

Aportes de la nutrición y estilo de vida saludable para el desarrollo del pensamiento

Contributions of nutrition and healthy lifestyle to thinking development

Contribuições da nutrição e do estilo de vida saudável para o desenvolvimento do pensamento

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Kenny de las Mercedes Ortiz Matute**
anngieom@hotmail.com

 **José Alcides Baldeón Rosero**
jose.salesianas@gmail.com

 **Jessica Lourdes Villamar Muñoz**
jvillamar@ups.edu.ec

Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i18.121>

Recibido 12 de marzo 2024 / Aceptado 26 de abril 2024 / Publicado 24 de mayo 2024

RESUMEN

Mantener un sistema alimentario equilibrado a lo largo de la vida, es crucial para el desarrollo integral de la persona y otras formas de vida. El trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto de alimentación en el desarrollo de estilo de vida saludable y en el rendimiento académico de los estudiantes. El estudio y el análisis pertinente, se realizó en una Unidad Educativa de la ciudad de Manta, Ecuador. La metodología fue histórico-descriptiva, respaldada por la revisión de diversos autores. De los entrevistados el 64,73 % consumen 1-3 frutas; 70,53 % comida rápida; 89,73% reconocen la importancia de la alimentación saludable y 56,46% considera su alimentación sana. Los resultados obtenidos plantean retos y desafíos a la administración política y a la sociedad en general. Es urgente promover campañas de formación sobre la importancia que tiene mantener un buen sistema alimenticio en las diferentes etapas de vida y sistema cognitivo en edad escolar.

Palabras clave: Desarrollo del pensamiento; Costumbres socioculturales; Estilo de vida; Hábitos nutricionales; Nutrición

ABSTRACT

Maintaining a balanced food system throughout life is crucial for the integral development of the person and other forms of life. The objective of the research work was to evaluate the effect of nutrition on the development of a healthy lifestyle and on the academic performance of students. The study and pertinent analysis were carried out in an Educational Unit in the city of Manta, Ecuador. The methodology was historical-descriptive, supported by the review of various authors. Of those interviewed, 64.73% consume 1-3 fruits; 70.53% fast food; 89.73% recognize the importance of healthy eating and 56.46% consider their eating healthy. The results obtained pose challenges to the political administration and to society in general. It is urgent to promote training campaigns on the importance of maintaining a good nutritional system at different stages of life and cognitive system at school age.

Key words: Thought development; Sociocultural customs; Lifestyle; Nutritional habits; Nutrition

RESUMO

A manutenção de um sistema alimentar equilibrado ao longo da vida é crucial para o desenvolvimento integral da pessoa e de outras formas de vida. O objetivo do trabalho de pesquisa foi avaliar o efeito da nutrição no desenvolvimento de um estilo de vida saudável e no desempenho acadêmico dos alunos. O estudo e a análise pertinente foram realizados em uma Unidade Educacional da cidade de Manta, Equador. A metodologia foi histórico-descriptiva, apoiada na revisão de diversos autores. Dos entrevistados, 64,73% consomem de 1 a 3 frutas; 70,53% fast-food; 89,73% reconhecem a importância da alimentação saudável e 56,46% consideram a sua alimentação saudável. Os resultados obtidos colocam desafios à administração política e à sociedade em geral. É urgente promover campanhas de formação sobre a importância da manutenção de um bom sistema nutricional nas diferentes fases da vida e do sistema cognitivo na idade escolar.

Palavras-chave: Desenvolvimento do pensamento; Costumes socioculturais; Estilo de vida; Hábitos nutricionais; Nutrição

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos de desarrollo del milenio que plantea el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, con sus siglas en inglés, consiste una alimentación sana y adecuada para la población mundial. Es por ello que, la nutrición es un derecho fundamental y aunque la Convención de los Derechos del Niño afirma que "Todos los niños y las niñas tienen el mismo derecho a una alimentación suficiente y adecuada", la realidad muestra que en condiciones de pobreza y desplazamiento este derecho no se cumple generando un deterioro del bienestar infantil (Zamora Cevallos et al., 2019).

De ahí que, a nivel global se puede evidenciar que la situación alimentaria en el mundo es crítica, debido a múltiples factores; medioambientales, económicos, políticos, sociales, culturales., etc. Las soluciones a las grandes crisis y problemas de la humanidad, deben ser asumidas y abordadas por la comunidad internacional, poniendo a la justicia como principio y fin, de todas las políticas y lógicas de desarrollo económico. Dentro de las acciones encaminadas a paliar el hambre en el mundo, se encuentran múltiples sugerencias como la recuperación de las tradiciones agrícolas del pasado, la que puede servir a corto plazo para dar respuestas a la crisis alimentaria, y de paso frenar el proceso sistemático y destructivo del planeta, debido extractivismo (García-García et al., 2022).

Es por estos que, si se fomenta un sistema de producción agrícola sostenible y sustentable, basado en el autoconsumo e intercambio de excedentes, entre los miembros de las comunidades, se puede frenar y ralentizar el progresivo avance de la pobreza. Para que este hecho sea posible, es fundamental partir de un proceso de concientización y organización social, puesto que se trata de una situación que debe ser asumida de manera colectiva y no individual. En este sentido, es fundamental trabajar en un proceso de concientización social, sobre la importancia que tiene la dimensión comunitaria y la organización social, sobre todo si se trata de hacer frente a situaciones de hambre, pobreza y exclusión social. Otro aspecto importante a tener en cuenta, tiene que ver con la importancia del sentido comunitario, es urgente pasar del individualismo al colectivismo, sobre todo si se trata de garantizar un mínimo de bienestar para todo el colectivo humano que vive en el tercer mundo (Colmenares et al., 2020).

De ahí que, el estilo de vida comúnmente se ha definido como una construcción multidimensional que involucra un conjunto de comportamientos tales como: la nutrición, la actividad física, el sueño, consumo de alcohol, cigarros/ sustancias, manejo del estrés, y tiempo en pantalla. La función principal de los hábitos de vida saludables es reducir las causas de morbimortalidad y mejorar el nivel de salud y bienestar de las personas. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimenticios empiezan en casa, los padres o

tutores tratan de lograr que sus hijos consuman la cantidad de alimentos que ellos consideran adecuada; sin embargo, no son conscientes de los efectos a corto y largo plazo de dichas prácticas en la conducta alimentaria de sus hijos y en la capacidad de autorregulación de la ingesta en años posteriores (Espinosa y Vanegas 2021).

Los preadolescentes y adolescentes pertenecen a aquellos grupos de personas que están en pleno desarrollo biológico, psicológico, sexual y social; inician el crecimiento en edades tempranas y realizan el desarrollo en entornos adecuados y propicios para la formación como la familia e instituciones educativas; en ellas fortalecen el crecimiento a través de la comprensión de un proceso de enseñanza y aprendizaje e interactuar con otros individuos. Los procesos educativos transcurren en periodos dados por la jornada de la mañana o tarde e incluso algunas contienen la doble jornada; es decir, un estudiante debe realizar parte de la alimentación dentro de un plantel educativo, y es aquí donde se indaga: ¿qué alimentos comen?, ¿a qué horas lo hacen? y la más importante ¿la ingesta es la adecuada para el crecimiento y desarrollo?, si está establecido culturalmente que la encargada de la parte nutricional de los hijos es la mamá y el respectivo hogar (Sevilla et al., 2021).

Por la edad en la que se encuentran los estudiantes no prestan la atención necesaria al consumo de alimentos, es por estas razones que se establece una relación entre la institución y padres de familia de los alumnos, el plantel

educativo está enfocado en el desarrollo cognitivo, nutricional e integral, todo establecido dentro del mismo horario, zonas y cafeterías para consumir los alimentos, porque la ingesta de ellos es vital para el desarrollo del individuo y la jornada educativa. Es por ello que, padres y docentes, cada uno desde su ámbito y funciones, están en contacto apoyando y fomentando los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Es importante enfatizar en la formación alimenticia de los niños y jóvenes, de ella depende gran parte del rendimiento académico y de su bienestar en las otras dimensiones de su ser y quehacer. Lastimosamente en Ecuador (sobre todo en el sector rural), no se presta la atención necesaria, sobre los múltiples beneficios que ofrece una alimentación balanceada y de calidad, sobre la vida de los estudiantes. Se ha detectado que, aunque exista conciencia sobre los procesos de cambio nutricionales en niños, la evidencia señala que en la práctica muchos padres no confían en las señales de saciedad de sus hijos y tienden a controlar estrictamente la cantidad consumida (Muñoz et al., 2020).

De acuerdo a lo expuesto anteriormente esta investigación se abordan temas y problemáticas importantes, que demandan de esfuerzos conjuntos entre la comunidad educativa y administración política con la finalidad de encontrar respuestas efectivas, ante los principales retos y desafíos que demanda la sociedad actual en temas de alimentación y rendimiento escolar.

El gobierno del Ecuador, muestra preocupación por la desnutrición persistente y su impacto en la educación puesto que afecta negativamente el rendimiento académico, la relación entre la nutrición, pensamiento crítico y enseñanza; enfatizando la influencia de una dieta equilibrada y estilo de vida saludable en el rendimiento cognitivo, apoyándose en leyes y convenios de Atención Integral en Salud en Contextos Educativos, que promueve el gobierno nacional, y busca garantizar alimentación adecuada de los estudiantes en tanto perdure su trayectoria escolar. Por lo que, el objetivo es evaluar el efecto de alimentación en el desarrollo de estilo de vida saludable y en el rendimiento académico de los estudiantes

MÉTODO

En junio de 2018 se realizó una investigación histórico-descriptiva, observacional y transversal en una muestra no probabilística. El número de participantes de Bachillerato General Unificado de una Unidad Educativa del cantón Manta, Cuenca, Ecuador fue de 411 personas (224 estudiantes, 161 padres y 26 docentes).

Para el estudio histórico-descriptivo para analizar los aportes de la nutrición basados en el estilo de vida saludable que fortalezcan el desarrollo del pensamiento, el método cualitativo aportó información abierta, que fundamentan los aportes mediante la búsqueda, selección y análisis de artículos científicos, además de contextualizar

y conceptualizar el tema planteado desde las perspectivas de orden nacional, regional y mundial; así como clasificar y ordenar los numerosos elementos de una dieta nutritiva para una vida sana y sus efectos en el desarrollo cognitivo.

Para el estudio observacional y transversal involucró la aplicación de cuestionarios mediante herramientas tecnológicas, como el formulario de Google Forms, con el fin de optimizar la eficiencia y facilidad del proceso, evitando así la necesidad de utilizar documentos físicos. Además, se contó con la participación del personal perteneciente a la comunidad educativa, previa autorización tanto de las autoridades escolares como de los padres o tutores legales de los estudiantes. El cuestionario consto de 15 ítems sobre la importancia de una correcta alimentación y su incidencia en los procesos educativos de los alumnos, a partir de una escala tipo Likert con rangos desde ninguno (1) hasta a veces (3)

RESULTADOS

En esta investigación el 65,6% de los estudiantes pertenecen al género femenino, hecho que constituye la mayoría de la población encuestada y el 34,38%, está representado por el género masculino. Dichos datos son importantes, en la medida que permiten conocer la diferencia que existe entre las preferencias alimenticias, teniendo en cuenta cuestiones relacionadas con el género. Pedraza (2004), manifiesta que las diferencias alimenticias entre los adolescentes

son grandes, puesto que existen componentes estéticos y físicos que se deben tener en cuenta. Si se tiene en cuenta el hábito de desayunar en casa, los resultados de la encuesta demuestran que el 50% de los alumnos desayunan regularmente, el 35,70% lo hacen ocasionalmente, y el 14,30% nunca desayunan antes de ir al colegio. Desde esta perspectiva, informes publicados en la revista

Healthtchildren.org en español Saavedra y Prentice (2023), enfatizan en la importancia que tiene el desayuno en edad escolar, puesto que constituye la principal fuente de nutrientes al iniciar la actividad escolar. La falta de desayuno provoca trastornos alimenticios y problemas relacionados al sistema nervioso.

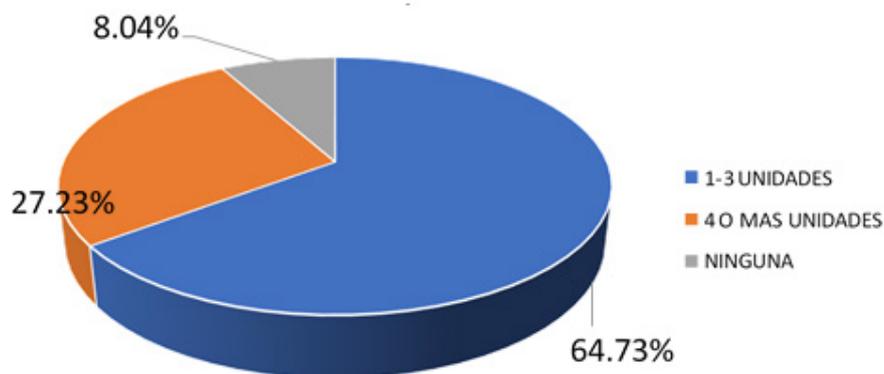


Figura 1. Consumo de frutas y verduras por los estudiantes.

El análisis de la Figura 1, revela que el 64,73% de la muestra estudiantil, consume diariamente frutas y verduras, sin embargo, están por debajo del umbral que recomienda las Organización Mundial de Salud OMS (2018), quien recomienda un mínimo de cuatro raciones diarias. El 27,23% de los encuestados afirman consumir cuatro o más porciones al día, mientras que el 8,04% restante no incorpora frutas ni verduras en su dieta cotidiana.

La OMS (2018), recomienda integrar el consumo de frutas y verduras al sistema de alimentación de los niños y jóvenes en edad

escolar. Son múltiples las ventajas y beneficios en el ámbito académico el hecho de mantener una dieta balanceada y equilibrada. El consumo de comida rápida Figura 2, el 28,12% de los estudiantes consume alimentos de preparación rápida una vez al día, el 42,41% responde que consume de una a tres porciones por semana, el 1,79% del total de los estudiantes encuestados respondió que consume más de 5 porciones de comida rápida por semana, y el 27,68% declaró no consume nada de comida rápida.

Según informes de la OMS (2018), el consumo de comida rápida aumenta de forma progresiva

en la población infantil y juvenil. La proliferación de restaurantes de comida rápida en las grandes ciudades, incita al consumo de productos

elaborados, por lo tanto, poco saludables para los niños y los jóvenes.

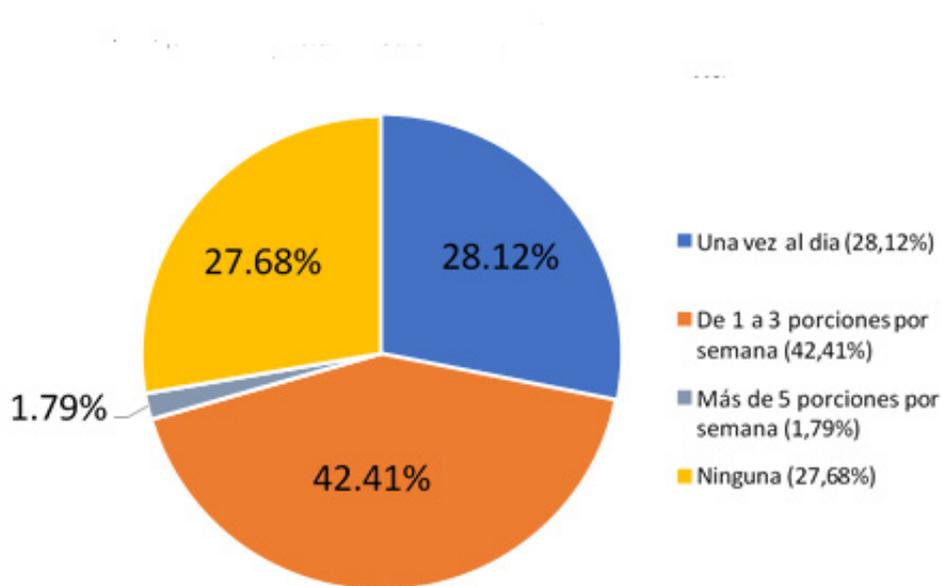


Figura 2. Frecuencia de consumo de comida rápida por los estudiantes.

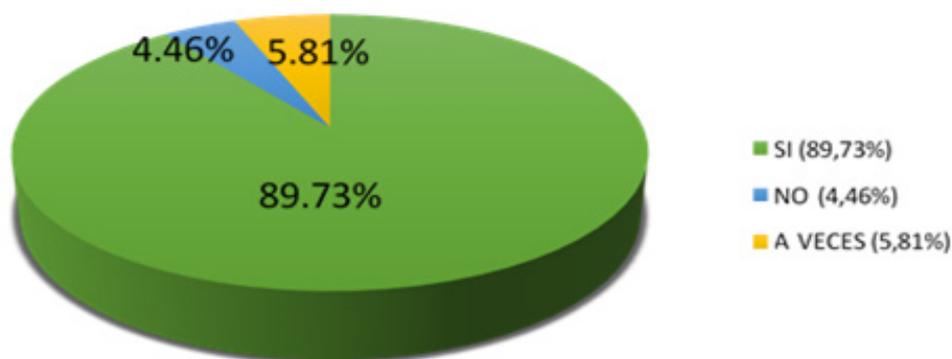


Figura 3. Importancia de alimentación equilibrada sobre el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato.

De la importancia de alimentación equilibrada sobre el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato Figura 3, este señala que el 89,73% consideran indispensable una alimentación saludable y equilibrada para mejorar el rendimiento académico, mientras que el 4,46% expresó no creer en esta relación beneficiosa y el 5,81% indicó desconocimiento al respecto. A nivel general los datos se

pueden interpretar como buenos, en la medida que la gran mayoría de jóvenes encuestados, conocen directa o indirectamente los múltiples beneficios que aporta una buena alimentación en el rendimiento académico. Estos datos vienen a corroborar la importancia que tienen los diversos nutrientes esenciales en el óptimo desempeño de la capacidad cognitiva, tal como lo sugiere Vilaplana (2016).

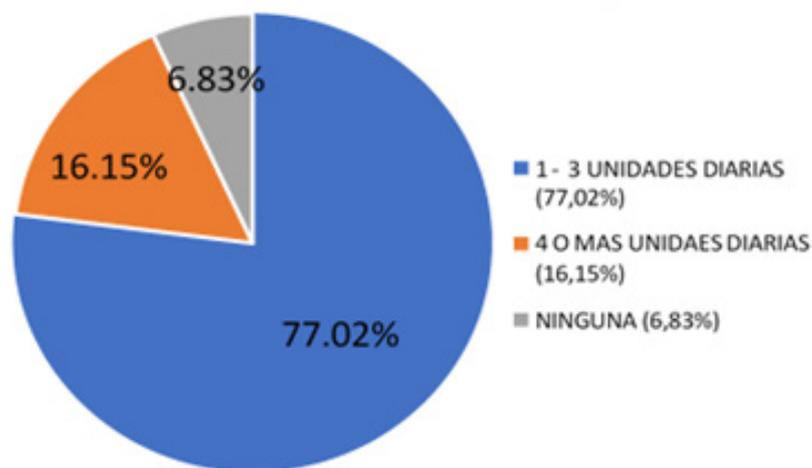


Figura 4. Consumo de frutas y verduras en los hogares de los estudiantes.

Para la frecuencia de consumo de frutas y verduras Figura 4, se incrementó la muestra hasta 411. Los resultados muestran que el 77,02%, consume de una a tres unidades diarias de frutas y verduras, mientras que el 16,15% las ingiere 4 o más unidades diarias, y el 6,83% no consume frutas o verduras. Los datos proporcionados por los padres, permiten tener una idea aproximada,

sobre la cultura alimenticia que tienen las familias que llevan a sus hijos al centro educativo. A nivel general, se puede observar que la gran mayoría de padres no cumple con los umbrales que dictamina las (OMS, 2018). Recomiendan el consumo de frutas y verduras, sobre todo cuando los hijos son pequeños, puesto que es la edad en la que adquiere y se consolidan los hábitos alimenticios.

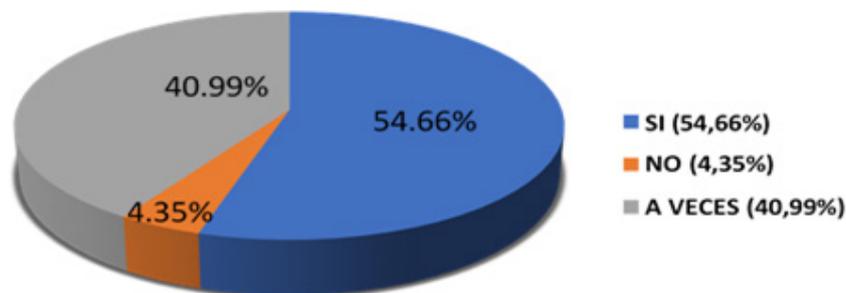


Figura 5. Importancia de la alimentación sana y equilibrada en el hogar de los estudiantes.

Si analizamos la importancia de la alimentación sana y equilibrada en el hogar de los estudiantes Figura 5, indican que el 54,66% de la población encuestada, manifiesta que la alimentación familiar es sana y equilibrada, el 40,99% considera que a veces y el 4,35% opina que no lo es. Estos datos obtenidos, arrojan luces y sombras sobre la situación alimentaria sana y saludable. La mitad de la población mantiene y desarrolla una alimentación sana

y adecuada, la otra mitad no. Es importante incidir en la importancia y los beneficios que tiene una alimentación sana y equilibrada en los estudiantes, favorece el desarrollo cognitivo y activa los mecanismos de prevención contra las enfermedades. Según Martínez (2012), es crucial considerar la presentación visual de los alimentos, ya que influye en la aceptación de los mismos, especialmente en niños y jóvenes.

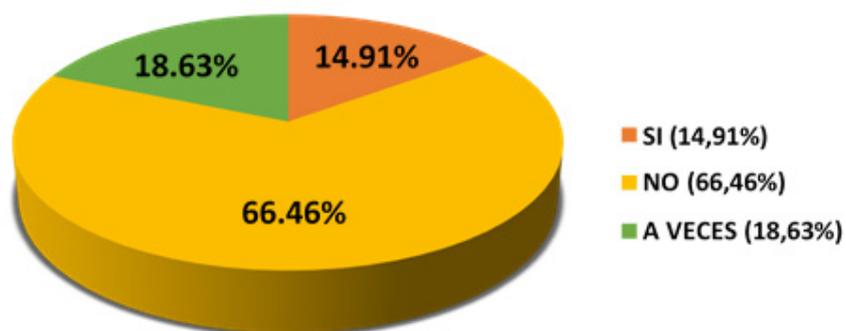


Figura 6. Consumo de alimentos industriales que favorecen en desarrollo y desempeño cognitivo del estudiante.

De acuerdo con los alimentos consumidos de origen industrializados Figura 6, el 14,91% de los padres encuestados, manifiestan que los productos procesados si aportan los nutrientes necesarios y favorecen el normal desempeño y desarrollo cognitivo en los estudiantes. Por otro lado, el 66,46% manifiesta que no son buenos y el 18,63% lo menciona ocasionalmente. Los padres, madres o tutores legales reconocen que los malos hábitos nutricionales impactan negativamente en el desarrollo cognitivo, psicológico y físico de los niños y adolescentes. De acuerdo con Garcés y Miguel (2016), se recomienda limitar el consumo de bebidas con alto contenido calórico y optar por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido.

De acuerdo con Necesidad de actividad física para fortalecer la relación emocional como medida de prevención del bajo rendimiento escolar Figura 7, el 61,49% de la población encuestada, manifiesta que realiza actividades deportivas con

sus hijos a veces, el 27,95% de los participantes manifiestan que realizan actividad física de forma regular (siempre) con la finalidad de fortalecer los lazos emocionales y así evitar el bajo rendimiento escolar. El 10,56% señala que nunca la emplea, puesto que desconoce o ignora los múltiples beneficios que aporta la práctica deportiva en los estudiantes. Se aprecia una variabilidad en la frecuencia con la que los padres de familia o tutores realizan actividad física, con la finalidad de mejorar y fortalecer el vínculo emocional y mejorar el desempeño académico de sus hijos. Afirma Pastor et al. (2021), que la actividad física tiene efectos positivos en funciones cognitivas cruciales para el aprendizaje, así como en el bienestar interno y las relaciones interpersonales. El fortalecimiento de las actividades físicas, son fuente de cohesión a la vez que permite desarrollar habilidades sociales en los menores.

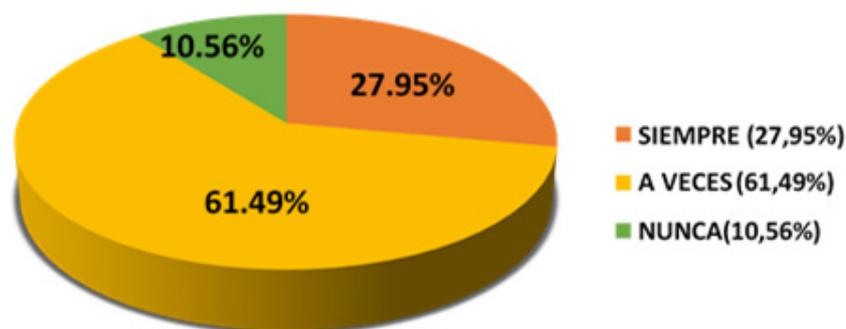


Figura 7. Necesidad de actividad física para fortalecer la relación emocional como medida de prevención del bajo rendimiento escolar.

De la encuesta al claustro de docentes de una Unidad Educativa se tiene los datos de los participantes .

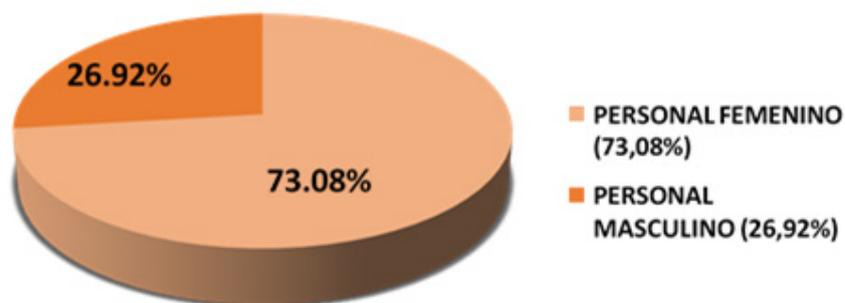


Figura 8. Genero de los tres grupos poblacionales encuestados.

Los tres grupos de población encuestada Figura 8, se caracterizan por la alta participación femenina. Los datos obtenidos son de gran valor informativo puesto que el género femenino ocupa amplios márgenes en el ámbito educativo. Los datos obtenidos permiten elaborar, sugerir y recomendar programas de alimentación saludable,

con la finalidad de mejorar la calidad educativa de los estudiantes del centro. Los programas que desarrollan la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), recomiendan la participación activa de alumnos, padres y docentes en los procesos educativos de los estudiantes.

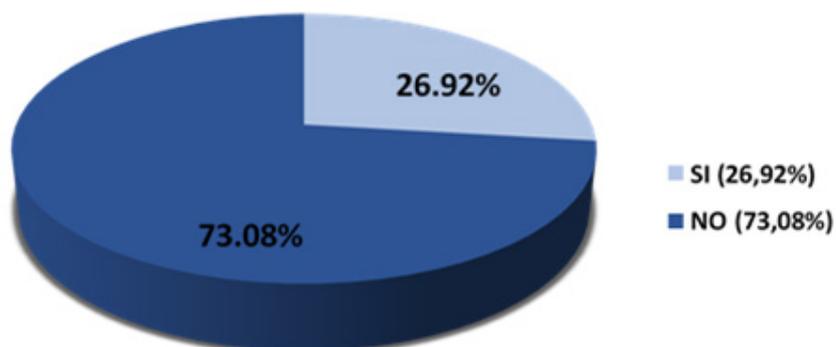


Figura 9. Aportan los alimentos expendidos en el bar institucional nutrientes para el desarrollo cognitivo del estudiante.

El 73,08% de los profesores encuestados manifiestan que los artículos de alimentación que venden en el bar del colegio, no cumplen los estándares alimenticios que demandan los estudiantes, el 26,92% sostienen que sí se ajustan a dichos estándares Figura 9. Estos resultados resaltan una clara necesidad de evaluación y mejora en la oferta alimentaria del bar escolar. La mayoría de los docentes reconocen que los

productos que consumen en el bar, no cumplen con los niveles nutricionales adecuados para los estudiantes, de esta forma coinciden con el Instructivo para Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación (Ministerio de Educación MAIS-CE, 2021), que especifica que los porcentajes nutricionales recomendados para la población estudiantil van 10% al 15% del requerimiento nutricional en la guía alimentaria del Ecuador.

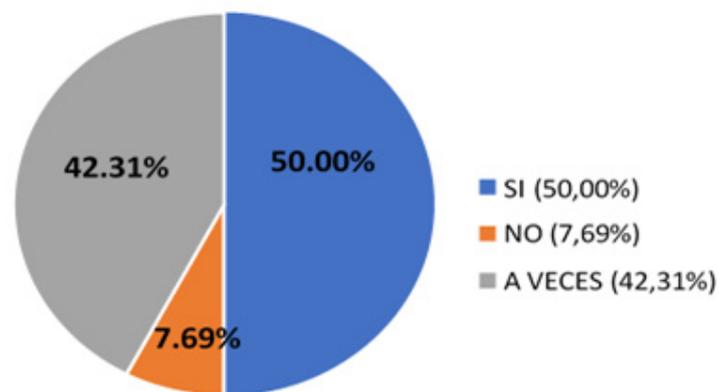


Figura 10. Dialogo de profesores con los estudiantes sobre la importancia que tiene el consumo adecuado y racional de carbohidratos, proteínas y lípidos según factores como la edad, sexo, situación fisiológica (embarazo, lactancia).

El diálogo entre el profesor y el estudiante Figura 10, es fundamental en el proceso de formación. En este sentido se puede constatar que el 50% de los profesores mantienen conversaciones con los estudiantes sobre la relevancia del consumo apropiado de carbohidratos, proteínas y lípidos, teniendo en cuenta su peso, talla y edad. No obstante, el 42,31% manifiesta que ocasionalmente realizan tales discusiones, mientras que el 7,96% no proporcionan información sobre este tema.

La falta de diálogo es un factor que limita las buenas relaciones entre el profesor y el alumno. Se deben recuperar, fomentar o promover el dialogo coloquial en clase, el tema de la alimentación ofrece una serie de elementos favorables para conversary analizar la situación alimenticia de cada uno. Incluso se promueven proyectos educativos, vinculados a los contenidos, sobre la importancia de una alimentación sana y saludable, las prácticas deportivas y la calidad de vida. Como señala Brown (2006), los estándares de consumo de alimentos

saludable varían según las necesidades específicas de diferentes grupos poblacionales para garantizar

una dieta equilibrada y adecuada, favoreciendo y potenciado su desarrollo integral.

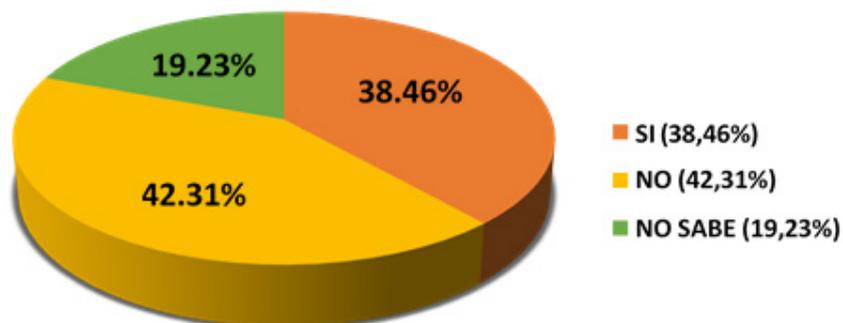


Figura 11. Existencia en el Ecuador leyes y acuerdos sobre Alimentación Escolar, Atención Integral en Salud en Contextos Educativos y Programa Acción Nutrición.

La finalidad de la pregunta es sondear el nivel de conocimientos que tienen los docentes, en relación al conocimiento de las leyes y las normas que promulga el estado en relación a la situación alimenticia en la población estudiantil. Se puede apreciar que el 42,31% mencionan que no ha recibido socialización sobre leyes y acuerdos alimentarios en el establecimiento educativo, por lo tanto, desconoce la normativa, por otro lado, el 38,46 % si ha recibido sociabilización en este tipo de programas, hecho que denota que tienen conocimiento del tema, por último, el 19,23% no saben del tema. Se observa que hay una

variedad de experiencias entre los docentes, en relación con la socialización sobre leyes y acuerdos alimentarios, llama la atención la falta de coordinación de la dirección del centro con las entidades de gobierno, puesto que no hay articulación ni trabajo coordinado, tomando en cuenta la importancia que tiene precautelar la salud y el bienestar de los jóvenes, sobre todo en el ámbito educativo. Una nutrición saludable puede impactar positivamente el desarrollo del pensamiento crítico y creativo de los niños y adolescentes en edad escolar.

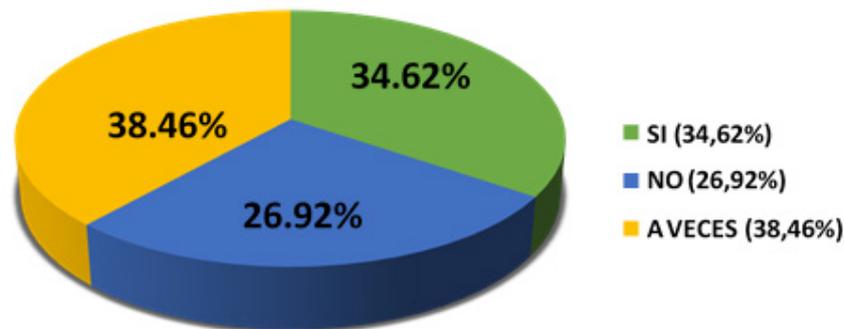


Figura 12. Trabajo interdisciplinar sobre los procesos alimentación sana, desempeño académico y buen vivir.

De los datos obtenidos en la encuesta, se extrae la siguiente información, el 26,92% han manifestado que no trabaja interdisciplinariamente sobre temas de procesos de alimentación saludable para un buen desempeño académico y el buen vivir; el 34,62 % sostiene que si trabaja interdisciplinariamente y el 38,46% mencionan que a veces lo hace Figura 12. Se puede precisas que un alto porcentaje de docentes, tienen dificultades relacionadas con el trabajo interdisciplinario, sobre temas de alimentación saludable y el buen vivir. Como señala Aguilar et al., (2019) la noción de buen vivir busca mejorar la calidad de vida, fomentar relaciones emocionales sólidas, promover la igualdad y la solidaridad, mientras se erradica la violencia y el egoísmo, lo que contribuye a fortalecer las relaciones de reciprocidad entre individuos, la naturaleza y el entorno. Por lo tanto, resulta imperativo fortalecer la integración de estos temas en el ámbito educativo.

DISCUSIÓN

La alimentación saludable y equilibrada tiene su raíz en el entorno familiar, abarcando aspectos emocionales, actividad física y la composición nutricional de la dieta, todos influyen en el desarrollo integral del niño y del adolescente, contribuyendo así a la prevención de enfermedades futuras. Tal como señaló Blake (2016), diversos factores contribuyen a este equilibrio alimentario, incluyendo no solo la composición de la dieta, sino también el entorno social, la predisposición biológica del individuo y su estilo de vida. Este planteamiento se ve respaldado por los datos recopilados de padres, madres o tutores legales, donde el 54.66% reportó tener en su entorno familiar una alimentación considerada como saludable y equilibrada, aunque, a la realidad no lo cumplen como debería ser; sin embargo, las expectativas son buenas, es urgente trabajar en la formación de los padres y madres de familia en el tema.

Para enfatizar en los resultados obtenidos, es importante mencionar que el organismo humano, está compuesto por una variedad de sistemas y aparatos que trabajan en conjunto para mantener su funcionamiento adecuado. Cada uno de los órganos desempeña funciones vitales y requiere de ciertos nutrientes para mantener la salud y el equilibrio funcional. Entre estos órganos, el cerebro juega un papel fundamental al procesar y controlar tanto eventos voluntarios (el movimiento) como involuntarios (la respiración), además de desempeñar funciones cognitivas como el pensamiento, la memoria y el razonamiento.

Para llevar a cabo estas funciones, el cerebro requiere nutrientes esenciales que le proporcionen la energía necesaria para llevar a cabo sus tareas funcionales y desarrollar habilidades cognitivas. Esta idea es respaldada por Alonzo et al., (2022) y Rotger (2019), quienes destacan la importancia de los neurotransmisores en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Además, los datos recopilados de estudiantes (89,73%) y sus representantes legales (66,46%) respaldan la relación entre una alimentación saludable y un mejor desempeño académico.

El Gobierno de Ecuador, consciente de la importancia de la salud integral, especialmente en lo que concierne a la nutrición de niños y adolescentes, promueve políticas públicas en educación nutricional. Estas políticas son ejecutadas a través de los Ministerios de Salud y Educación, con el propósito de satisfacer las

necesidades dietéticas mediante la provisión de alimentos como colaciones escolares, respaldadas por marcos legales como la Ley Orgánica de Alimentación Escolar (2020) y Ministerio de Educación (MAIS-CE) (2021).

Sin embargo, de acuerdo con el análisis de encuestas realizadas a los docentes en relación con estas leyes, se observa que un porcentaje significativo, cercano a la mitad (42,31%) no ha recibido información al respecto. En este contexto, se destaca la importancia de que los docentes se mantengan informados, dada su influencia en la formación de niños y jóvenes. Ante esta problemática es urgente promover acciones educativas que respondan a la problemática que genera la falta de formación e información, tanto en los estudiantes, como en los padres de familia y docentes. Es urgente articular acciones conjuntas en la comunidad, con la finalidad de aportar soluciones a los problemas que derivan del entorno alimentario.

CONCLUSIONES

Esta investigación profundizó sobre los aportes de la nutrición y el estilo de vida saludable en el desarrollo cognitivo de estudiantes de bachillerato, donde se identificó la importancia de una alimentación equilibrada y el estilo de vida saludable en el rendimiento académico y bienestar de los educandos. La eficacia que tiene mantener un buen sistema de alimentación en edades escolares, debido a que favorece el crecimiento

adecuado en los niños y adolescentes, a la vez que influye de forma directa y favorable en el rendimiento académico y procesos cognitivos para el desarrollo del pensamiento; como, la atención, memoria, plasticidad cerebral, estado de ánimo y otros elementos que en conjunto proporcionan las bases necesarias para un estilo de vida saludable.

En el contexto contemporáneo, se observan cambios graduales en los hábitos de alimentación, la cual ha sido objeto de atención por parte de teóricos y expertos en el campo de la materia, ante la detección de estos particulares; sin embargo, los resultados obtenidos en los análisis estadísticos, revelan que existe conciencia sobre lo importante de una alimentación adecuada, pero no es la norma general que debería seguir. Así pues, se llevó a cabo el objetivo propuesto en esta investigación al analizar los aportes de la nutrición basados en el estilo de vida saludable que fortalezcan el desarrollo del pensamiento de los estudiantes de bachillerato.

Los resultados obtenidos, plantean una serie de retos y desafíos a la administración política y sociedad en general. Es urgente promover campañas de formación sobre la importancia que tiene mantener un buen sistema alimenticio en las diferentes etapas de vida (gestación, edad infantil, niñez, adolescencia, edad adulta), incidiendo en las múltiples ventajas que tiene sobre el desarrollo del sistema cognitivo en edad escolar.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Aguilar, F. D. R., Villamar, J., Bolaños, R., Silvaje, J., Baldeón, J., Carbonell, E., y Heredia, P. (2019). Enfoques y perspectivas del pensamiento pedagógico latinoamericano. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19039>
- Alonzo, O. M., Nazate, Z. R., y Villarreal, M. C. (2022). Propuesta de intervención educativa para prevenir los factores riesgo que determinan la prevalencia de infecciones gastrointestinales en niños de menores de 5 años. *Conrado*, 18(87), 379-389. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n87/1990-8644-rc-18-87-379.pdf>
- Blake, A. (2016). Hacia un estilo de vida saludable: (ed.). Eudeba. <https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/lc/bibliotecaups/titulos/119802>
- Brown, J. E. (2006). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. In *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (pp. xvi-479). https://www.academia.edu/42069760/Nutricion_en_la_Diferentes_Etapas_de_la_Vida_Brown
- Colmenares, Y. V., González, K. D. H., Marín, M. A. P., Espinosa-Castro, J. F., y Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT—Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706
- Ecuador, A. N. (2020). Ley Orgánica de Alimentación Escolar. Quito: Asamblea Nacional de la República del Ecuador. <https://www.lexis.com.ec/biblioteca/ley-organica-alimentacion-escolar>
- Espinosa, M. L., y Vanegas, J. (2021). Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN—Managua 2017. *Revista Torreón Universitario*, 9(26), 26-46. <https://doi.org/10.5377/torreon.v9i26.10256>
- García-García, J. A., Garza-Sánchez, R. I., y Cabello-Garza, M. L. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva*, (34), 249-270. <https://doi.org/10.25100/prts>

- v0i34.11671
- Garcés, M., y Miguel, M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud*, (112), 107-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745655>
- Martínez, J. (2012). Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. *Ergon*, 50(3), 51-93. https://www.academia.edu/20122184/Nutricion_y_alimentacion_ambito_escolar
- Ministerio de Educación, Atención Integral en Salud en Contextos Educativos (MAIS-CE), 2021 <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/Manual-MAIS-CE.pdf>
- Muñoz, J. M., Córdova, J. A., y Guzmán, C. (2020). Conocimientos básicos sobre alimentación saludable en egresados de medicina. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1226-1231. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n6/0212-1611-nh-37-6-1226.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018, 31 de agosto). Alimentación Sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#>
- Pastor, I. G., Rico, J. A. Q., Pastor, A. G., García, R. N., y Munuera, M. C. C. (2021). Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal. *Revista Española de Educación Médica*, 2(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.470371>
- Pedraza, D. F. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 6(2), 140-155. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002&lng=en&tlng=es.
- Rotger, M. (2019). Una escuela neuroeducada: siente, piensa, actúa: (ed.). Editorial Brujas. Buenos Aires, Argentina. 131 pp. <https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/lc/bibliotecaups/titulos/118224>
- Saavedra, J. M., y Prentice, A. M. (2023). Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition Reviews*, 81(7), 823-843. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>
- Sevilla, Y., Valles Casas, M., Cortes, M., Fernández, R., y Solano, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217-1223. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>
- Vilaplana, M. (2016). Alimentación y neuronas. *Farmacia profesional*, 30(6), 17-20. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentacion-neuronas-X0213932416603690>
- Zamora, Á. L., Castellano, L. G. P., Barre, J. E. L., Rivas, M. E. O., Romero, A. A. A., y Véliz, R. I. R. (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. *Recimundo*, 3(2), 934-963. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(2\).abril.2019.934-963](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.934-963)