



LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ALUMNOS DE UNA ESCUELA PRIMARIA INDÍGENA

Yulisa Hernández Pérez

Escuela Normal "Valle del Mezquital", Progreso de Obregón, Hidalgo

María Guadalupe Guzmán Villa

Escuela Normal "Valle del Mezquital", Progreso de Obregón, Hidalgo

Imelda Calva Zúñiga

Escuela Normal "Valle del Mezquital", Progreso de Obregón, Hidalgo

Área temática: Prácticas educativas en espacios escolares.

Línea temática: Vida cotidiana, contexto, agentes e interacción en la práctica docente.

Tipo de ponencia: Reportes parciales de investigación.

Resumen: En el Estado de Hidalgo, al igual que en el país, el problema del sobrepeso y la obesidad ha ido en aumento. Estas enfermedades se presentan a cualquier edad y en todos los sectores sociales y niveles educativos, incluido el de primaria. Etapa en que los alumnos tienen acceso a conocimientos sobre una alimentación saludable, pero que generalmente se contrapone a las prácticas cotidianas de consumo de alimentos que se promueven al interior de las instituciones y en el entorno inmediato. En este trabajo se plantea como objetivo describir el consumo de alimentos de los alumnos de la escuela primaria bilingüe "Marcelino Dávalos". Es un estudio descriptivo que registró el consumo de alimentos durante 7 días y la frecuencia de consumo; el análisis se realizó a través del software Excel. De acuerdo con los resultados, se encontró que los niños regularmente hacen tres comidas incluyendo lo que se les ofrece en la escuela, se devela cierta monotonía en el consumo de alimentos en el desayuno y la cena, pues incluyen principalmente pan acompañado de leche, té o café, convirtiéndose en su estilo de vida. Mientras que en la comida de casa y de la escuela generalmente incluyen sopa, huevo, pollo y nopales; 7% no consume ningún alimento entre comidas, el resto incluye principalmente frituras y dulces, siendo menos frecuentes en su alimentación las verduras.

Palabras clave: Alimentación, alumnos, educación primaria.

Introducción

Actualmente según indican datos nacionales y estatales, en la población infantil persisten problemas de salud a causa del sobrepeso y la obesidad que pueden generar enfermedades crónico-degenerativas por falta de hábitos saludables en la alimentación. Los niños constituyen uno de los grupos más vulnerables y susceptibles en la adquisición de malos hábitos alimenticios por la influencia del entorno familiar y social, que pueden repercutir en su desarrollo y aprendizaje, a su vez, estos malos hábitos de consumo a largo plazo pueden provocar enfermedades.

La Comisión sobre Determinantes Sociales de Salud (CDSS, 2018) indica que los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud (Comisión sobre Determinantes Sociales de Salud [CDSS], 2018). Esto quiere decir que la salud de los individuos se encuentra atravesada por factores geográficos, sociales, económicos, culturales y personales, mismos que influyen en su estado de salud o enfermedad.

El sobrepeso y la obesidad son considerados como problemas de salud pública en todo el mundo; en el caso de México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) la prevalencia de obesidad presenta diferencias por nivel socioeconómico (NSE), la región y localidad ($p < 0.05$); es mayor en el NSE alto que en el bajo, en zonas urbanas en comparación con las rurales y en la región norte del país en comparación con el sur y el centro (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT], 2012).

En Hidalgo, la ENSANUT (2012) para el grupo de edad de los 5 a los 11 años obtuvo los siguientes datos: las prevalencias de sobrepeso y obesidad fueron 18.4% y 12.0%, en zonas urbanas y rurales respectivamente (la suma de sobrepeso y obesidad es de 30.4%). Las prevalencias nacionales de sobrepeso y obesidad para este grupo de edad fueron 19.8 y 14.6%, respectivamente. La prevalencia de sobrepeso en localidades urbanas aumentó de 2006 a 2012 de 19.6 a 23.2% y para las rurales pasó de 17.3 a 13.0%, respectivamente. La suma de ambas condiciones de estado de nutrición (sobrepeso más obesidad) en 2012 fue mayor para los niños (31.7%) en comparación con las niñas (29.0%).

Estos datos indican que el entorno sociocultural y económico incide en los hábitos alimentarios de las personas y puesto que los alumnos de la institución donde se realizó el estudio es de contexto indígena, se abre la posibilidad de tomar medidas correctivas y preventivas para hacer los cambios necesarios a fin de que accedan a estilos de vida saludables aprovechando los recursos naturales del contexto, pues regularmente se observan prácticas alimentarias no saludables como el consumo de comida chatarra en los diferentes espacios escolares.

Las preguntas que orientan el estudio son: ¿Qué alimentos consume la población escolar en las comidas que realizan? ¿Cuáles son los alimentos que consumen entre las comidas? ¿Cómo preparan sus alimentos?

En este sentido, el objetivo principal de esta primera fase del estudio fue describir el consumo de alimentos de los alumnos de la Escuela Primaria Bilingüe “Marcelino Dávalos”, ubicada en la comunidad de Capula, Ixmiquilpan, Hidalgo.

La hipótesis que se plantea en el estudio es: Los alimentos que consumen los alumnos de la escuela primaria bilingüe “Marcelino Dávalos” son los que provee el entorno familiar y los que pueden adquirir en el entorno escolar y social, los cuales no siempre contribuyen a estilos de vida saludables.

Desarrollo

Entre los factores que influyen en el desarrollo de las enfermedades causadas por la obesidad, se encuentra el estilo de vida; este factor se va delineando por el *habitus*, según Bourdieu (2008) “es un principio generador y unificador que retraduce las características intrínsecas y relacionales de una posesión en un estilo de vida unitario, es decir, un conjunto unitario de elección de personas, de bienes, de prácticas” (p. 33). Un principio generador de prácticas distintas y distintivas, en términos de la alimentación, significa que lo que come un jornalero y sobre todo su manera de comerlo, difieren sistemáticamente de lo que consume y de cómo lo consume un individuo mejor posicionado económicamente; los *habitus* son también estructuras estructurantes, esto remite entre otros aspectos, a los gustos, las personas eligen consumir determinados productos, en ello se producen diferencias diferentes; operan distinciones entre lo que está bien y lo que está mal en los individuos ante un mismo comportamiento o a un mismo bien (Bourdieu, 2008).

En la actualidad se sabe que sobre la salud actúan diversos determinantes o factores, entre los cuales se encuentra la alimentación. Dado el avance de la producción de conocimientos científicos se asienta que la gran mayoría de estos factores pueden modificarse. Sin embargo, en cuanto a los estilos de vida hoy se discute que los mismos son productos de los condicionantes sociales y de la propaganda comercial, por ello, darle información a la población sobre los riesgos de estos estilos, no es suficiente para hacerlos cambiar, se requiere crear las condiciones para que puedan ejercer con responsabilidad su auto cuidado. No es posible decirle al alumno obeso que coma saludable, si los precios de los alimentos sanos son altos.

Según Ávila (2009), la mayor parte de los problemas de salud se pueden atribuir a las condiciones socio económicas de las personas; agrega que la actuación en el ámbito de los principales factores determinantes de la salud tiene un gran potencial para promover la salud de la población. En esta labor se requiere la acción de muchos sectores entre éstos el educativo y siendo el ámbito de nuestra acción la docencia en educación primaria, se coincide con Young (como se citó en Vega, M., Ejeda J. y Sánchez S., s/f) quien refiere que entre la cultura científica básica del futuro maestro debería figurar saber analizar su dieta como paso para poder entenderla; en segundo lugar, si es su deseo, mejorarla y como proyección poder luego enseñar a otros a organizar mejor su dieta.

Como futuros docentes, es importante formarnos personal y profesionalmente para promover en los alumnos de educación primaria, estilos de vida saludables, incluidos las prácticas de buena alimentación con la utilización de recursos naturales que no afecten su economía. Duhart (2004) considera que

la alimentación constituye un elemento central de nuestra cultura, por lo que es posible mejorarla, considerando los saberes y prácticas comunitarias.

La relevancia del tema aquí tratado radica en la influencia que una sana alimentación puede tener en la salud, en el rendimiento escolar y en la formación general de los alumnos de educación primaria, al respecto, la Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE, 2010) señala que, si bien el rendimiento escolar se relaciona con diversos factores, los problemas de salud asociados con la alimentación y la nutrición tienen influencia significativa en la capacidad de aprendizaje de los niños (Encuesta Nacional de Salud en Escolares [ENSE], 2010). Mientras que la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017) indica en su Modelo Educativo para la educación obligatoria, que al término de la educación primaria en el ámbito de Atención al cuerpo y a la salud, se espera que el alumno sea capaz de tomar decisiones informadas sobre su higiene y alimentación (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017).

El presente trabajo es un estudio descriptivo (Castañeda, de la Torre, Moran y Lara, 2002), se realiza con alumnos de la escuela primaria bilingüe “Marcelino Dávalos”, en la comunidad de Capula, Ixmiquilpan, Hidalgo, se solicitó a los alumnos registrar el consumo de sus alimentos durante los 7 días de la semana y la frecuencia con la que los consumían. La autoencuesta se aplicó a los 165 alumnos, de los cuales se recogieron 144. La información se entregó en horas de clase, se obtuvo el apoyo de los compañeros que realizan prácticas profesionales en esta escuela para orientar la elaboración del registro; el consumo de alimentos se clasificó según la guía de alimentos para la población mexicana. Para el procesamiento de la información se utilizó el software Excel.

Se elaboraron tablas de frecuencia de consumo, que posteriormente se plasmaron en gráficas para el fácil acceso al análisis de datos; además, se realizó un registro de observación de las prácticas de alimentación de los alumnos dentro de la escuela y del entorno próximo a ésta, con estos resultados se buscó tener un panorama general sobre la problemática de su alimentación. Participaron en el estudio 144 alumnos: 45.14% (65) mujeres y 54.86% (79) hombres; la matrícula de la escuela primaria es de 165 alumnos, de los cuales 144 participaron en el estudio, 21 alumnos no devolvieron el registro.

La escuela primaria “Marcelino Dávalos” es de organización completa, integrada por 11 grupos, participa en el Programa Escuelas de Tiempo Completo de la Secretaría de Educación Pública, la jornada escolar es de las 8:00 a las 15:00 hrs. El comedor de la institución obtiene los insumos para la preparación de alimentos, con ayuda de la Estrategia Cruzada Nacional contra el Hambre; el Comité de padres de familia se encarga de recibir los insumos cada semana y está atento en la operación del comedor, estos recursos suelen ser insuficientes por ello se complementa con una aportación semanal por parte de los padres de familia que consta de \$50.00 por alumno. Con base en estos insumos se decide el tipo de alimentos que se prepararán en la semana. Ocasionalmente, cuando los insumos no llegan a ser suficientes para cubrir los dos tiempos de comida, se ha decidido que el horario de clases sea de 8:00 a 13:30 hrs, ofreciendo solo una comida en el horario de recreo.

Se observó que a pesar de que se les proporciona dos alimentos en la escuela, algunos niños traen algo de comer de su casa o los adquieren en los puestos comerciales que se ubican en la periferia de la escuela, entre los cuales figuran tortas de tamal, quesadillas, lácteos bebibles y otros alimentos chatarra, los cuales van consumiendo discretamente dentro de las horas de clase.

La mayoría de alumnos esperan el desayuno que se les ofrece en la escuela, por lo que poco después de entrar a clases algunos expresan tener hambre, esto provoca una desconcentración en las actividades dentro del aula, están atentos a que el timbre suene y así poder alimentarse, mientras que una minoría no desea pasar al comedor durante el desayuno y prefieren consumir alimentos chatarra, otros niños portan alimentos desde casa como quesadillas o chilaquiles y algunos niños que no llevan dinero buscan quien les comparta algo de comida chatarra.

La escuela ofrece desayuno en un horario de 9:00 a 9:30 hrs, en el cual se les proporciona alimentos como pan tostado, *hot cakes*, alimentos a base de maíz (chilaquiles, quesadillas) y una pequeña porción de fruta, acompañado de té, leche o atole. Al terminar el desayuno los alumnos regresan al salón de clase donde continúan trabajando, salen al recreo de 11:00 a 11:30 hrs, juegan en el patio y de igual manera algunos suelen adquirir alimentos chatarra dentro de la cooperativa de la institución, la cual está dirigida por el Comité de padres de familia, que se ha organizado para vender frituras y dulces de bajo costo; otros niños los adquieren en los puestos comerciales que se encuentran fuera de la institución, aprovechando las rendijas de la barda perimetral.

Los alumnos regresan a las horas de clase, algunos continúan consumiendo alimentos que no lograron terminar durante el recreo; a las 13:30 a las 14:00 hrs, se presenta el horario de comida, en el cual consumen alimentos según el menú del día, que generalmente es sopa, acompañado con chilaquiles y una pequeña porción de pollo deshebrado, o tacos dorados o enchiladas o bien nopales, un poco de fruta y agua simple o de fruta.

Si bien las observaciones realizadas reflejan hasta cierto punto hábitos alimentarios comunes por el comedor escolar, el análisis de las autoencuestas devela lo que consumen dentro y fuera de la escuela y la frecuencia de consumo. En el desayuno se encontró diversidad en el consumo de alimentos, pero entre los más recurrentes está el pan con un 30%, le sigue la leche y el té con 15% respectivamente, el café con 9%, por lo que en esta comida la población suele combinar el alimento principal que es el pan acompañado de leche, té o café y alimentos a base de maíz (14%); estos datos nos permiten deducir que la población tiene por hábito un desayuno con un contenido principalmente energético y proteínas en algunos casos, lo que denota la carencia de otros grupos de alimentos para un desayuno balanceado, como se muestra en la figura 1.

En los registros de la comida (escuela y casa) se encontró que el 24% consume sopa para acompañar el plato fuerte que suele ser huevo en un 20% y 13% pollo, los cuales pueden variar según su preparación que suelen ser asados, fritos, hervidos, en guisados con salsas y acompañados con otros condimentos e ingredientes, también se aprovechan productos de la región como los nopales en un 11% (la autoencuesta

se aplicó en la temporada de su producción y es accesible en la comunidad), además, el 8% consume frijoles; cabe destacar que los alimentos en esta segunda comida son acompañados por tortillas de maíz y agua simple o de sabor, los demás alimentos se encuentran distribuidos en menores porcentajes. En el análisis de la información se puede advertir la falta de consumo de verduras para una comida más equilibrada, como se refleja en la figura 2.

En cuanto a la cena, el 6% contestó que no consume ningún alimento, lo cual resulta ser un dato muy importante y puede deberse a diversas causas, desde las condiciones económicas hasta problemas de alimentación que pueden traer consigo consecuencias negativas en la salud, el resto de la población escolar tiene la costumbre de cenar consumiendo mayor variedad de alimentos, esto se explica porque es lo que se les ofrece en casa, sin embargo, sigue siendo frecuente el consumo de leche en un 16%, después el pan en un 15%, resultados que coinciden con los alimentos del desayuno, lo que se vuelve en cierto sentido una dieta monótona, en menos porcentajes también consumen pollo en un 11%, y después el huevo en un 8%, preparados de distintas formas, se revela escaso consumo de frutas y verduras, para el complemento de una sana alimentación como se presenta en la figura 3.

Y por último, en los resultados del consumo de alimentos entre las comidas se encontró que el 23% de los alumnos come chicharrones y otras frituras como papas y palomitas, que son de fácil adquisición para estos niños debido a que dentro y fuera de la escuela se venden estos productos, el 16% prefiere adquirir frituras comerciales, y el 9% paletas, que se van consumiendo entre horas libres, como en la mañana, el recreo o en la salida de la escuela. La ingesta de estos alimentos cotidianamente puede provocar a largo plazo enfermedades crónicas y degenerativas si se siguen consumiendo diariamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) indica que la causa de obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y aquellas gastadas, brecha que está asociada a una mayor ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y a un descenso en la actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013).

Esto quiere decir que el consumo cotidiano de comida chatarra puede provocar enfermedades como la obesidad por falta de gasto calórico entre lo que decidimos consumir y las actividades que realizamos durante el día, y así como puede provocar esta enfermedad, puede causar muchas otras relacionadas con la mala alimentación. La figura 4 muestra el consumo de productos chatarra en los alumnos de la escuela primaria de estudio.

Conclusiones

En el estudio se encontró que los alumnos de la escuela primaria indígena “Marcelino Dávalos” generalmente realiza tres comidas, que consta del desayuno, comida y cena, con una dieta similar en el desayuno y cena, pues es cotidiano el consumo de pan acompañado de leche, té, café y algún alimento a base de maíz; en la comida o plato fuerte acostumbran consumir con mayor frecuencia sopa y pollo, y en esta temporada también los nopales, al parecer, influyó que la autoencuesta se aplicara en la etapa de mayor producción de este alimento en la comunidad; aunque también se pudo identificar que los niños consumen otros alimentos en menor porcentaje, es relevante notar que su dieta es a base de harinas y maíz (ingredientes principales del pan, sopas, chilaquiles y quesadillas) y es escaso el consumo de verduras.

Además de los alimentos que los niños consumen, se devela variedad en las formas de cocinarlos, aunque en cierto sentido su dieta parece monótona, la forma de preparación es variada, como un elemento constitutivo de la cultura, se pone en juego aquello que tiene que ver con los procedimientos y formas de preparación en la concina para hacer apetecible y al gusto de las personas como lo han aprendido en sus contextos cotidianos, pues en las encuestas aparece el consumo frecuente de un alimento pero preparado de distintas maneras.

El estudio revela que los niños consumen con frecuencia pan, leche, té, sopa, pollo, nopales, alimentos a base de maíz generalmente fritos y comida chatarra, lo cual ofrece información para tomar decisiones que mejoren una dieta equilibrada y variada para estos alumnos, considerando que en la etapa infantil se demanda mayor calidad que cantidad de alimentos, los suministros básicos que estos deben de abastecer son hidratos de carbono, proteínas, grasas saludables y sobre todo acompañarlo con agua simple, consumiendo alimentos grasos artificiales escasamente.

Desde esta perspectiva, se identificó que dentro de la población escolar de estudio existen hábitos alimentarios que se pueden mejorar, el consumo cotidiano de algunos grupos de alimentos y escaso de otros crea la oportunidad de considerar condiciones familiares y escolares para que a los alumnos se les ofrezca alimentos saludables y que gradualmente puedan ejercer con responsabilidad su auto cuidado, a fin de fortalecer su desarrollo, aprendizaje y prevención de enfermedades.

Si bien los datos de la ENSANUT (2012) indican que los índices de sobrepeso y obesidad son mayores en las zonas urbanas que en las rurales, en el contexto indígena donde se llevó a cabo el estudio que se ubica en una zona rural, se encontró que los hábitos alimentarios de los niños pueden contribuir a otra tendencia en el largo plazo, en este sentido, es oportuno atender la problemática desde el trabajo áulico, institucional y familiar.

Tablas y figuras

Figura 1: Es la representación en grafica circular de los alimentos consumidos durante una semana, en el desayuno.

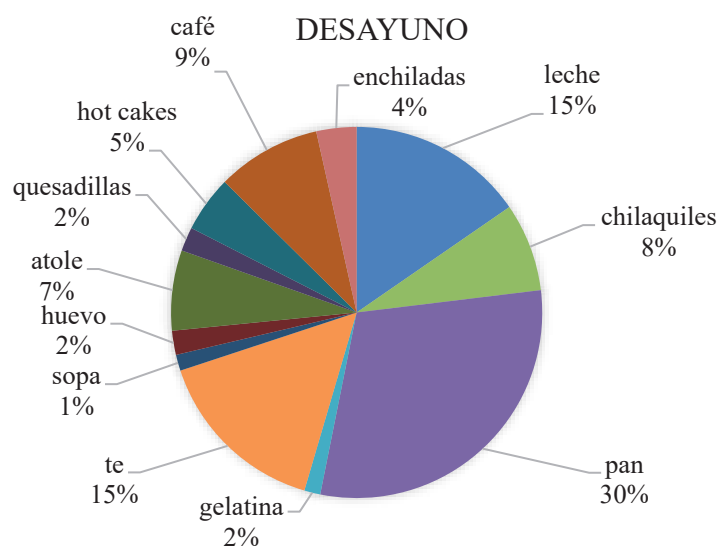


Figura 2: Representación gráfica de los alimentos ingeridos con mayor y menor frecuencia, durante la comida.

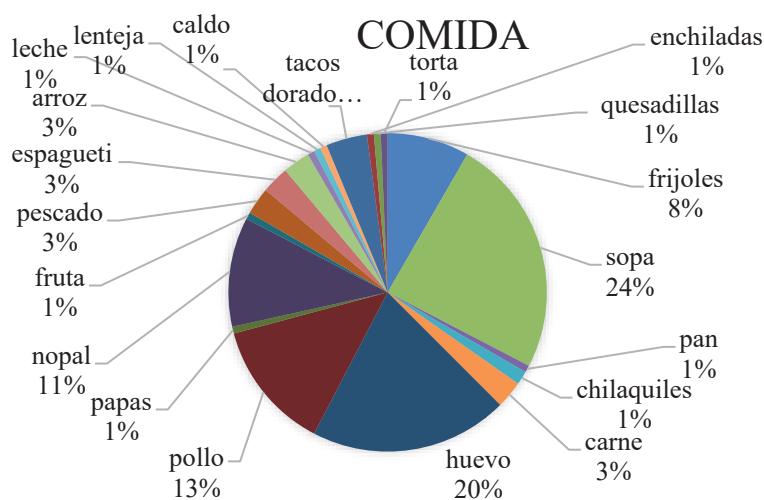


Figura 3: La presente muestra un gráfico circular, representando el porcentaje de la población que consume cada uno de estos alimentos, a la hora de cenar.

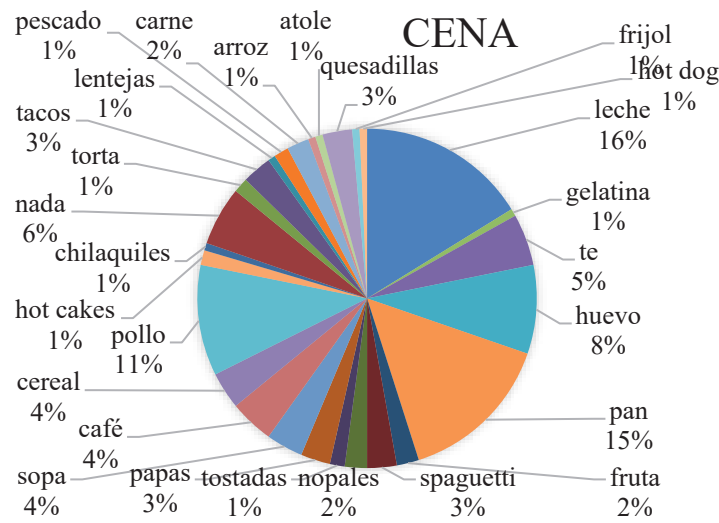
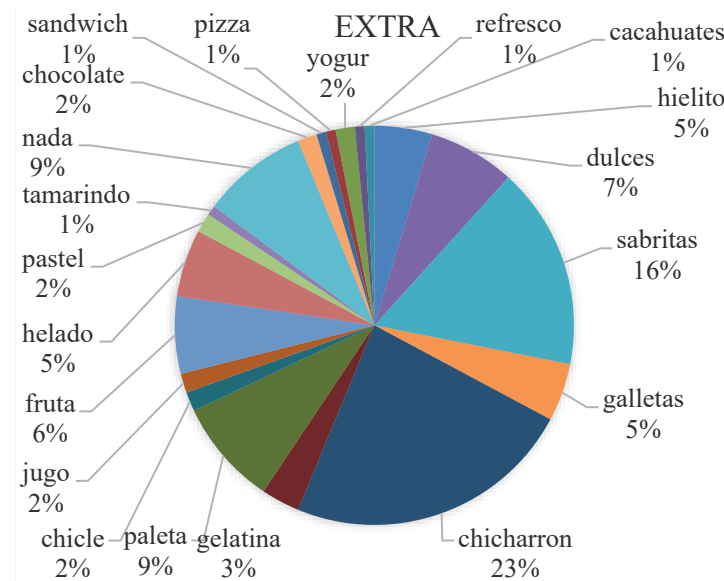


Figura 4: Representa los alimentos chatarra que la población consume, durante una semana, en promedio.



Referencias

- Ávila-Agüero, M. L. (2009). *Hacia una nueva Salud Pública: determinantes de la Salud*. *Acta Médica Costarricense*, 51(2), 71-73. Revisado el 20 de abril de 2019. Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S0001-60022009000200002&script=sci_arttext
- Bourdieu, P. (2008). *Capital cultural, escuela y espacio social*. México: siglo veintiuno editores.
- Castañeda Jiménez, J., de la Torre Lozano, M. O., Moran Rodríguez, J. M., y Lara Ramírez, L. P. (2002). Tipos de investigación. En R. Bertrand (Ed.), *Metodología de la investigación* (pp.85-86). México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- Comisión de Determinantes Sociales de la Salud. (2012). *Determinantes Sociales de la Salud, definición*. Recuperado de http://www.who.int/social_determinants/es/
- Duhart, F. (2004) "Las dinámicas actuales de la identidad cultural alimentaria regional: el ejemplo del sudoeste de Francia". Recuperado de https://www.academia.edu/23459131/Las_din%C3%A1micas_actuales_de_la_identidad_cultural_alimentaria_regional_el_ejemplo_del_sudoeste_de_Francia. Cultura and Pol%C3%ADtica. Actas del IX Congreso de Antropolog%C3%ADa de la FAAEE- Barcelona Septiembre 2002 Barcelona Institut Catal%C3%A0 d'Antropologia 2003 CD ROM II p
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Hidalgo (2012). Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/informes/Hidalgo-OCT.pdf>
- Secretaría de Desarrollo Social. (2013). Cruzada Nacional Contra El Hambre. Consultado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/120919/CruzadaNacionalContraElHambre.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (2019). Escuelas de Tiempo Completo. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-mas-sobre-las-escuelas-de-tiempo-completo>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). Modelo educativo para la educación obligatoria. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/207252/Modelo_Educativo_OK.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2019). Programas Escuelas de Tiempo Completo. Recuperado de: https://educacionbasica.sep.gob.mx/site/proetc#HP_PETC_Basica
- Secretaría de Salud. (2010). Encuesta Nacional de Salud en Escolares. México.
- Vega, M., Ejeda J. y Sánchez S. (s/f). La enseñanza de la alimentación en futuros maestros: estudio de estado nutricional y hábitos alimentarios. Enseñanza de las ciencias. *Revista de investigación y experiencias didácticas*. Recuperado de https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2009nEXTRA/edlc_a2009nExtrap804.pdf