintz, S. (1996). *Dulzura y poder: el lugar del azúcar en la historia moderna*. México: Siglo veintiuno.
- Miranda, C., Nóbrega F. & Sato, K., (2007). Neuropsicología y desnutrición: un estudio con niños de 7 a 10 años en una comunidad pobre. Scielo. Recuperado de [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-38292007000100006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292007000100006).
- Monereo, C. (2000). El asesoramiento en el ámbito de las estrategias de aprendizaje. *Estrategias de aprendizaje*, 15-62.
- Munar, E., Rosselló, J. & Sánchez-Cabaco, J.A. (1999). *Atención y percepción*. Barcelona: Alianza.
- Naciones Unidas (2018). Informe de los objetivos de desarrollo sostenible. Recuperado de <https://unstats.un.org/sdgs/files/report/2018/TheSustainableDevelopmentGoalsReport2018-ES.pdf>.
- Neisser, U. (1985). The role of theory in the ecological study of memory: Comment on Bruce. *Journal of Experimental Psychology*, 114(2), 272-276.
- Olivares, S., Snel, J., McGrann, M., & Glasauer, P. (2008). Educación en nutrición en las escuelas primarias. *Food, nutrition and agriculture*, 22, 57.
- Paredes Arturo, Y. V. (2013) Desnutrición, Cognición y pobreza. *Revista UNIMAR*, 31 (2), 69 – 79. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/00427535426227a54b5e6>. Paredes Arturo, Y. V. (2013). Caracterización en memoria y atención en niños escolarizados con desnutrición crónica. *Revista universidad y salud*, 15 recuperado de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072013000200007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200007).

- Pedron C. coord. (2009). *Alimentación y nutrición en pediatría*. Madrid: Ediciones Universidad Autónoma de Madrid.
- Perlmutter, D. (2014). *Cerebro de pan*. Barcelona: Grijalbo.
- Perlmutter, D. (2016). *Alimenta tu Cerebro*. España:Grijalbo.
- Piñeiro, R. (2010). *Nutrición y rendimiento escolar*. Lima: Ediciones Lexicom.
- Restrepo, M., Mancilla, L., Parra, S., Manjarrés, C., Zapata, L., Restrepo Ochoa, P. & Martínez, S. (2010). Evaluación del estado nutricional de mujeres gestantes que participaron de un programa de alimentación y nutrición. *Revista chilena de nutrición*, 37(1), 18-30.
- Reyes, P., Agudelo, C., Moncada, L., Cáceres, E., López, C., Corredor, A., Mora, M., Alvarez, C., Velázquez, M., Cortés, J., Peñarete, O., Noy Ballesteros, V., Baracaldo, C. & Castro de Navarro, L. (1999). Desparasitación masiva, estadonutricional y capacidad de aprendizaje en escolares de una comunidad rural. *Salud Pública*, 1(3), 255-265.
- Richard, H. (2006). *Fisiología Animal*. Latino América: Médica Panamericana.
- Ridner, E., Gamberade, M., Burachik, M., Lema, M., Rubinstein, C. & Levitus, G. (2008). *Alimentos transgénicos: Mitos y realidades*. Buenos Aires: Nutrición y Salud.
- Rodríguez, A. & Solano, M. (2008). Nutrición y Salud Mental: Revisión bibliográfica. *Post Psiquiat*, 1(3), 1-5.
- RussinyolFonte, G., Blanco Pereira, ME. & Almeida Campos, S. (2006). Redescubriendo al ácido fólico. *Médica Electrónica*, 28(3). Recuperado de: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/ano%202006/vol3%2006/tema09.htm>

- Salinas, J. (2011). Programas de salud y nutrición sin política de estado: El caso de la promoción de salud escolar en Chile. *Revista chilena de nutrición*, 38(2), 100-116.
- Sanz, Y. (2007). *Alimentación infantil*. Madrid: Aguilar.
- Solé, I. (2002). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica*. Horsori.
- Steiner, R. (2003). *La Educación preescolar según las enseñanzas de Rudolf Steiner*. Alemania: Rudolf Steiner.
- Steiner, R. (2010). *Alimentarse hoy*. Alemania: Rudolf Steiner.
- Steiner, R. (2013). *La educación del niño desde el punto de vista de la antroposofía*. Alemania: Rudolf Steiner.
- Svoboda, R. (1995). *Ayurveda*. Barcelona: Kairós.
- Tojo R. & Leis R. (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid: Ergon.
- Tojo, R & Leis, R. (2007). Alimentación del niño escolar. *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Ergon: Madrid.
- Valdés Martín S. & Gómez Vasallo, A. (2006). Crecimiento y Desarrollo. *Temas de Pediatría*. 17-28. La Habana: Ciencias Médicas.
- Valencia, L. L. I. (2017). Interdependencia de la práctica psicológica y la práctica docente: saberes co-participantes en el contexto escolar. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 15-26.
- Vázquez, C., De Cos, A. I. & López-Nomde, C. (1988). *Alimentación y nutrición, manual teórico-práctico*. Madrid: De Santos.
- Wolf, A. (2005). *Montessori Insights for Parents of Young Children*. Inglaterra: Nienhuis.
- Zurschmitt, S. (2013). *La dieta integral*. Argentina: Grupal.
- Zurschmitt, S. (2015). *Alimentación para sanar*. Bs. As: Albatros.



## Anexo

### **En el punto 7.**

#### **Referente a Discusión:**

Eje I: Nutrición: 1. Qué desayunan a la mañana antes de entrar al jardín?; 2. Llevan alguna colación para media mañana? ¿Qué tipo de colación?; 3. Qué comen habitualmente al medio día?

El segundo eje: Cognitivo contiene las siguientes preguntas: 1. Verificas un cambio en el rendimiento según el que desayunó del que no lo hizo?; 2) El tipo de colación ¿aporta energía para concluir la mañana hasta la hora del almuerzo?; 3) Observas alguna diferencia en el rendimiento atencional de los chicos que consumen un sándwich casi todos los días de aquellos que llevan un almuerzo más elaborado de sus casas?

En tercer lugar, se procede a presentar los resultados del tercer eje en el que se tomó “Educación”: 1. Hay un espacio destinado para la colación?; 2. Se les brinda el tiempo para realizar un desayuno? Y 3. Hay una rutina para generar el espacio de alimentación?

Continuando con los ejes, se procede a desarrollar el cuarto eje “Sociabilización”. Las preguntas o consignas que constituyen este eje son las siguientes: 1. Cómo se ubican para desayunar?; 2. La colación; ¿Es compartida? En caso de que sí ¿De qué manera la llevan a cabo?; 3. En el almuerzo ¿Les dejan un tiempo óptimo para hablar y comer?

Los resultados de las encuestas realizadas durante los talleres fueron los siguientes

#### **Taller de Alimentación Consciente**

##### **Preguntas**

¿Qué es lo más importante que has aprendido en este taller?
¡Qué se puede cocinar rico y sano y algunos tips re piolas!
Reemplazar alimentos
A conocer los alimentos que son nocivos para la salud actualmente, a saber cómo reemplazar productos tradicionales por

otros saludables y a saber cómo o preparar alimentos con productos integrales.

Algunos reemplazos saludables

Cambiar la mentalidad para una alimentación más sana

Aprendí a familiarizarme con alimentos saludables que antes desconocía

Saber elegir y combinar alimentos para que sean más saludables

todo!

Los ingredientes insanos

¿Te gustaría profundizar en alguna temática en particular que más adelante pueda ser abordada?

Más opciones de mezcla de ingredientes, cómo y cuándo conviene un producto o el otro

No

Me faltó incluir propuestas para chicos, para empezar a ofrecerles opciones saludables que estén a la medida de sus gustos y paladares.

¡¡Debe haber miles de temas!!

Pastelería y manejo de harinas

Snacks saludables

Picadas saludables

Panes y budines / salsas

acompañamientos

Comida elaborada

Alimentos para fortalecer sistema inmunitario

He escuchado mucho que para bajar de peso está relacionada la nutrición y también juega un rol importante el nivel de hormonas (leptina). Sería interesante ver que

alimentos ayudan a incrementar los niveles de esta hormona en el cuerpo y como activarla a través del ejercicio para poder bajar rápido de peso y comiendo de manera apropiada. Nada de dietas.

¿Tenés alguna sugerencia o idea para mejorar la propuesta de estos talleres?

Mmmmm, creo q no. Estuvo muy bueno

Realizar primero la comida, y mientras esta en el horno, preparar jugos y leches

Personalmente creo que fue mucho contenido para 3 horas y quizás por eso no me quedaron claros algunos conceptos.

No, Agus, tenés una cordialidad y expresión que invita a abrir la mente. Te felicito!

Pastelería

Ofrecer una degustación durante la clase

Estoy muy conforme

Todo fue súper bien

ninguna, que haya más talleres!

Mayor duración

Sería bueno tener niveles

Quizás sea una buena idea tener un programa armado para el inicio para saber los temas que se van a ver durante el curso. Y quizás algunos módulos que sean "a elección del alumno" para que el programa sea flexible y se pueda adaptar a cada persona.

### **Encuesta del taller de alimentación saludable**

1. ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el taller? \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Muy bajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy alto

2. ¿Creés que lo que aprendiste puede ser útil para una alimentación más saludable? \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No mucho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

3. ¿Qué es lo más importante que has aprendido en este taller?

\_\_\_\_\_

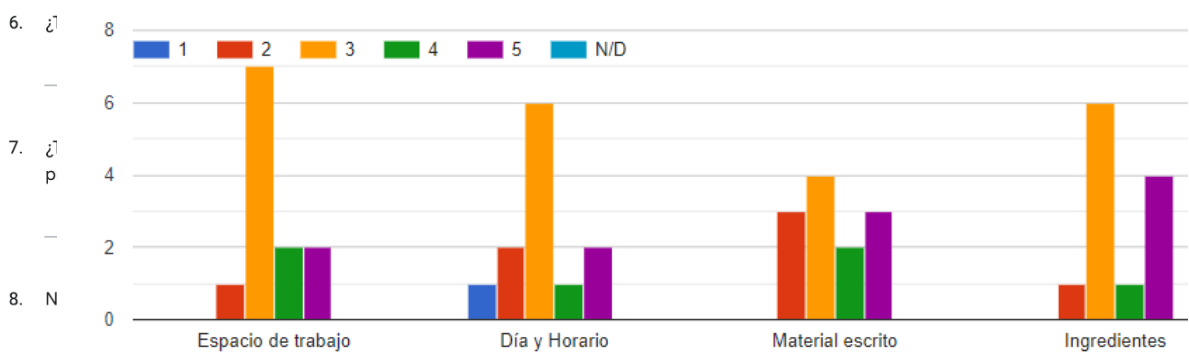
Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	N/D
Espacio de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Día y Horario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Material escrito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ingredientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Gráficos

5. ¿Sentís que hay un tema que no se abordó y querés que se trate?

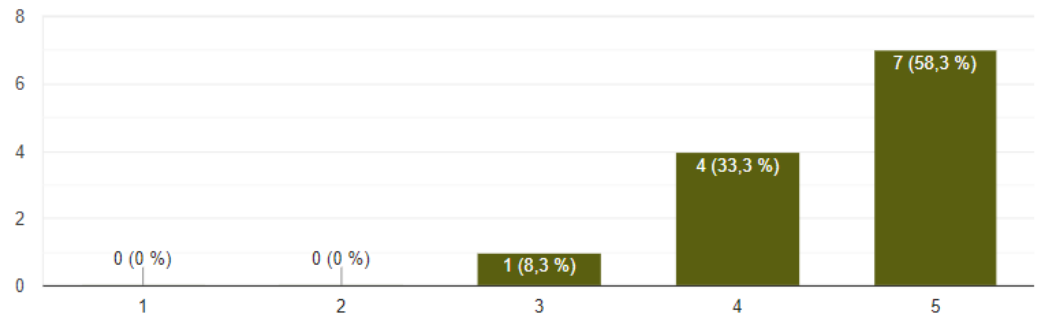
¿Qué te ha parecido la organización?



Análisis, un 85% estuvo conforme con el espacio de trabajo, mientras un 75% estuvo de acuerdo con el día y horario seleccionado para el taller domiciliario, un 50% les pareció suficiente el material escrito y al 75% les resultó útil la información sobre sustitución de ingredientes

¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el taller?

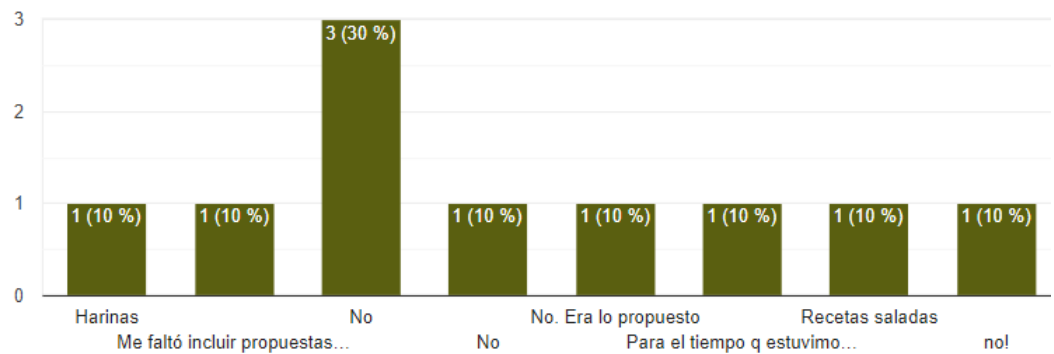
12 respuestas



Análisis, el 83% estuvo satisfecho con el taller.

¿Sentiste que hay un tema que no se abordó y esperabas que se tratara?

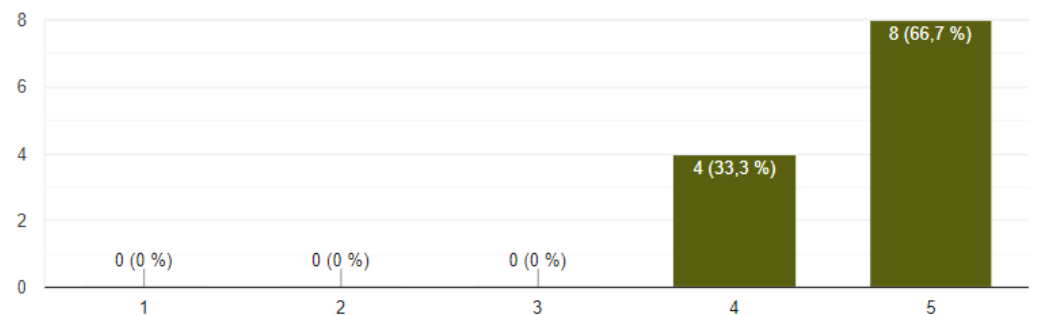
10 respuestas



Análisis, un 20% considero que faltaron recetas con harina mientras que un 30% les parecieron adecuadas las recetas. En referencia al tiempo de duración de los talleres el 20% estableció que era correcto y con referencias a las recetas saladas el 20% coincidió en que estuvo bien.

¿Creés que lo que aprendiste puede ser útil para una alimentación más saludable?

12 respuestas



Análisis, el 66,7% de los participantes estuvieron de acuerdo que el taller puede ser útil para una alimentación saludable mientras el 33% creyó que no iba a serles de utilidad.

### **Consentimiento informado para las participantes de la investigación**

El objetivo de esta investigación conducida por Agustina Santa María es La relación entre alimentación saludable y el aprendizaje escolar en la Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires”

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder diez preguntas. Esto tomará aproximadamente treinta minutos de su tiempo.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente podrá conocer los resultados finales del mismo y podrá retirarse o negarse a responder cualquier pregunta que usted considere prudente omitir la respuesta o lo afecte emocionalmente.

Agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Agustina Santa María. He sido informado(a) de la meta de este estudio.

Me han indicado también, que debo responder preguntas, las cuales tomarán aproximadamente treinta minutos y que puedo retirarme de la investigación o negarme a responder cuando yo lo considere necesario.

Reconozco que la información que yo provea es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito diferente al de esta investigación sin mi

consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando ésta haya concluido.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized letter 'A' followed by a smaller letter 'g' and a period.

AGUSTINA SANTA MARÍA

Fecha: 29/04/2021