



LA ALIMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO ESCOLAR

La nutrición no se trata solo de comer, sino de un proceso que afecta tanto el cuerpo como la mente de tus hijos; lo que comen puede influir en cómo se sienten físicamente y en cómo aprenden y piensan. Una buena alimentación ayuda a que los niños se desempeñen mejor en diferentes áreas de su vida, especialmente en sus estudios al optimizar el rendimiento académico. El rendimiento académico es el cómo los estudiantes logran cumplir con los objetivos en la escuela y qué tan bien se está logrando la calidad de la educación. Y para que esto sea posible, una buena nutrición y hábitos saludables juegan un papel muy importante.

Los hábitos alimenticios que suele haber en los estudiantes es la falta del desayuno antes de ir a la escuela y la poca ingesta de frutas, verduras, grasas saludables y cereales enteros. Diversos estudios han demostrado que cuando los niños en edad escolar se saltan el desayuno, pueden surgir problemas de salud como cansancio, dolores de cabeza y falta de atención, afectando su capacidad para concentrarse y aprender.

Un desayuno saludable es más importante de lo que crees, es el combustible que no solo les da la energía que el cerebro necesita para aprender de manera efectiva, sino que ayuda a que su cerebro funcione de manera óptima para que estén más atentos y rindan bien en sus estudios. Si no lo toman, pueden sentirse cansados, distraídos o incluso enfermos. Por esta razón, es importante fomentar el hábito de desayunar, ¡nunca dejes que se salten esta comida tan importante!

Además, se ha observado que los niños que tienen hábitos alimenticios poco saludables pueden llegar a desarrollar baja autoestima, dificultad para dormir, cansancio, desmotivación en la escuela y falta de concentración. Es importante ayudar a los niños a mantener un peso saludable promoviendo una buena alimentación, actividad física y hábitos de sueño adecuados. Como parte de esa buena alimentación, hay alimentos que pueden ayudar a mejorar el rendimiento escolar de los niños gracias a su composición nutricional.

Los pescados grasos (como el salmón, atún, sardinas), aguacate, nueces, almendras, cacahuates y semillas (chía, linaza, girasol, calabaza) son alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3 y omega-6, son un tipo de grasa que compone al cerebro. Son esenciales para el desarrollo del cerebro, la formación de células nerviosas y facilitan la transmisión de mensajes entre las células para que las funciones cerebrales se lleven a cabo correctamente.

La vitamina E es encargada de proteger a las neuronas contra el daño, lo que ayuda a mantener la salud y el funcionamiento cerebral; está presente en almendras, nueces, ajonjolí, semillas, aceites vegetales y vegetales de hoja verde. Las vitaminas del complejo B son las estrellas del funcionamiento cerebral. Las vitaminas B6 y B12 participan en la producción de neurotransmisores, es decir, las señales que permiten que las neuronas se comuniquen. La vitamina B6 se puede encontrar en pescados, nueces, lentejas, hígado, plátano; los alimentos con vitamina B12 son únicamente los productos de origen animal como el pollo, carne, hígado, huevo, pescados, etc.

Estos alimentos no solo fortalecen el cuerpo, sino que también favorecen la concentración, la memoria y el aprendizaje. Incluir pescados grasos, nueces, semillas, aceite de oliva, vegetales de hoja verde y carnes magras en la dieta de tus hijos puede marcar una gran diferencia en su desempeño escolar. ¡Anímate a incluirlos en las comidas de tu familia!

Referencias bibliográficas:

- Santos, S., Barros, S. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. VIVE. Revista de Investigación en Salud. 5 169 -154 ,(13). Disponible en <http://www.scielo.org.bo/pdf/vrs/v5n13/a169-154-12.pdf>
- Leon De la Cruz , J. Y., Carhuajulca, L. F., Jaramillo, M., Torres, S. F., García, W., & Alvarez, M. Y. (2023). Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: Una Revisión Narrativa. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9089-9074 ,(5)7. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
- Deger, V. B., Arslan, N., Dag, I., & Cifci, S. (2021). Relationship Between School Performance and Breakfast Quality in Refugee Children: Case Study of Mardin Region. Iranian Journal of Pediatrics; 109584 ,(3) 31. <https://doi.org/10.5812/IJP.109584>
- Galicia, A. G., Herrera, S. A., Herrera, A. M., Acuña, A., Ayala, J. I., & Castro, M. P. (2022). La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. Acta universitaria, 32, e3254. Epub 24 de octubre de 2022.<https://doi.org/10.15174/au.2022.3254>
- Martínez García, Rosa María, Jiménez Ortega, Ana Isabel, López Sobaler, Ana M., & Ortega, Rosa M. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. Nutrición Hospitalaria, 35(spe6), 19-16. Epub 06 de julio de 2020.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.2281>. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16112018001200005-0212