



Investigación en la Gestión Educativa

Trabajo Práctico N°3

El proceso de la investigación

“Mi visión de la alfabetización va más allá del ba, be, bi, bo, bu. Porque implica una comprensión crítica de la realidad social, política y económica en la que está el alfabetizado”

Paulo Freire

Estudiante: Prof. Eduardo Héctor Chaves

Fecha: 17/11/24

Fig 1 (hadymyah)

(hadymyah)

hadymyah, g. (s.f.).



Resumen

1- Denominación del Proyecto

¿“La calidad de la dieta y del agua de consumo humano influyen en el aprendizaje de una escuela secundaria técnica”?

Autor: Prof. Eduardo Héctor Chaves – 2.024

2- Situación Problemática

“Cómo influyen la calidad de la dieta y del agua de consumo humano en el aprendizaje al interior de una escuela secundaria técnica situada en una zona rural y urbana en un pueblo de frontera”.

Trabajamos sobre la posibilidad de la presencia de metales pesados, principalmente Arsénico, en el agua de red de consumo de las personas del lugar.

3- Objetivos

Generales: El objetivo, en general, de este trabajo es comprender cabalmente que la calidad de la alimentación y el acceso al agua potable son una condición limitante en la calidad del proceso del aprendizaje escolar.

Específicos: Los objetivos específicos son determinar los mecanismos aplicables para diagnosticar en un contexto, situaciones de carencias alimentarias que afectan la calidad de vida de las personas (enfermedades crónicas) y del consecuente aprendizaje en las escuelas.

4- Justificación de la investigación

Esta nueva instancia de investigación nos permite avanzar en el análisis de las diferentes prácticas sociales de reproducción y resistencia cultural dentro y fuera de la escuela que conforman activamente las experiencias estudiantiles y a través de las cuales los estudiantes generalmente definen y construyen su sentido de identidad. Nos interesa comprender la trama de significados y las elaboraciones emocionales que conforman la vida cotidiana de los alumnos de sectores populares, observar cómo intervienen en la constitución de sus identidades y analizar los modos particulares en que modelan y atraviesan su experiencia escolar. En tal sentido nos preguntamos: ¿Qué saberes construyen los estudiantes de escuelas de sectores populares?, ¿cómo constituyen su experiencia estudiantil?, ¿qué intereses orientan sus prácticas escolares?, ¿qué piensan y qué sienten en su paso por la escuela?, ¿qué estrategias utilizan para explicar y dar razones de sus prácticas de vida cotidiana?, ¿qué historias, qué verdades, qué visiones de mundo, hay detrás de sus prácticas declaradas?, ¿resisten la cultura pedagógica dominante?, ¿quiénes resisten?, ¿por qué algunos sí y otros no?, ¿qué verdades heredadas perviven en sus discursos?, ¿qué tramas de sentidos sustentan sus visiones de mundo?...

5- Marco teórico de referencia.

El marco teórico de referencia corresponde a una escuela abierta a la comunidad. La diferencia cualitativa con investigaciones anteriores está dada por las resignificaciones realizadas acerca de la relación entre la cultura popular, la reproducción y la resistencia

cultural en la escuela. En consecuencia, el objeto de estudio comienza a delinearse en torno a la relación entre experiencia escolar, constitución de la subjetividad y cultura popular.

6- Hipótesis

“La calidad de la dieta y del agua de consumo influyen en el aprendizaje de una escuela”.

Creemos que la subjetividad e identidad de los estudiantes están en parte constituidas con base en lo popular, y su fuerza y afectos no se pierden cuando los alumnos entran en la escuela.

Como nuevo y relevante elemento conceptual proveniente de la corriente pedagógica crítica, entendemos que estas tramas de significados locales, están atravesados por los afectos, el placer y las emociones, los miedos, los sueños, esperanzas y desventuras de la gente.

7- Diseño

El diseño del instrumento investigativo es experimental y la investigación es cuantitativa. A los efectos de contrastar la hipótesis con la realidad, la estrategia elegida es determinar personas (sujetos) y grupos de sujetos los cuales mediante la indagación por medio de variables (encuestas y estadísticas), preguntas previamente elaboradas en un grado creciente de complejidad, significarán el diseño experimental puro de campo de nuestro trabajo propuesto.

8- Población / Muestra

La población es la localidad de Jocolí y la escuela secundaria técnica 4- 160 ubicada en el mismo pueblo rural y urbano.

9- Identificación de los mecanismos de recaudación de la información

La recopilación de la información está basada en las conversaciones de grupos focales comunitarios no docentes, en encuestas a estudiantes y a la observación de las conversaciones de grupos focales de docentes de la institución, con el sentido de democratizar la investigación en acción.

10- Referencias Bibliográficas

“El agua que tomamos en Jocolí tiene arsénico. La municipalidad y AYSAM nos dice que se puede tomar igual, pero acá hay muchas personas con problemas de salud, problemas renales y cáncer. Hay gente que directamente no puede comprar agua”.

<https://www.laizquierdadiario.com/Aca-nos-podes-encontrar>

Bermejillo, Adriana (21 de octubre 2010) "El aprovechamiento del agua en el Cinturón Verde de la provincia de Mendoza: análisis de la calidad hídrica e impacto ambiental".

Publicado en la Plataforma de información para políticas públicas de la UnCuyo.

URL del artículo <http://www.politicaspUBLICAS.uncu.edu.ar/articulos/index/el-aprovechamiento-del-agua-en-el-cinturon-verde-de-la-provincia-de-mendoza-analisis-de-la-calidad-hidrica-e-impacto-ambiental->

Denominación del proyecto

1.1. Calidad de la dieta y del agua ... ¿Condicionan el aprendizaje de una escuela en un pueblo?

El hambre y la desnutrición no son efecto de la fatalidad, de una eventualidad social o geográfica. Son el resultado de haber excluido a las personas del acceso a bienes y recursos productivos, tales como la tierra, las simientes, la tecnología y el conocimiento.

2. Situación problemática

2.1. Como Docente y jefe Gral. de la Enseñanza Práctica de la escuela 4- 160 "Tito Francia", de la localidad de Jocolí, Lavalle – provincia de Mendoza, verifico que nuestros estudiantes presentan características que refieren a situaciones de carencias en la alimentación, en líneas generales.

¿Cuáles son las causas estructurales que han llevado a esta situación en la región?

En términos generales, la región dispone de alimentos suficientes para toda su población, pero el problema del hambre responde a dificultades en el acceso a los mismos. Ello, a su vez, se relaciona con la persistencia de la pobreza y de las desigualdades, no solo la económica, sino

también las étnicas, de género o territoriales. Esto se ha visto agravado por el contexto económico desfavorable que la Argentina y en particular la provincia de Mendoza ha enfrentado en los últimos años. La contracción económica estuvo relacionada con la trayectoria de los precios de los productos básicos, situación que se experimentó de forma diferenciada en cada sub región. La misma contracción económica indujo a varios gobiernos a recortar el gasto social, debilitándola capacidad de las familias más pobres y vulnerables a defenderse de la caída en el empleo y los ingresos del trabajo. Los datos relevados aseguran que Sudamérica es la región del continente en la que más creció el hambre, pasando del 5,5% en 2.015 a 5,6% en 2.016.

¿Por qué América del Sur ha tenido este crecimiento tan pronunciado?

¿Qué políticas se han aplicado para que se produzca esta situación?

Más arriba mencionaba a la contracción y la desaceleración económica de la región como factores determinantes en el aumento del hambre.

¿En qué se evidencia este proceso?

También, las estadísticas mencionan algunos datos positivos. Entre ellos se destaca que la caída en la desnutrición infantil fue de un 15,7% en 2.015 a un 11% en 2.016.

¿Qué tipo de políticas se aplicaron para que se produzca una caída tan drástica como la que se manifiesta en los informes?

2.2. **¿Entonces, podría ser que estemos ante una serie de circunstancias que la política, en la región, descuida para controlar la situación de las anteriormente mencionadas carencias de las personas?**

2.3. Finalmente, me pregunto:

a - **¿Qué es el hambre?**

Fig. 2 – (fies)

fies. (s.f.). *Inseguridad alimentaria - fies.*

INSEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA FIES. ¿QUÉ SIGNIFICA?



b- ¿Qué es la marginalidad?

El concepto de *marginación* empleado por el Consejo Nacional de Población (Conapo), cuya función primordial es ayudar en "la definición de estrategias y de política social" (Conapo/Progres, 1998: 17) permite dar cuenta del fenómeno estructural que surge de la dificultad para "propagar el progreso técnico en el conjunto de los sectores productivos, y socialmente se expresa como persistente desigualdad en la participación de los ciudadanos y grupos sociales en el proceso de desarrollo y en el disfrute de sus beneficios" (Conapo/Progres, 1998: 17). Este concepto se objetiva en las localidades y municipios a través de las dimensiones, educación, vivienda e ingresos monetarios, mientras que para el nivel estatal se agrega a ellas la dispersión de población. La exposición, de aquí en adelante, pone atención preferente a la marginación en las localidades. Una vez definidas las dimensiones se utiliza el porcentaje de población analfabeta como indicador de la educación; los porcentajes de viviendas particulares sin agua entubada, de viviendas particulares sin drenaje, de viviendas particulares sin energía eléctrica, de viviendas particulares con piso de tierra y el promedio de ocupantes por cuarto, como indicadores de la dimensión vivienda (Conapo/Progres, 1998: 26). Debido a que el recuento de 1995 no incluyó información de ingresos monetarios por localidad se decidió emplear como variable *proxy* el porcentaje de población ocupada en el sector primario.

El próximo paso, consiste en tomar pie en los indicadores para dar cuenta de la marginación socioeconómica de las localidades, entendiendo a la marginación como carencias en el acceso de bienes y servicios básicos (Conapo/Progres, 1998: 17). El problema entonces se reduce a resumir la información proporcionada por los 7 indicadores (o 7 variables) en una sola medida que refleje el grado de marginación de las localidades del país. La estadística y la metodología de las ciencias sociales proporcionan una serie de métodos que permiten sintetizar indicadores en índices. Conapo empleó el análisis factorial y obtuvo como resultado un índice sumatorio ponderado, donde los pesos son los elementos del vector característico asociado a la mayor raíz latente de la matriz de intercorrelaciones¹ (Conapo/Progres, 1998: 55). Con los coeficientes o pesos de cada variable se estima el valor del índice de marginación para cada localidad y se procede a construir los estratos empleando para ello una técnica estadística de estratificación (Conapo/Progres, 1998: 57). La aplicación de estos procedimientos estadísticos permitió

identificar cinco estratos de marginación: muy baja, baja, media, alta y muy alta (Conapo/Progres, 1998: 58).

En resumen, el concepto de marginación en su versión más abstracta intenta dar cuenta del acceso diferencial de la población al disfrute de los beneficios del desarrollo. La medición se concentra en las carencias de la población de las localidades en el acceso a los bienes y servicios básicos, captados en tres dimensiones: educación, vivienda e ingresos. Debe notarse que la marginación es un fenómeno que afecta a las localidades y no necesariamente a las personas que viven en ellas. En efecto, una localidad puede ser de muy alta marginación, pero algunos de sus habitantes pueden ser alfabetos, vivir en viviendas con agua entubada, energía eléctrica, piso de firme, bajo índice de hacinamiento y ganar un ingreso suficiente como para no ser considerados pobres.

El índice de marginación de Conapo es un valioso instrumento para orientar la política pública pues la base de datos, de dominio público, incluye además de los siete indicadores, variables que permiten situar en el mapa del país las localidades según sus grados de marginación. Por otra parte, la *marginalidad* es un concepto que se sitúa dentro de la teoría de la modernización, según la cual las sociedades "subdesarrolladas" se caracterizan por la coexistencia de un segmento tradicional y otro moderno, siendo el primero el principal obstáculo para alcanzar el crecimiento económico y social, autosostenido.

La noción de "marginal", en su concepción más abstracta, remite a las zonas en que aún no han penetrado las normas, los valores ni las formas de ser de los hombres modernos. Se trata entonces de vestigios de sociedades pasadas que conforman personalidades marginales a la modernidad (Germani, 1962). De esta teoría se desprendió la idea que si los países de América Latina buscaban salir del subdesarrollo debían transformar a su población en moderna. Esta fue la tarea que emprendió, en los inicios de la década de 1960, poco después de la victoria de la Revolución cubana, el centro de investigación y acción social "Desarrollo Social para América Latina" (Desal), sito en Santiago de Chile, encabezado por el sacerdote jesuita Roger Vekemans. Sin embargo, las conceptualizaciones y acciones de Desal se redujeron sólo a los marginales urbanos, probablemente como respuesta a la disrupción que entrañaban las intensas migraciones rurales urbanas de la época en el modo de vida predominante en las principales ciudades de los países de América Latina.

Marginalidad significa la falta de participación en los beneficios y recursos sociales, en la red de decisiones de las personas, ya que sus grupos carecen de integración interna dónde la persona marginal no puede superar su condición por sí misma, siendo el tránsito por la educación el camino de la emancipación y la superación.

Desal distinguió cinco dimensiones del concepto marginalidad (Desal, 1965; Desal, 1969; Cabezas Betty, 1969; Vekemans Roger, 1970) todas ellas referidas a las personas, a los individuos, no a las localidades, municipios o estados:

1. La dimensión ecológica. Los marginales tienden a vivir en viviendas localizadas en círculos de miseria, viviendas deterioradas dentro de la ciudad y vecindarios planificados de origen estatal o privado.

2. La dimensión sociopsicológica. Los marginales no tienen capacidad para actuar: simplemente pueblan el lugar, sólo son y nada más. Marginalidad significa falta de participación en los beneficios y recursos sociales, en la red de decisiones sociales, sus grupos carecen de integración interna, el hombre marginal no puede superar su condición por sí mismo. La marginalidad es un problema que corroe la médula del potencial del hombre para el auto mejoramiento voluntario y racional.

3. La dimensión sociocultural. Los marginales presentan bajos niveles de vida, de salud y de vivienda y bajos niveles educacionales y culturales.

4. Dimensión económica. Los marginales se pueden considerar subproletarios porque tienen ingresos de subsistencia y empleos inestables.

5. Dimensión política. Los marginales no participan, no cuentan con organizaciones políticas que los representen, ni toman parte en las tareas y responsabilidades que deben emprenderse para la solución de los problemas sociales, incluidos los propios. (Giusti, 1973).

c- ¿Qué es el trabajo y qué es el empleo?

Trabajo y empleo no siempre son sinónimos intercambiables.

Trabajo es una tarea que no necesariamente da al trabajador una retribución económica. Un ejemplo de lo anterior es el debate actual en algunos países sobre la viabilidad de pagar el trabajo del hogar. Considerando que requiere la ejecución de múltiples tareas, y que se trata de una actividad que genera un impacto positivo en la sociedad.

Empleo, por su parte, empleo es una posición o cargo que un individuo ocupa en una empresa o institución, donde su trabajo (físico o intelectual) es debidamente remunerado. El concepto de empleo, en este sentido, es mucho más reciente que el de trabajo, puesto que surgió durante la Revolución Industrial.

Como trabajo esclavo se designa una forma de trabajo forzado que es ilegal. Es un tipo de trabajo que no es remunerado o lo es insuficientemente, en el cual el trabajador es explotado, maltratado y su libertad y derechos son restringidos. El trabajo esclavo se basa en el antiguo modelo en el que las personas eran obligadas a ejecutar múltiples tareas sin recibir ningún incentivo a cambio, o muy poco como para sobrevivir. Casi siempre implicaban el uso de la fuerza física y generalmente se hacía bajo tortura y maltrato. Pese a que el trabajo esclavo debería estar prohibido en todo el mundo, actualmente se siguen denunciando a personas y organizaciones que promueven este tipo de actividad ilegal. Especialmente en países o zonas económicamente deprimidas.

e- ¿Cuál es el rol del estado?

El rol, el sentido de ser del mismo, son las acciones propias de la entelequia que llamamos Estado, son acciones participativas del poder político y desarrolladas, en principio, por sus órganos esenciales y solo excepcionalmente por terceros, sujetas a la regulación directiva del ordenamiento jurídico y terminativamente ordenadas a la satisfacción del bien común.

3. Objetivos

3.1. El objetivo, en general, de este trabajo es comprender cabalmente que la calidad de la alimentación y el acceso al agua potable pueden ser una condición inducida por una minoría dominante y que ignora la existencia de un pueblo de 4.500 personas, cuya calidad de vida vemos reflejada en los estudiantes que asisten a la escuela secundaria técnica 4- 160 y en algunas situaciones que relacionan enfermedades físicas con la calidad de la dieta y del agua que consumen los habitantes de la localidad.

3.2. Los objetivos específicos son determinar los mecanismos aplicables para diagnosticar en un contexto, situaciones de carencias alimentarias que afectan la calidad de vida de las personas.

4. Justificación de la investigación

4.1. La justificación de un proyecto de investigación es un apartado dentro del trabajo, en el que se sostiene la necesidad y la relevancia de realizar el proyecto de investigación; menciona la importancia del tema y su utilidad de realizarla, ya sea teórica o práctica.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas guiadas según el método clínico piagetiano. Los resultados obtenidos mostraron que los participantes piensan su proyecto de vida en términos de propósitos personales concernientes al ámbito educativo y laboral, estableciéndose interesantes relaciones entre las ideas que refieren a la marginalidad, la pobreza y la educación como medio calificativo ascendente de la naturaleza del trabajo en la expectativa del progreso y el bienestar del grupo estudiado con entrevistas semiestructuradas guiadas según el método clínico piagetiano.

5- Marco Teórico

5- 1 Marco teórico Referencial

Según lo mencionado por

[Población - CONICET Mendoza](#)



CONICET Mendoza

<https://www.mendoza-conicet.gob.ar> › ladyot › población

[Alimentación y rendimiento académico, una combinación ...](#)



[SciELO Bolivia](#)

<http://www.scielo.org.bo> › [scielo](#)

[La buena alimentación como motor del rendimiento ...](#)



[Fundación Beca](#)

<https://fundacionbeca.net> › [la-buena-alimentacion-com...](#)

[Nutrición y rendimiento escolar: ¿qué relación tienen?](#)



[Educo - ONG](#)

<https://www.educo.org> › [blog](#) › [relacion-entre-nutricion...](#)

Vamos a asumir que la calidad de la alimentación supone influencias que definen la capacidad de aprender en las personas en edades de escolarización.

Las personas al momento de elegir los alimentos que consumirán durante su día a día son influenciados por los medios de comunicación y entorno cercano, por lo cual, es relevante tener una alimentación saludable para que influya de manera positiva en los diversos aspectos de la vida como el desempeño académico. El objetivo del presente estudio es conocer el impacto de la nutrición en el rendimiento académico. El presente trabajo tuvo un enfoque cualitativo con carácter narrativo e interpretativo. Las fuentes seleccionadas fueron artículos científicos de diversas bases de datos, principalmente de Scopus. La nutrición es mucho más que solo comer, es un proceso complejo en el que inciden múltiples factores que impactan en la persona física y cognitivamente y, por consiguiente, en nuestro desenvolvimiento en diversos aspectos de nuestras vidas, en el cual resaltamos el rendimiento académico, ya que será más beneficioso en la medida que sigamos recomendaciones dietéticas, no solamente con la finalidad de tener un mejor desempeño en cuanto a los estudios sino también para prevenir los diferentes trastornos alimenticios que una falta de hábitos dietéticos saludables generan, en ese sentido, promover

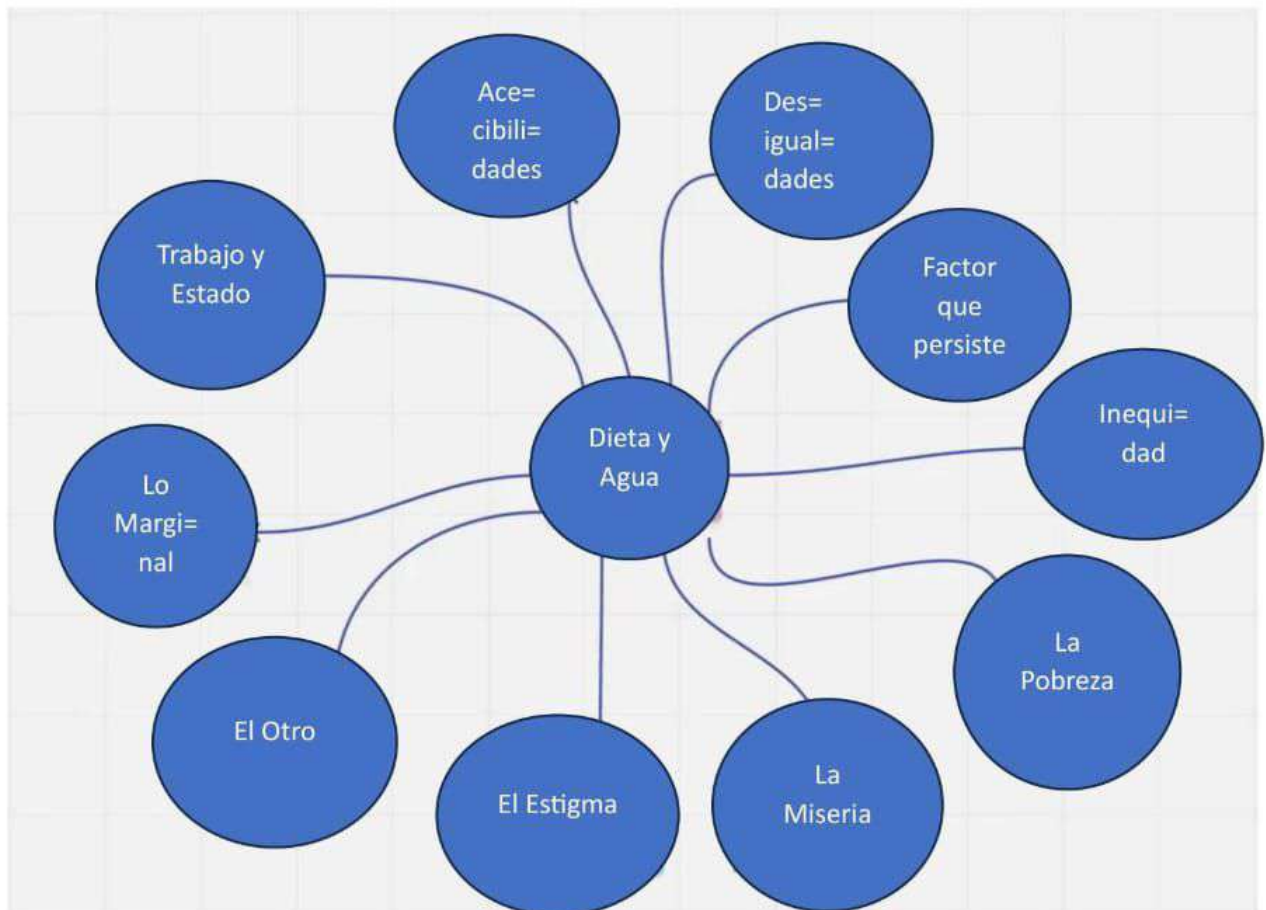
con profesionales capacitados una concientización sobre comportamientos alimenticios saludables acordes a los entornos socioeconómicos en el que se encuentran los estudiantes es recomendable y prioritario con la finalidad de difundir su importancia y asociación con el bienestar de las personas, el cual se verá potenciado si se siguen otros hábitos saludables como el ejercicio físico, el cual será materia de una próxima investigación.

Mapa Conceptual

Disparadores, ideas y conceptos

Los mapas conceptuales son esquemas que representan gráficamente los vínculos y la jerarquía que hay entre las ideas más relevantes de un tema. Se confeccionan utilizando conceptos (o frases breves) y uniones o enlaces. Son herramientas muy útiles para cualquier persona que desee estudiar o realizar exposiciones, puesto que son una forma práctica de interiorizar contenidos y resumir información compleja. El mapa conceptual consiste en la esquematización visual de los conceptos clave del tema que se busca aprender. Los conceptos se escriben de acuerdo a un orden jerárquico y se conectan entre sí mediante líneas y palabras de enlace, para crear un verdadero mapa de relaciones. Los mapas conceptuales son ampliamente aplicados en diversas técnicas de estudio y son reconocidos por su capacidad de síntesis, su jerarquización visual de la información y su facilidad para mostrar la estructura de un tema. Se trata de una herramienta sumamente versátil.

Fuente: <https://concepto.de/mapa-conceptual/#ixzz8oXCcbOfd>



6- Hipótesis

1.2. Calidad de la dieta y del agua ... ¿Condicionan el aprendizaje de una escuela en un pueblo?

La influencia que ejercen los medios de información y los amigos sobre las personas al momento de elegir una fuente de alimentos es importante, por lo general, a favor de comida con contenidos nutricionales desfavorables (Gidding et al., 2006). Ello genera una relevante problemática puesto que una correcta alimentación es vital para tener una vida saludable.

Como antecedentes encontramos que algunas investigaciones indican la relevancia de tomar en cuenta que la nutrición es un aspecto muy cambiante en los hábitos de las personas y puede influenciar en la maduración cerebral y, por consiguiente, en su rendimiento académico (Nyaradi et al., 2013). Otro estudio cuyo objetivo es interpretar la relación entre el desempeño académico y la anemia, encontró una vinculación estadística con una alta significancia (Mosiño et al., 2020). De igual manera, otra investigación cuya finalidad es encontrar la relación entre los hábitos alimenticios auto informados y el desempeño escolar tuvo como resultados que ambas variables están correlacionadas y resaltan la importancia de una correcta ingesta para el desarrollo saludable adolescente (López-Gil et al., 2022). También, otra publicación cuyo fin es estimar las posibles causas entre el estado de nutrición y el

desempeño académico encontró tuvo como conclusiones que “no tener retraso en el crecimiento” haya causado una mayor “tasa de asistencia”, por lo tanto, una mejor competencia en matemáticas (Aiga et al., 2021).

Además, que una dieta rica en alimentos de origen vegetal como frutas, frutos secos y verduras puede ser de gran beneficio en el desempeño académico (Esteban-Cornejo et al., 2016). Por otro lado, algunos estudios no detectan una relación significativa entre los comportamientos de estilo de vida (entre ellos hábitos alimentarios) y logros académicos (Al-Haifi et al., 2023).

En ese sentido, tener mayor certeza sobre el vínculo de una gestión alimenticia en el estudiante en sus distintas etapas será provechoso para prevención y propuesta de futuros programas destinados a mejorar el desempeño académico.

Es por ello, que la presente investigación tiene como objetivo conocer el impacto de la nutrición en el rendimiento académico en personas de diferentes edades y culturas con la finalidad de lograr un mayor entendimiento sobre la significancia de dicha relación.

Metodología

El presente trabajo tuvo un enfoque cualitativo con carácter narrativo e interpretativo. Los criterios utilizados para obtener información fueron artículos científicos indexados en bases de datos. Una vez recolectada la información, se utilizaron las siguientes técnicas de estudio: lectura comprensiva, el subrayado, el resumen, organizadores gráficos. También, se utilizó los siguientes términos o palabras clave: nutrition and academic performance, diet and academic performance, food and academic performance, estado nutricional y rendimiento académico, nutrición y rendimiento académico, relationship between nutrition and academic performance, dietay rendimiento académico, rendimiento académico por alimentación y influence of healthy lifestyles on academic performance; Además, se recurrió a la bibliografía de los artículos encontrados. La última búsqueda se realizó el 14 de setiembre 2023.

7- Diseño de la investigación

A los efectos de contrastar la hipótesis con la realidad, la estrategia elegida es determinar personas (sujetos) y grupos de sujetos los cuales mediante la indagación por medio de variables (encuestas y estadísticas), preguntas previamente elaboradas en un grado creciente de complejidad, significarán el diseño experimental puro de campo de nuestro trabajo propuesto. Por tratarse de un diseño experimental puro, manipularemos ex profeso la conformación de las comidas sólidas y bebidas empleadas para la elaboración de alimentos, de forma diaria, al igual que el empleo del agua de red como ingrediente de la preparación de las comidas y las bebidas consumidas a diario, midiendo el efecto que tienen las variables independientes sobre las dependientes.

Definición de la nutrición

La nutrición es el procedimiento mediante el cual el cuerpo ingiere, digiere, absorbe, moviliza, utiliza y segrega las sustancias alimentarias, ello trae múltiples beneficios al organismo como su desarrollo, sostenimiento y recuperación. Además, todo el curso de nutrición es involuntario, excepto su ingesta (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009). Está influenciado por diversos

aspectos como la educación, las tradiciones, la comunicación médica y el acceso a los diferentes tipos de alimentos (Palma et al., 2019). Una inadecuada nutrición puede afectar el funcionamiento del cerebro y generar complicaciones a lo largo de la vida de las personas (Jacksaint & Johana Elizabeth, 2020), es por ello por lo que tiene un rol importante para asegurar el desarrollo psicológico y cognitivo potencial completo entre los estudiantes (Idelia-G.-Glorioso et al., 2020).

Inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria busca asegurarse de que todas las personas puedan obtener alimentos que sean seguros, nutritivos y adecuados para los individuos. Esto implica asegurarse de que existan suficientes alimentos disponibles, acceso económico acorde a distintos contextos y conocimiento de proporciones saludables, todo ello con la finalidad de evitar complicaciones como la contaminación y que se tenga una alimentación equilibrada y de óptimos beneficios para la salud (Hagedorn et al., 2019; Weaver et al., 2019). Además, es importante porque también afecta a otros aspectos como el tener un buen desempeño en sus estudios y adecuadas relaciones interpersonales (Jyoti et al., 2005). También, afecta a la concentración del estudiante universitario (Ahmad et al., 2022) y hay más probabilidades que puedan tener un rendimiento académico deficiente (Hagedorn et al., 2019).

Beneficios nutricionales

El estado nutricional se da a partir de un equilibrio entre ingerir nutrientes y lo que necesita el cuerpo ya que cada alimento tiene un beneficio específico, cuando la ingesta de alimentos excede o está fuera de lo normal producen un aumento de energía lo cual causa problemas no solo en el rendimiento académico sino también en la salud (Lapo-Ordoñez & Quintana-Salinas, 2018). La falta de una alimentación adecuada está asociada a un incremento en la probabilidad de padecer enfermedades es por ello que organizaciones, tanto gubernamentales como no gubernamentales, han publicado recomendaciones dietéticas para promover una nutrición saludable. En ese sentido, la OMS recomienda a niños y adultos limitar la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta total de energía (Faught et al., 2017). En la etapa de la adolescencia es común que se adquieran malos hábitos alimenticios ya que los adolescentes constituyen un grupo vulnerable debido a sus mayores necesidades nutricionales. Uno de los malos hábitos adquiridos es el consumo de alimentos ultraprocesados, los cuales no son buenos para que puedan tener un buen rendimiento académico porque no tienen los nutrientes necesarios para el cuerpo (Gutiérrez et al., 2022; Tena & Clavero, 2021). Debido a que las personas están en diversos contextos socio económicos y se puede dificultar el acceso a lograr una alimentación equilibrada y rica en nutrientes, debemos priorizar la elección de alimentos frescos, frutas y verduras, ya que estamos brindando a nuestro organismo sustancias esenciales para que funcione de manera óptima.

Hábitos alimentarios

Por lo general los estudiantes universitarios se ven obligados adquirir comportamientos poco saludables, principalmente por estar inmersos a un entorno de varios cambios. Esto es manifestado por las largas horas de estudio provocando extensos períodos de ayuno, por las variadas programaciones de clases que hacen que se omita el desayuno y también pocos

recursos económicos; por lo general los hábitos alimentarios que sostienen estos universitarios son una alimentación carente de diversidad y equilibrio, caracterizada por la restricción en el consumo de frutas, verduras, pescados, lácteos y legumbres (Hernández et al., 2020; Quispe & Castillo, 2021; Tena & Clavero, 2021).

Los hábitos alimenticios en adolescentes son muy distintos a la de los universitarios ya que estos actúan de acuerdo al entorno escolar pudiendo influir en la modificación de conductas riesgosas, como el consumo de sustancias perjudiciales, incluyendo tanto drogas legales como ilegales, así como en la adquisición de hábitos alimentarios adecuados. Para una población infantil se considera importante tener 5 comidas al día siendo 3 las principales por su mayor ingesta energética: el desayuno, almuerzo y cena (Ibarra Mora et al., 2019). En ese sentido, es importante generar concientización en la población sobre los inadecuados hábitos alimenticios y su impacto en la salud porque puede llegar a ser muy perjudicial.

Trastornos alimentarios

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) constituyen un conjunto de afecciones biopsicosociales de alta gravedad con riesgo de mortandad, de diversos factores, resaltando los culturales debido a que ayuda en la comprensión del abordaje que tiene la sociedad sobre esta condición (Ayuzo-del Valle & Covarrubias-Esquer, 2019).

Los trastornos alimentarios (TA) son enfermedades o afecciones médicas graves de la salud mental, que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. En esta se presenta comportamientos anormales como la limitación de la ingesta de alimentos o la provocación de la emesis, los cuales a su vez se acompañan de una distorsión en la percepción de la imagen corporal de la persona y de una intranquilidad excesiva de esta por la comida o el peso (Arija Val et al., 2022).

Desde una perspectiva terapéutica, los comportamientos del TA influyen en la persona debido a que limitan su abastecimiento de forma correcta de las necesidades del organismo, lo cual afecta al funcionamiento cognitivo y el volumen de la corteza cerebral, y con ello a su rendimiento académico, por consiguiente, es una motivación adicional su tratamiento (Claydon & Zullig, 2020); Sobre todo en los adolescentes con sobrepeso y obesidad, quienes son los más afectados por los TA y en su desempeño estudiantil (Adelantado-Renau et al., 2018). Todo ello, altera los procesos de percepción, interpretación de información sensitiva, comprensión, planificación e iniciación de actividad motora limitando su interacción y desenvolvimiento. En ese sentido, es recomendable acudir con especialistas de las áreas implicadas (Psicología y Nutrición) para lograr una estabilidad emocional, hábitos alimenticios saludables y niveles óptimos de IMC (índice de masa corporal).

El desayuno

El desayuno es la primera comida del día, por lo que es el encargado de potenciar a nuestro cuerpo luego de un largo periodo sin haber consumido alimentos. Nos mencionan López-Gil et al. (2022) que se reconoce al desayuno como la comida más importante del día debido a que ayuda a suministrar los niveles constantes de glucosa en sangre al cerebro, la cual tiende a elevar sus niveles en las horas nocturnas o de descanso. En esa misma línea Deger et al. (2021) comentan que hay diversos estudios que han demostrado que si los niños en edad escolar se saltan los desayunos se daría paso a la aparición de muchos problemas de salud como fatiga, dolor de cabeza y descuido. Con esto agregan López-Gil et al. (2022) que un desayuno

saludable no solo proporciona energía al cerebro para un aprendizaje efectivo, sino que también mantiene a los niños en edad escolar más saludables, de igual forma el consumirlo es vital para el desarrollo físico y cognitivo, puesto que son necesarios para una actividad cerebral regular durante la jornada escolar. Deger et al. (2021) aportan a su vez que, estudios recientes han dado a conocer que el éxito académico está relacionado con tener el hábito del desayuno, ya que aquellos estudiantes que lo consumían diariamente tenían un desempeño relativamente mejor en la escuela en comparación con aquellos que no lo hacían. Por tal motivo, recomendamos difundir la importancia del desayuno y su impacto en el organismo (a nivel físico y cognitivo) sobre todo en la etapa escolar, así como la asociación con el rendimiento académico ya que su ingesta influye en las calificaciones y desenvolvimiento de los estudiantes.

Por otro lado, para brindar soluciones es necesario conocer la población que más cuenta con este problema, saltarse el desayuno o tener 2 o menos alimentos diarios, a ello Córdoba Caro et al. (2014) afirman que la población más expuesta a realizar omisión del desayuno, de no contar con un desayuno suficiente o adecuado y lograr una malnutrición son los adolescentes. A esto como solución aportan Rampersaud et al. (2005) que se debe comenzar a ver al desayuno como una estrategia preventiva para poder minimizar el peligro de poder contraer una enfermedad, para que de esa forma se logre mejorar la salud de los niños y adolescente, a su vez agrega que se debe incluir mejoras como dietas saludables, aumento en las horas de actividad física y reducir malos estilos de vida. Es por ello que consideramos que los adolescentes son una población en riesgo debido a los factores que están expuestos y la consecuencia perjudicial a su organismo en hábitos inadecuados como el saltarse el desayuno.

La dieta

La dieta consiste en el conjunto de alimentos que siguen cierto patrón según el estilo de vida que acostumbra cada persona (López-Moreno et al., 2021). Especialmente en adolescentes, la manera de alimentarse es incorrecta debido a que constantemente cambia influenciado por agentes externos e internos (Gutiérrez et al., 2022), por esa razón es que se debe instruir a las personas en aprovechar todos los beneficios que posee una dieta saludable. De acuerdo con algunos estudios, se destaca una beneficiosa dieta la cual es más consumida en zonas urbanas que rurales: la mediterránea (Alfonso Rosa et al., 2018). Dicha dieta altamente fortificante junta elementos gastronómicos tradicionales de cada localidad y es así como está constituida primordialmente por vegetales, frutas, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y pescado; alimentos que contribuyen a actuar como defensa contra diversas enfermedades tales como la obesidad y sobrepeso, las cuales pueden llegar a provocar el padecimiento de enfermedades cardiovasculares; además de las enfermedades oncológicas, crónicas y aquellas que afecten el cerebro, como el Alzheimer (Alfonso Rosa et al., 2018; Esteban-Cornejo et al., 2016). Por otro lado, es vital complementarla con actividad física a fin de evitar un riesgo en el metabolismo; así como también, las ya aludidas enfermedades previniendo de tal manera el padecimiento de ellas; e incluso, un fallecimiento a temprana edad en el peor de los casos (Alfonso Rosa et al., 2018; Torres et al., 2007). Es decir, tanto el ejercicio físico y la buena alimentación son aspectos fundamentales para alcanzar el perfecto equilibrio en nuestra salud mental y física. Definitivamente, balancear ambos no es tarea fácil; sin embargo, priorizar nuestra vitalidad es fundamental y, empezar cambiando nuestros hábitos de a poco será de beneficio propio para prolongar nuestra esperanza de vida saludablemente.

El agua

Definición de rendimiento académico

Considerando al agua como un alimento y dado que somos agua en un 95% de la materia del cuerpo humano, definimos que el rendimiento académico en el estudiante, que es considerado como el cumplimiento de objetivos de las distintas materias implantadas en una malla curricular en un contexto determinado (Fernández García et al., 2020). También es definida como la magnitud del indicador valorativo de la calidad general de la educación (Morales Sánchez et al., 2016). Además, es considerado como el conjunto de distintos agentes durante el aprendizaje de una persona (Tena & Clavero, 2021). Por lo tanto, el rendimiento académico es la manera en cómo el estudiante puede sacar el máximo provecho en sus estudios destacando así sus habilidades en distintas áreas en una determinada aula o centro de enseñanza.

Con lo propuesto por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) acerca de asegurar una excelente calidad de enseñanza para el término del 2030, se entiende que la educación es fundamental para el desarrollo de un país; sin embargo, no basta con una educación de calidad debido a que los estudiantes considerados “el futuro del país” están expuestos a diversos aspectos que pueden influenciar de forma negativa en ellos como el “saltarse el desayuno”, lo cual implica no ingerir sus alimentos.

Impacto de la nutrición en el rendimiento académico

Diversos estudios han determinado ciertos factores que podrían influir en el nivel académico del estudiante, estos se relacionan con el estilo de vida, socioeconomía, cambios repentinos en la dieta, demografía y la manera de alimentarse (Seyoum et al., 2019; Torres et al., 2007). De lo mencionado, se resalta notablemente factores nutricionales puesto que se ha demostrado que existe un fuerte vínculo para lograr el éxito académico. Una dieta variada compuesta de

alimentos menos procesados, verduras, frutas y pescado, posee beneficios en nuestra salud y cognición (Bouchefra et al., 2023). La dieta mediterránea, recomendada por numerosos autores, es rica en alimentos nutritivos que fortalecen el rendimiento académico considerando el efecto de cada uno de ellos conforme con la etapa de vida; sin embargo, no suele ser la más consumida por estudiantes. El pescado, nueces y aceite de oliva; algunos alimentos que contienen dicha dieta son altamente enriquecidos con proteínas y nutrientes; por ende, contribuyen a un destacado nivel académico en adolescentes (Esteban-Cornejo et al., 2016). A pesar del valioso beneficio del pescado, las personas no frecuentan su consumo pues su relación con la socioeconomía lo impide (Bouchefra et al., 2023). Se aprecia diversos factores que contribuyen negativa y positivamente en el ámbito académico del estudiante. El impacto negativo para los estudiantes es una preocupación puesto que afecta su entorno como tal y a sí mismo, es por ello que se necesita con urgencia la intervención inmediata de profesionales capacitados con el fin de informarles acerca de cuán valioso es mantener un estilo de vida saludable, y esto implica tanto física y mentalmente.

8 - Cuadro de encuestas

Tabla de Especificación del Trabajo de Campo

UNIDADES DE ANÁLISIS	ACTORES	ESCENARIOS	PRÁCTICAS	FUENTES DOCUMENTALES	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN
20 clases 3er Año Polimodal Escuela "A" (Cuatro divisiones)	4 docentes y 120 alumnos	Aulas	Enseñanza	Planificaciones Evaluación Manuales y libros de texto Carpetas y cuadernos de los alumnos Documentos de información y material didáctico	Observación libre sistemática y dirigida. Registro Etnográfico Entrevistas de base
Un acto escolar	Docentes, alumnos, preceptores personal administrat. padres	Salón de actos	Celebración	Glosas, discursos	Observac. sistemática Registro etnográfico Entrevistas semiestructuradas (10 informantes clave)
Recreos u horas libres	Docentes, alumnos, preceptores personal administrat. padres	El patio, la plaza y los alrededores de la escuela	Recreativa	Códigos de convivencia	Observación libre y sistemática Registro etnográfico Entrevistas semiestructuradas (10 informantes clave)
Asamblea estudiantil	Estudiantes	Salón de actos, patio.	Política de participación y toma de decisiones	Normativa vigente. Doc. históricos Ideario o plataforma política de asociac. o grupos estudiantiles	Observac. libre y sistemática Registro etnográfico Entrevistas semiestruct. (10 informantes clave)

1 - De Lunes a Viernes, ¿consumen desayuno, almuerzo y media tarde en la escuela?.

2- De Lunes a Viernes, ¿Cenan en casa?.

3 – Sábados y Domingos, ¿consumen desayuno, almuerzo, media tarde y cena en casa?.

Población Objeto (Escuela 4 -160)	Pregunta N° 1	Pregunta N° 2	Pregunta N° 3
1° - 1°, 2°	Si – 38 Estudiantes	Si – 6 Est. No 32 Est.	No – 38 Est.
2° - 1°, 2°	Si – 44 Est.	Si - 18 Est. No 26 Est.	No – 44 Est.
3° - 1°, 2°	Si – 40 Est.	Si – 10 Est. No 30 Est.	No – 40 Est.
4° - 1°, 2°	Si – 37 Est.	Si – 4 Est. No 33 Est.	No - 37 Est.
5° - 1°, 2°	Si – 34 Est.	Si – 8 Est. No 26 Est.	No - 34 Est.
6° - 1°, 2°	Si – 26 Est.	Si – 6 Est. No 20 Est.	No - 26 Est.
Totales	Si – 219 Est.	Si – 52 Est. No 167 Est.	No - 219 Est.

4 – Cuántas comidas, por lo general, se sirven en casa?

Población Objeto (Escuela 4- 160)	Una Desayuno	Dos Almuerzo	Tres Media tarde	Cuatro Cena
1°		38		
2°		44		
3°		40		
4°		37		
5°		34		
6°		26		
Totales		219		

5 – Cómo se componen, generalmente, las comidas en casa?

Población Objeto (Escuela 4- 160)	Desayuno Mate / infusiones y pan	Almuerzo Comida elaborada	Media tarde Mate / infusiones y pan	Cena Mate / infusiones y pan
1°		38		
2°		44		
3°		40		
4°		37		
5°		34		
6°		26		
Totales		219		

6 –¿En casa, se consume agua de red o envasada?

Población Objeto (Escuela 4- 160)	Agua de red	Agua envasada
1°	38	
2°	44	
3°	40	
4°	37	

5°	34	
6°	26	
Totales	219	

7 – Composición general de una comida

8 – Análisis del agua de red

9 - Conclusiones

La nutrición es mucho más que solo comer, es un proceso complejo en el que inciden múltiples factores que impactan en la persona física y cognitivamente y, por consiguiente, en nuestro desenvolvimiento en diversos aspectos de nuestras vidas, en el cual resaltamos el rendimiento académico, ya que será más beneficioso en la medida que sigamos recomendaciones dietéticas, no solamente con la finalidad de tener un mejor desempeño en cuanto a los estudios sino también para prevenir los diferentes trastornos alimenticios que una falta de hábitos dietéticos saludables generan, en ese sentido, promover con profesionales capacitados una concientización sobre comportamientos alimenticios saludables acordes a los entornos socioeconómicos en el que se encuentran los estudiantes es recomendable y prioritario con la finalidad de difundir su importancia y asociación con el bienestar de las personas, el cual se verá potenciado si se siguen otros hábitos saludables como el ejercicio físico, el cual será materia de una próxima investigación.

Bibliografía

1- Josely Yasmin Leon De la Cruz

a2023104349@uwiener.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0009-0589-2769>
 Unidad Académica de Estudios Generales
 Universidad Norbert Wiener

2- Mayori Alexandra Jaramillo Vega

a2023105052@uwiener.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0007-6422-2197>
 Unidad Académica de Estudios Generales
 Universidad Norbert Wiener

3- Williams García Ramos

correowilliams37@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-4910-9930>
 Universidad Tecnológica del Perú

4- Laura Faviana Carhuajulca Saavedra

a2023104702@uwiener.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0001-2388-1504>
 Unidad Académica de Estudios Generales Norbert Wiener

5- [Población - CONICET Mendoza](#)



CONICET Mendoza

<https://www.mendoza-conicet.gob.ar> › ladyot › población

6- [Alimentación y rendimiento académico, una combinación ...](#)



SciELO Bolivia

<http://www.scielo.org.bo> › scielo

7- [La buena alimentación como motor del rendimiento ...](#)

Fundación Beca

<https://fundacionbeca.net> › la-buena-alimentacion-com...

8- *Bermejillo, Adriana* (21 de octubre 2010) "El aprovechamiento del agua en el Cinturón Verde de la provincia de Mendoza: análisis de la calidad hídrica e impacto ambiental".

Publicado en la Plataforma de información para políticas públicas de la UnCuyo.

URL del artículo [http://www.politicaspUBLICAS.uncu.edu.ar/articulos/index/el-
aprovechamiento-del-agua-en-el-cinturon-verde-de-la-provincia-de-mendoza-
analisis-de-la-calidad-hidrica-e-impacto-ambiental-](http://www.politicaspUBLICAS.uncu.edu.ar/articulos/index/el-aprovechamiento-del-agua-en-el-cinturon-verde-de-la-provincia-de-mendoza-analisis-de-la-calidad-hidrica-e-impacto-ambiental-)