

UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO TOMÁS DE AQUINO
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Nutrición



**Control parental, calidad de desayuno y
rendimiento académico en alumnos de primer ciclo
secundaria en el 2° semestre 2014**

Alumno: Santillán, Javier Edgardo

Directora: Lic. Hernández, María Inés

Tucumán, Argentina

2015

Dedicatoria

*Dedicada a mi padre
mi ejemplo,
mi héroe,
que siempre me protegió
y desde el cielo aún lo sigue haciendo.*

Agradecimiento

“Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona.

Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria.”

Quiero agradecer a mis padres porque sin su apoyo no hubiera podido emprender otra carrera universitaria.

Índice

Resumen	6
Introducción	8
Problema de investigación.....	9
Objetivos	9
Objetivo general	9
Objetivos específicos	9
Interrogantes	9
Justificación	10
Antecedentes.....	11
Marco Teórico.....	17
Cultura actual: Posmodernidad y adolescencia.....	17
Hábitos alimentarios	19
Alimentación y adolescencia	22
Desayuno	28
Rendimiento académico	30
Materiales y métodos.....	33
Tipo de estudio	33
Hipótesis.....	33
Diseño	35
Población.....	35

Muestra	35
Técnica de muestreo	35
Técnica e instrumento de recolección de datos.....	35
Resultados.....	37
Comprobación de hipótesis	48
Discusión	53
Conclusión	55
Propuestas.....	57
Bibliografía.....	59

Resumen

Objetivo general: Conocer la relación entre el control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico de los alumnos del primer ciclo secundaria del Colegio Tulio García Fernández, en el segundo semestre de 2014.

Metodología: Esta investigación es descriptiva y correlacional. Es un enfoque cuantitativo, no experimental transeccional o transversal. Los alumnos fueron evaluados a partir de una encuesta sobre control parental en el desayuno. Se realizó también un registro retrospectivo de 3 días con la finalidad de establecer qué tipo de alimentos consumieron en dicho desayuno.

Resultados: El 68 % de los alumnos encuestados desayuna en forma deficiente y solo el 32 % lo hace en forma adecuada. De los que desayunan en forma adecuada, el 77% aprueba las asignaturas (nota igual o superior a 6) y un 23 % no lo hace. En cambio de los que desayunan en forma deficiente, el 50% aprueba las materias y un 50 % no lo hace. En cuanto al control parental, el 68% de los alumnos encuestados posee un aceptable control parental contra el 32% no aceptable.

Conclusiones: La población estudiada consume en su mayoría un desayuno deficiente lo que influye en su rendimiento académico. Se observa un aceptable control parental en el desayuno pero esto no se relaciona con la calidad del mismo.

Control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico en alumnos de primer año secundaria en el 2º semestre de 2014

Autor: Javier Edgardo Santillán

Palabras Clave: Control parental-Calidad de desayuno-Rendimiento académico-Escuela Secundaria-Alumnos

Introducción

La adolescencia es uno de los períodos más críticos del desarrollo del ser humano, y a su habitual complejidad se debe sumar las condiciones desfavorables del estilo de vida de la sociedad actual, tales como el individualismo, la pérdida del rol paterno, el cambio en el rol de la mujer, la falta de comunicación familiar y la excesiva valoración por la propia imagen corporal.

Se presentan grandes cambios en la adolescencia y estos cambios se reflejan también en sus hábitos alimentarios al pasar por alto comidas, sobre todo el desayuno. Si a esto se le agrega el escaso control familiar que ejercen los padres de esta sociedad actual, se tiene una gran masa de adolescentes que inician sus tareas escolares sin haber ingerido esta importante comida, lo que podría repercutir en cierta medida en su rendimiento académico.

Este trabajo se propone conocer la relación entre el control parental, la calidad del desayuno y el rendimiento académico de alumnos de primer ciclo del Colegio Tulio García Fernández en el segundo semestre de 2014. El tipo de estudio empleado es correlacional y descriptivo. Para ello se realizaron encuestas con preguntas abiertas y cerradas y un registro del desayuno de 72 hs, sumado a una indagación bibliográfica.

Problema de investigación

Objetivos

Objetivo general

Conocer la relación entre el control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico de los alumnos del primer ciclo secundaria del Colegio Tulio García Fernández, en el segundo semestre de 2014.

Objetivos específicos

1-Describir el control sobre el desayuno que presentan los padres de los alumnos del primer ciclo del Colegio Tulio García Fernández, de San Miguel de Tucumán.

2-Categorizar la calidad del desayuno del grupo bajo estudio.

3-Determinar el rendimiento académico de los estudiantes.

4-Analizar la relación existente entre el desayuno y el rendimiento académico de los alumnos encuestados.

5-Relacionar el control de los padres y la calidad del desayuno que ingieren sus hijos.

Interrogantes

1-¿Cómo es el control sobre el desayuno que presentan los padres de los alumnos del primer ciclo del Colegio Tulio García Fernández?

2-¿Cuál es la calidad de desayuno que presenta el grupo bajo estudio?

3-¿Qué rendimiento académico presentan los alumnos encuestados?

4-¿Cómo es la relación existente entre el desayuno y el rendimiento académico de los alumnos?

5-¿Cuál es la relación entre el control de los padres y la calidad del desayuno de los alumnos bajo estudio?

Justificación

Actualmente el nivel académico de los alumnos, en su mayoría, ha disminuido. Son muchos y diversos los factores que influyen en el nivel académico general por lo cual se torna complicado encarar políticas educativas para elevar dicho nivel académico. Uno de los factores que podría influir en el rendimiento escolar es la ingesta de un desayuno que cumpla los requerimientos adecuados. Es en los grupos sociales más bajos donde se evidencia más esa falta de un desayuno adecuado, por razones económicas, sociales y culturales; y a su vez es en las escuelas públicas donde se nota una mayor merma del rendimiento escolar.

Por lo tanto sería importante demostrar una relación entre desayuno y desempeño académico a fin de poder tomar medidas en el orden de la salud pública, realizando campañas que concienticen sobre la importancia del desayuno, principalmente en las escuelas públicas, y realizando desayunos escolares en aquellas escuelas de bajos recursos, a fin de evitar la deserción escolar y la marcada repitencia que se observa actualmente.

También es trascendente concientizar a los padres sobre la relevancia del desayuno saludable a fin de que ejerzan un mayor control sobre este hábito alimentario de sus hijos.

Con esta investigación se pretende conocer la relación entre el control parental, la calidad de desayuno y el rendimiento académico de los alumnos del primer ciclo secundaria del Colegio Tulio García Fernández, en el segundo semestre de 2014, de San Miguel de Tucumán.

Antecedentes

Autor: Arévalo Lara, C. A.

Lugar: Facultad de Salud Pública, Riobamba, Ecuador.

Año: 2011

Relación entre la Calidad del Desayuno y el Rendimiento Académico en Niños de la Escuela Fiscal Mixta 24 de Mayo del Cantón San Miguel de Bolívar 2011.

Este antecedente corresponde a una investigación con diseño no experimental, tipo transversal cuyo objetivo es determinar la calidad del desayuno con el rendimiento académico de 110 niños de la Escuela Fiscal Mixta 24 de Mayo del Cantón San Miguel de Bolívar. Se aplicó una encuesta Recordatorio de desayuno, y los datos se tabularon mediante los programa Microsoft Excel, Epi Info.

Se analizaron datos generales, evaluación nutricional, calidad del desayuno y el rendimiento académico.

Las edades comprendidas de los niños era entre 5 y 8 años de edad; evaluación nutricional; IMC/E déficit 10%, normalidad 80,9%, obesidad 03,64%, y sobrepeso 05,45%;

Respecto a los resultados y a las conclusiones, el rendimiento académico y la calidad del desayuno según el patrón de consumo fueron:

- El 20% de los niños que consumían desayuno de baja calidad tenían una calificación buena.

- El 17,14% de niños que consumen un desayuno de baja calidad tenían calificaciones de regular.

- El 88% de los niños que consumían un desayuno de alta calidad tenían calificación de sobresaliente.

La autora llegó a la conclusión que se encontró una diferencia significativa entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico.

Autor: Zinkunegi Zubizarreta, N.

Lugar: Universidad Pública de Navarra.

Año: 2011

La importancia del desayuno en indicadores de salud en estudiantes universitarios.

Los objetivos de este estudio son: (I) Analizar los hábitos de desayuno y establecer un patrón del alumnado de primer curso de los estudios de Ciencias de la Salud de la Universidad del País Vasco, de la zona de Leioa. (II) Observar si existe relación entre los hábitos de desayuno, la alimentación, los indicadores de salud, y el rendimiento académico del alumnado de primer curso de los estudios de Ciencias de la Salud de la Universidad del País Vasco de la zona de Leioa.

Se invitó a todos los alumnos de primer curso de Ciencias de la Salud (550) y de ellos han aceptado participar 366 estudiantes (271 mujeres y 95 hombres), con una edad media de 19,13 años. Se valoró los hábitos de alimentación mediante el análisis de la dieta con encuestas dietéticas, la composición corporal mediante la técnica de la antropometría, la tensión arterial mediante la medición con un esfigmomanómetro y el rendimiento académico mediante el expediente académico. Para el análisis estadístico se utilizó el programa informático SPSS v17.

El patrón del desayuno, teniendo en cuenta la triada (lácteos, cereales y fruta), es similar en ambos sexos. Entre los tres grupos de alimentos analizados los alimentos más ingeridos fueron los lácteos, seguidos de cerca por los cereales. El alimento que menos ingieren los estudiantes universitarios en el desayuno es la fruta. Estudiando conjuntamente ambos sexos se llega a la conclusión de que el desayuno no está relacionado directamente con las notas académicas. Sin embargo, el consumo de cereales en el desayuno sí lo está; es decir que a mejor consumo de cereales en el desayuno se obtienen

mejores calificaciones académicas. Estudiando el rendimiento académico por sexos, se concluye en los alumnos varones que consumen lácteos en el desayuno obtienen mejores calificaciones académicas.

Autor: Fernández, P.

Lugar: Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades. Quito, Ecuador.

Año: 2013

Importancia del desayuno en la memoria de los niños.

La nutrición es un aspecto fundamental para el desarrollo, tanto físico como cognitivo de las personas y en especial de los niños. Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo determinar la importancia que dan los padres de familia a la nutrición de sus hijos, específicamente al desayuno de los mismos. Para lo cual la investigadora realizó un estudio sobre la alimentación que tienen los niños durante las mañanas y antes de asistir a la escuela. Principalmente, se pretende analizar de manera detallada el predominio de la alimentación dentro del desarrollo y la influencia que tiene la misma en la memoria. Se considera también la importancia que tiene el formar hábitos alimenticios en la etapa preoperacional de los niños. Los resultados sugieren que los padres se den cuenta que es de suma importancia el que sus hijos asistan a la escuela bien desayunados, para que de esta manera puedan cumplir con las tareas y procesos de manera más efectiva.

Autor: Irazusta Astiazaran, A.

Lugar: Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), País Vasco, España.

Año: 2012

Valoración del desayuno y su importancia en el alumnado universitario.

El desayuno es considerado una comida fundamental en la dieta, aunque paradójicamente es la que se omite con más frecuencia. Existe un interés creciente en señalar qué papel desempeña el desayuno en el control

del peso, la calidad de la dieta y la prevención de enfermedades crónicas. Se ha sugerido que un desayuno saludable, compuesto por lácteos, cereales y fruta (la tríada del desayuno), ayuda a reducir la ingesta de grasas y el consumo de tentempiés.

Los objetivos de este estudio fueron: (I) conocer los hábitos de alimentación y particularmente el patrón de desayuno del alumnado de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) y (II) examinar la relación existente entre los hábitos de desayuno, la composición corporal y rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios de la UPV/EHU.

Los participantes fueron 369 estudiantes (263 mujeres y 106 hombres) seleccionados aleatoriamente mediante sorteo con una edad media de 19,51 años. Se valoraron los hábitos de alimentación mediante análisis de la dieta durante tres días, el rendimiento académico mediante el expediente académico y la composición corporal mediante la técnica de la antropometría. Se empleó el test de T de Student para la comparación de las medias entre dos grupos y las correlaciones fueron calculadas empleado el coeficiente de Pearson.

La cantidad de energía ingerida por el alumnado universitario fue de 345 kcal/día, el 14.9% de la energía ingerida durante el día. Únicamente el 16% consumía un desayuno saludable que incluía fruta, cereales y lácteos (tríada del desayuno); no existiendo diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres. Los grupos de alimentos más consumido fueron la leche (87.7% del alumnado), los cereales (63%) excluyéndose aquellos alimentos calificados como bollería industrial y la fruta (28.7%). Este estudio ha demostrado la importancia de un desayuno saludable entre el alumnado universitario. Aquellas personas que consumían un desayuno más saludable, consumían menor proporción de lípidos a lo largo del día y mayor cantidad de fibra. Las mujeres que mejor desayunaban tenían menos grasa corporal. Asimismo, se observó una correlación positiva entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico del alumnado universitario.

Los resultados de este estudio sugieren que el desayuno del alumnado universitario no cumple las recomendaciones nutricionales para este grupo de población. No cubre las necesidades energéticas, ni la recomendación de la tríada del desayuno (lácteos, cereales y fruta).

Los resultados de este estudio refuerzan la teoría de que el desayuno puede ser indicador de unos hábitos nutricionales saludables y a su vez, puede influir positivamente en el rendimiento académico de los jóvenes. Es por ello que se considera muy importante poner en marcha programas de salud para promover un desayuno saludable entre la población más joven.

Autor: Boyano, R.

Lugar: I. E. S Galileo Galilei, Navia, Asturias. España.

Año: 2014

Estudio sobre el desayuno y el rendimiento académico.

Los objetivos de este estudio son los siguientes:

a) Averiguar si los hábitos de desayuno han variado de un ciclo a otro.

b) Averiguar si las calorías consumidas en el desayuno influyen en el rendimiento académico de dichos alumnos; para ello se utilizó las notas medias del alumnado de 1º y 3º E.S.O (Escuela Secundaria Obligatoria) durante un trimestre concreto.

Los datos han sido extraídos de una muestra de alumnos de primero y tercero de la E.S.O.

El motivo por el que se han elegido ambos cursos fue para observar la variación en los hábitos de desayuno en un nivel que acaba de comenzar la educación secundaria obligatoria y otro que ya cuenta con una cierta experiencia en ello. Se llegó a las siguientes conclusiones:

1-La mayoría de alumnos de primero de la E.S.O tienen mejores hábitos de desayuno respecto a los alumnos de tercero de la E.S.O., aunque las cifras son muy parecidas. Esto puede deberse a que en cursos inferiores la preocupación de los padres es mayor respecto a la alimentación de sus hijos.

En cambio, a medida que estos crecen, los padres les van concediendo más libertad a la hora de tomar decisiones, en este caso, respecto al desayuno.

2. Existen diferencias significativas entre ambos sexos, tanto por la cantidad (473 kcal en las chicas frente a las 774 kcal en los chicos de media) como por la calidad del desayuno.

3. La calificación media cambia significativamente en función de la calidad del desayuno. Estas diferencias se producen específicamente entre los grupos con una calidad de desayuno mala respecto al grupo de calidad buena, si bien las mayores diferencias se encuentran entre las notas de aquellas alumnas que no desayunan frente a las notas bastante superiores de aquellas que si lo hacen.

Además el desplazamiento de toda la distribución de calificaciones hacia valores más elevados conforme aumenta la calidad del desayuno es mucho más significativo entre los alumnos de 3º ESO.

Marco Teórico

Cultura actual: Posmodernidad y adolescencia.

Obiols, destacado investigador argentino, propone que la expresión posmodernidad fue ocupando un espacio a partir de los años ochenta. La posmodernidad es la cultura que corresponde a las sociedades posindustriales, sociedades que se habrían desarrollado en los países capitalistas avanzados a partir de los años cincuenta sobre la base de reconstrucción de posguerra.

Está caracterizada por rasgos de fragmentariedad y desencanto, ya que no se cumplen los ideales de la modernidad; una acentuación del individualismo; un apego a la imagen, la consigna es mantenerse joven, bello y exitoso con la desmesura consiguiente del culto al cuerpo y a la imagen. Se genera un fenómeno particular con los adolescentes en la medida en que la posmodernidad propone a la adolescencia como modelo social, y a partir de esto se *adolescentiza* la sociedad misma (Obiols, 2008).

En el modelo de la modernidad se aspiraba a ser adulto, aun cuando se tuviera nostalgia de la niñez. La niñez era una época en la cual no había responsabilidades importantes, en la que el afecto y la contención venían de los padres. La etapa adulta, es la que permitiría actuar, tener capacidad de influir socialmente e independizarse de los padres.

Tan fuerte era el modelo adulto para la modernidad que la infancia se consideraba una especie de larga incubación en la cual nada importante ocurría. Es así como la adolescencia en el momento actual encuentra que los adolescentes ocupan un gran espacio. Los modelos de comunicación los consideran un público importante, las empresas generan productos para ellos.

Por una parte la actitud de los padres no debe ser ya la de enseñar, de transmitir experiencia, sino por el contrario, la de aprender una especie de sabiduría innata que ellos poseen (Aleman, 1997).

El estado de adolescencia se prolonga según las proyecciones que los jóvenes reciben de los adultos y según lo que la sociedad les impone como límites de exploración. Los adultos están ahí para ayudar a un joven a entrar en las responsabilidades y a no ser un adolescente retrasado.

De todo esto, lo único que puede tenerse en claro es que el límite superior de la adolescencia es confuso. En sectores de población medios y urbanos, la adolescencia era un proceso que maduraba un tiempo más o menos prolongado. Es importante señalar cambios que se habrían producido en las últimas décadas: la adolescencia tiende a prolongarse en el tiempo y no es vivida como una etapa *incómoda* o de *paso*.

En cuanto a la prolongación de la adolescencia: los niños de edad intermedia anhelan a menudo ser adolescentes y los adolescentes parecen creer (durante gran parte del tiempo) que han hallado el modo de vida definitivo (Obiols, 2008).

Hoy en día la adolescencia ha sido institucionalizada, y es glorificada en los programas de televisión, diarios, radio y en la publicidad destinada al mercado adolescente. Hasta los adultos que no se unen al culto de la adolescencia ni lo explotan suelen colaborar en su propagación, como si quisieran vivirla vicariamente.

Este grupo humano es hoy en día influyente en el mercado aunque no lo haga a través de sus propios recursos, se lo cuida y estimula como consumidor. Para el mercado es bueno que la adolescencia dure mucho tiempo.

Por otro lado, se plantea que el discurso científico de la modernidad ha desencadenado un malestar que afecta a los vínculos y a las más diversas realidades humanas. Acá se destacan varios puntos. Se observa una declinación de la función paterna como punto vértice ordenador de la convivencia en sociedad.

Los cambios en la familia tradicional, las altas tasas de divorcio y los hogares monoparentales llevan a preguntarse cómo se transmite la función paterna en este nuevo contexto, una figura que se encuentra como declinada y que ejerce efecto en los adolescentes. La palabra se encuentra desautorizada y desvalorizada, siendo la imagen la que ocupa su lugar. El rol de la mujer también ha mutado su rol en la sociedad. El cambio en los aspectos laborales es el más visible. Sin lugar a dudas, la presencia femenina en el mercado laboral se ha incrementado fuertemente a través de los años. También es significativo el cambio en la maternidad. Algunos años atrás el tener un hijo le significaba a la mujer tener que dedicar todo su tiempo al cuidado del niño, en cambio hoy comparten el rol de madre con diversas actividades: laborales, formativas y recreativas. Otro aspecto que impulsa el trabajo femenino fuera del hogar es la necesidad económica, ya que muchas son jefas de hogar y responsables de la mantención de sus hijos.

La esfera interna del sujeto humano se acota en función del mandato de fin de siglo: ser joven, bello y exitoso. Así, lo que vale es ser joven, bello y lo más exitoso posible. Sobresale lo que se tiene y el individualismo. Se han perdido otros valores, como el amor, la solidaridad, el bien común y la familia. Existe una religiosidad errática y vagabunda, donde cualquier oferta de trascendencia puede tener cobijo, sin discriminar su contenido de verdad. Por un lado, se han sustituido los vínculos entre las personas por las adicciones como ser la comida, la sexualidad, el juego, etc. Por otro lado, ha tomado un papel preponderante el uso de internet, sobre todo el uso de las redes sociales virtuales y la adicción al celular (Aleman, 1997).

Hábitos alimentarios

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.

Los hábitos alimentarios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos.

Los factores que los condicionan son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático. Las tradiciones y los mitos son determinantes de estos hábitos e intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en la preparación, distribución y servicio de alimentos (Contreras, 1993).

En la adolescencia el comportamiento alimentario está determinado por factores externos e internos, como características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias aversiones en materia de alimentación, desarrollo psico-social, salud, etc. Todo ello regido por la necesidad de afirmar la propia identidad, aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otras dietas, que de no ser adecuadas, pueden dar lugar a numerosos y frecuentes errores alimentarios (Contreras, 1995).

Una adecuada alimentación es muy importante para la prevención y tratamiento de diversas enfermedades, mejorar el rendimiento, asegurar el bienestar y calidad de vida, además del mantenimiento del peso corporal adecuado. Por ello su estudio es un tema de interés prioritario a fin de implementar medidas correctoras (Sabate, 1992).

El origen de los hábitos alimentarios es la familia, se refuerzan en la escuela y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social. Sufren, también, la influencia del marketing y la publicidad, que utiliza como motivaciones de venta expresiones que estimulan al consumidor a la adquisición de alimentos, que no siempre son coincidentes con las normas y recomendaciones de una adecuada nutrición (Cruz Cruz, 1999).

En la adolescencia se afianzan los hábitos alimentarios adquiridos desde la niñez. Existe una necesidad de reafirmar la propia identidad aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otros tipos de alimentación, la

que en caso de no ser adecuadas, pueden dar lugar a numerosos y frecuentes errores alimentarios.

A partir de todo lo expuesto se puede afirmar que existe una tendencia natural de la población joven a no considerar una alimentación inadecuada como factor de riesgo para su salud, con el agravante que dicha tendencia se prolongue a edades más avanzadas, donde los hábitos adquiridos se conviertan en rutina.

Las frutas y hortalizas son consideradas alimentos funcionales. Según la Asociación Dietética Americana (ADA) (1999) los alimentos funcionales poseen componentes activos fisiológicamente y proveen efectos beneficiosos para la salud, cuando forman parte de una dieta variada y moderada.

La determinación de patrones de ingesta y del consumo de este tipo de alimentos durante la niñez y la adolescencia son relevantes en la valoración de los niveles de riesgo futuro para distintas patologías crónicas en el adulto.

En el caso de los adolescentes, su mayor independencia y disponibilidad de dinero, la introducción de hábitos de consumo de productos de copetín y la oferta de productos precocidos y comidas rápidas, contribuyeron en las últimas décadas a producir modificaciones en sus hábitos alimentarios.

En general, las comidas rápidas aportan un exceso de grasas, proteínas y sodio, y escaso valor de minerales, vitaminas y fibras, y el aporte energético suele ser alto. En tal sentido, las evidencias científicas son suficientes para demostrar la relación directa entre su consumo y el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

La repercusión nutricional de este cambio de hábitos dependerá de la frecuencia de consumo, cuál es el menú seleccionado en estas ocasiones y cuáles son los alimentos que se consumen en el hogar y completan la alimentación diaria. La ingesta de menos de cinco raciones diarias de vegetales y frutas muestra una relación inversa con la posibilidad de padecer algunas

patologías crónicas como cánceres digestivos y hormona dependiente o patologías cardiovasculares (Guías Alimentarias Argentinas, 2003).

Alimentación y adolescencia

En la adolescencia la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos son elevados para hacer frente a estos cambios que acontecen y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Para que se inicie de forma armónica la maduración de mente y cuerpo se necesita una correcta nutrición. Comenzar la adolescencia es iniciar el desarrollo físico, emocional e intelectual. Supone entrar en el pensamiento abstracto e ir dejando atrás el mundo concreto de la infancia. Surge así un cuestionamiento y revisión de lo aprendido y esto repercute también en la alimentación. De tal forma que comidas que realizaban cotidianamente pueden ser rechazadas. Es adecuado responder con razonamientos y argumentos científicos que sean comprensibles. Es normal en esta etapa la confusión emocional y los conflictos que van a tener su repercusión en la forma de alimentarse (tipos de alimentos, cantidad...). Los problemas emocionales tienen un efecto sobre la alimentación pudiéndose desencadenar trastornos de la conducta alimenticia como anorexia o bulimia. Las modas determinan unos cánones que fluctúan y es necesario superar la influencia de esos criterios externos a la hora de alimentarse. Hay que hacer lo posible por informar y concientizar a los adolescentes para que no cometan fallos que puedan tener consecuencias sobre su salud en años venideros. Muchas enfermedades de la edad adulta tienen su germen en la adolescencia, y esto es así también con las carencias o excesos alimenticios.

A la hora de diseñar una correcta alimentación del adolescente hay que tener en cuenta los siguientes factores (Guías Alimentarias Argentinas, 2003):

- Conocer los requerimientos nutricionales.

- Elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes para que la dieta sea suficiente, variada y equilibrada.
- Organizar y estructurar el reparto de alimentos a lo largo del día.
- Conocer aquellas situaciones en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta.

Los requerimientos nutricionales del adolescente están condicionados por los cambios biológicos de la etapa como la maduración sexual, el aumento de la talla y el peso. Procesos que conllevan un gasto metabólico importante de nutrientes y energía. Se gana aproximadamente el 20 % de la talla y el 50% del peso del adulto, que se traduce en un incremento de la masa ósea y muscular.

Macronutrientes: Las recomendaciones dietéticas (RDA) de Food and Nutrition Board of the National Research Council (1999) respecto de energía (Kca/día) y proteínas (g/ día) para adolescentes especifican las cantidades adecuadas siendo de un 15% un 20% de proteínas del valor calórico total (VCT). Se recomienda que un 50% de ese VCT sea de hidratos de carbono y un 30% de lípidos con una adecuada proporción de ácidos grasos saturados/monoinsaturados/ poliinsaturados.

Se debe tomar la suficiente cantidad de agua (unos dos litros cada día) y una cantidad moderada de bebidas azucaradas. Se debe insistir en los efectos dañinos del alcohol en esta etapa de la vida.

Micronutrientes: Cabe destacar minerales cruciales en la adolescencia: Calcio, Hierro y Zinc. El calcio es el mineral que alcanza en nuestro organismo mayores concentraciones: en torno a los 1200 g en el adulto. Es esencial para el correcto funcionamiento de los sistemas nervioso y muscular, el crecimiento de la masa ósea, así como la función cardíaca, en la regulación de la mitosis y la secreción hormonal. Se recomiendan unos 1200 mg/día. La disponibilidad es diferente dependiendo del alimento del que proceda siendo los alimentos más adecuados la leche y todos sus derivados. Se encuentra en cantidades elevadas (200-400 mg/100 g) en las almendras, sardinas, queso, chocolate con leche, levadura de cerveza. La vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan su absorción mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

El hierro se necesita para el transporte de oxígeno por la hemoglobina, la respiración celular y la eliminación de peróxidos en reacciones enzimáticas. La RDA recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad adolescente durante el período de máximo crecimiento, entre los 10 y 17 años. Para las chicas se recomienda un suplemento de 5 mg/día a partir de la menarquía. El hierro que mejor se absorbe es el procedente de la carne, mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos se absorbe menos. Se encuentra en cantidad elevada (5-18 mg/100 g) en nueces y pipas de girasol. Los productos de panificación industrial y las golosinas no aportan hierro, o lo hacen en cantidades bajísimas.

El zinc está directamente involucrado en la síntesis de proteínas (es un componente esencial de casi 100 enzimas diferentes) y por lo tanto con la formación de tejidos por lo que es especialmente importante en la adolescencia. Su carencia implica lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, etc. Es importante para el mantenimiento de las glándulas sexuales. El déficit crónico puede causar hipogonadismo (pequeño tamaño de órganos reproductores). Las RDA establecen una ingesta diaria de zinc en torno a los 12 mg/día para chicas y 15 mg/día para varones. Se encuentra en cantidades elevadas (4-10 mg/100 g) en pipas de girasol, queso, trigo, pan, levadura de cerveza. La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, pescado y huevos. También los cereales integrales y las legumbres constituyen una fuente importante. Su absorción está dificultada por la fibra (Guías Alimentarias Argentinas, 2003).

En la adolescencia se recomiendan sobre todo dosis correctas de las vitaminas que se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, E y ácido fólico, B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina. Se encuentran mayoritariamente en las frutas y las verduras. Alimentos que por desgracia no tienen demasiados adeptos entre los jóvenes y que convendría incrementar su consumo. Es muy importante tomar frutas y verduras cocidas y crudas. Se recomienda comer una ensalada diaria y 3-4 piezas de fruta.

Es aconsejable utilizar como referencia la guía alimentaria para la población argentina, que son mensajes prácticos consensuados por profesionales de la Nutrición de todo el país que traducen los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de los alimentos para orientar a nuestra población en la selección y consumo de alimentos y estilos de vida saludables. Y se acompañan de una gráfica: la Gráfica de la Alimentación Saludable u óvalo nutricional.

Están dirigidas a la población sana y adulta de nuestro país. Y fueron publicadas en el año 2000 por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas y la Federación Argentina de Graduados en Nutrición.

Han sido declaradas de Interés Nacional por el Poder Ejecutivo de la Nación (Resolución S.G. nº 559/02) y cuentan con el reconocimiento institucional de organizaciones internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS); Ministerios Nacional y Provinciales de Salud y de Desarrollo Social; Sociedades Científicas y Asociaciones Profesionales y Universidades Públicas y Privadas de nuestro país. Y constituyen el eje educativo del Programa Nacional de Educación Alimentaria Nutricional que se lleva a cabo en nuestro país a través de los Ministerios de Salud y de Desarrollo de la Nación y de numerosos materiales de difusión sobre Alimentación Saludable en nuestro país.



Óvalo nutricional según Guías Alimentarias para la población argentina

La gráfica muestra los alimentos reunidos en grupos de acuerdo a su composición nutricional y son intercambiables entre sí. Todos son necesarios en la alimentación cotidiana, pero el tamaño de los grupos de alimentos ilustra la proporción en que es conveniente incluirlos.

De derecha a izquierda y de abajo hacia arriba, los grupos que muestra la Gráfica de la Alimentación Saludable son (Guías Alimentarias Argentinas, 2003):

- 1-Cereales y sus derivados (harinas, panes, pastas) y legumbre
- 2-Vegetales y Frutas
- 3-Leches, yogures y quesos
- 4-Carnes y huevos
- 5-Aceites y grasas
- 6-Azúcares y dulces
- 7-El agua

Se pueden seguir 10 recomendaciones útiles (Guías Alimentarias Argentinas, 2003):

1-Eligir una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud.

2. Comer todos los días alimentos de todos los grupos alimentarios para asegurar una dieta variada y sana.

3. Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud, lo que se conoce como 5 al día.

4. Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer cuatro comidas al día, aunque lo ideal son seis comidas: desayuno, colación, almuerzo, colación, merienda y cena.

5. Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, papas fritas, gaseosas azucaradas colas y golosinas. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.

6. Disfrutar de la comida compartiendo los tiempos de comida con la familia y/o amigos. No tan solo nos nutrimos de alimentos sino también de afectos

7. No existen alimentos buenos, ni malos, lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas del óvalo de los alimentos.

8. Evitar el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, pero si no se puede evitarlo, escoger alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.

9. Tomar suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.

10. Realizar al menos 30 minutos de actividad física al día. No es necesario anotarse a un gimnasio o que formar parte de un club deportivo, basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las tareas domésticas, salir a bailar, subir escaleras en vez del ascensor.

Desayuno

El adolescente actual se encuentra inmerso en este contexto social y todo tiene repercusión en su ingesta de comidas, entre ellas el desayuno. El desayuno es la primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno). El desayuno, por lo tanto, es la comida fundamental del día, ya que consumirlo o no, afecta de forma notable a corto y a largo plazo el organismo humano. Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo beber un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico debido todo ello fundamentalmente a la falta de glucosa lo que a su vez supone una alteración del organismo. Desayunar eleva los niveles de glucosa en la sangre, y de esta forma ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejoraría con un desayuno adecuado ya que ayudaría a memorizar, concentrarse y aprender (López, 2008).

Desayunar ayuda a acelerar el metabolismo lo cual es un factor beneficioso para prevenir la obesidad. Se considera que un desayuno correcto debe aportar un 20-25% de las calorías totales consumidas al día. Idealmente, se le debería dedicar un mínimo de 15 minutos, en una atmósfera tranquila y relajada.

El desayuno debería incluir hidratos de carbono como pan, cereales, galletas, tostadas, crepes, etc., una ración de lácteos (ejemplo: un vaso de leche) y alguna pieza de fruta. También debería incluir alimentos ricos en proteínas como: huevos, queso, etc.

El desayuno debe aportar entonces el 20-25 % de la energía total diaria. No se entiende como desayuno correcto el tomar una taza de café, leche o mate cocido de prisa y sin apenas sentarse, sino aquél que incluye un lácteo, un cereal y una fruta o jugo de fruta (Lorenzo, 2007).

El desayuno es un hábito, y como tal hay que educarlo poco a poco. Una vez que una persona se acostumbra a desayunar, no podrá pasar una mañana entera sin el desayuno. Por lo tanto, en aquellos adolescentes que tengan este problema, se debe empezar poco a poco introduciendo desayunos ligeros, hasta llegar al correcto desayuno.

El lácteo suele estar representado por una taza de leche, acompañada o no por otras sustancias (té, café, etc.). Los lácteos son la principal fuente de calcio de la alimentación, y aquellas personas que suprimen el desayuno, difícilmente llegan a alcanzar las recomendaciones diarias de este mineral imprescindible para el correcto desarrollo y crecimiento de los huesos. El queso fresco también se presenta como una buena opción en el desayuno como aporte de calcio.

Cuando se habla de un cereal en el desayuno se hace referencia generalmente a pan, galletas o cereales de desayuno. De todos estos, el alimento que presenta menor cantidad de grasa son los cereales de desayuno, que además suelen presentarse fortificados en vitaminas, minerales y/o fibra. Son una excelente elección en el desayuno, que puede romper la monotonía frente a la clásica tostada de pan.

El pan y las galletas son otras opciones válidas, en las que se debe cuidar las cantidades de grasa. El pan es un alimento rico en hidratos de carbono y muy aconsejado, pero se le ha identificado como un alimento que *engorda* mucho. La verdadera causa de esta mala fama, radica en los acompañamientos que suele llevar (manteca, margarina). Respecto a las galletas, conviene elegir aquellas que sean bajas en grasa y ricas en fibra. Las galletas y el pan integral ayudan a aumentar la cantidad de fibra de la dieta y a prevenir el estreñimiento.

Por último una pieza de fruta; esta toma puede darse como jugo. El consejo es preferir la pieza de fruta entera frente al jugo, ya que en el jugo se pierde la fibra y otras sustancias; en el caso de tomarlo, mejor que sea un jugo natural que uno comercial, ya que éstos en ocasiones presentan altas cantidades de

azúcar. No obstante, entre tomar jugo comercial o no tomar fruta, se prefiere siempre la primera opción.

El refrán, *desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo* cobra una inusitada vigencia.

Rendimiento académico

Empezar la mañana con un buen desayuno ayuda a afrontar el día con energía renovada y a encauzar el ritmo adecuado de la alimentación así como también tendría implicancia en el rendimiento académico de los adolescentes.

Según Figueroa (2004), el rendimiento académico se define como el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional.

El rendimiento académico se considera como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación. Es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza y aprendizaje en el que participa. Es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales y procedimentales. Se puede definir como el nivel o grado de conocimiento que obtiene un alumno medido en una prueba de evaluación expresado en una nota numérica como resultado de dicha evaluación. En el rendimiento influyen además del nivel intelectual, variables de personalidad y motivacionales, cuya relación no siempre es lineal, sino que está modulada por otros factores.

Un buen rendimiento escolar es aquel en el que se obtienen el máximo de calificaciones positivas. Existen factores que determinan el rendimiento, que pueden ser extrínsecos o intrínsecos al alumnado:

- La dificultad propia de las distintas materias, el modo de organizar las tareas de enseñanza-aprendizaje, la aplicación de técnicas de estudio y organización del trabajo en la casa, el tipo de exámenes que se aplican y su modo de corrección, el calendario de los exámenes.
- Factores de tipo psicológico como la motivación, interés, esfuerzo, capacidades intelectuales, la perseverancia en la aplicación del horario de estudio, horas de sueño y descanso, modo de afrontar las situaciones de estrés, apoyo y estímulo por parte de la familia.
- Factores nutricionales

Es indudable que en el rendimiento escolar es determinante un buen funcionamiento del sistema nervioso y en concreto, del cerebro, que representa un 2% de la masa corporal total y que consume sin embargo el 18% de la glucosa y el 20% del oxígeno del organismo. Por tanto, es deseable repartir la dieta diaria en cinco comidas al día: desayuno, medio mañana, almuerzo, merienda y cena. Se recomienda no obviar ninguna comida. Cada una de las importantes debe aportar el 25% de la energía total diaria y las de sostén el 25% restante. Tiene especial relevancia la importancia del desayuno debido a que está íntimamente relacionado con el rendimiento escolar. Las primeras horas del día suelen ser de actividad escolar intensa y es necesario que el organismo esté previsto de energía suficiente para afrontarlas.

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos. Son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos (Figuroa, 2004).

En todos los casos, siempre se recomienda la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio.

Materiales y métodos

Tipo de estudio

Esta investigación es descriptiva y correlacional. Por una parte, es descriptivo porque se analizan las variables calidad de desayuno, control parental y rendimiento académico. Por otra parte, es correlacional porque se pretende vincular las tres variables.

Hipótesis

1-La mayoría de los alumnos cuyo control parental sobre el desayuno es aceptable posee una calidad de desayuno adecuado.

Variable: control parental sobre el desayuno.

Categorías: Aceptable

No aceptable

Definición conceptual: control que ejercen los padres o personas que están a cargo, en cuanto al desayuno que ingieren sus hijos.

Definición operacional: para medir esta variable se utilizó una encuesta de 10 preguntas, 9 con sistema cerrado y 1 con sistema abierto. El grado de control se determinó por la cantidad de preguntas contestadas correctamente de acuerdo al siguiente esquema:

Control parental aceptable: 6 a 10 preguntas correctas.

Control parental no aceptable: 1 a 5 preguntas correctas.

Variable: calidad de desayuno.

Categoría: Adecuado

Deficiente

Definición conceptual: grado o categorización del tipo de desayuno que se consume.

Definición operacional: se midió esta variable a través de un registro retrospectivo de 3 días. Las categorías se establecieron de acuerdo a la tríada de desayuno: lácteos, cereales y fruta o jugo de fruta. Si cumple con dos de estos requisitos se considera adecuado, de lo contrario se considera deficiente.

2-La mayoría de los alumnos cuya calidad de desayuno es adecuada posee un rendimiento académico medio y/o alto.

Variable: calidad de desayuno.

Ya definida.

Variable: rendimiento académico.

Categoría: Alto

Medio

Bajo

Definición conceptual: se define como el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional.

Definición operacional: se tienen en cuenta los resultados trimestrales que surgen de promediar las notas de 4 materias: matemáticas, lengua, inglés y educación física, según el siguiente esquema:

Alto: promedio entre 8 y 10

Medio: promedio entre 6 y 7

Bajo: promedio entre 1 y 5.

Diseño

Enfoque cuantitativo, no experimental transeccional o transversal. Es no experimental porque se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, sin manipular deliberadamente variables. Es transeccional porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Es descriptivo porque tiene como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiestan las variables: control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico. Además es de tipo correlacional porque se analiza la relación causa efecto de las variables mencionadas.

Población

Alumnos que concurren a la secundaria del colegio Tulio García Fernández de San Miguel de Tucumán en el segundo semestre de 2014.

Muestra

60 alumnos que concurren a primer año de dicho establecimiento en el segundo semestre del año 2014. Se consideran como variables igualitarias la edad y el grado de escolarización alcanzado.

Técnica de muestreo

Mediante la técnica de muestreo no probabilística intencional se conforma la muestra mencionada.

Técnica e instrumento de recolección de datos

Instrumento: cuestionario

En primer lugar los alumnos fueron evaluados a partir de una encuesta sobre control parental en el desayuno, con la finalidad de establecer si ese control promueve un desayuno saludable. Dicha evaluación consistió en un

cuestionario de 10 preguntas de elaboración propia, de las cuales 9 preguntas fueron cerradas y 1 pregunta abierta. El mismo presentó las siguientes categorías:

Deficiente: 5 o menos respuestas correctas.

Aceptable: entre 6 y 10 respuestas correctas.

Instrumento: recordatorio de 72 hs del desayuno.

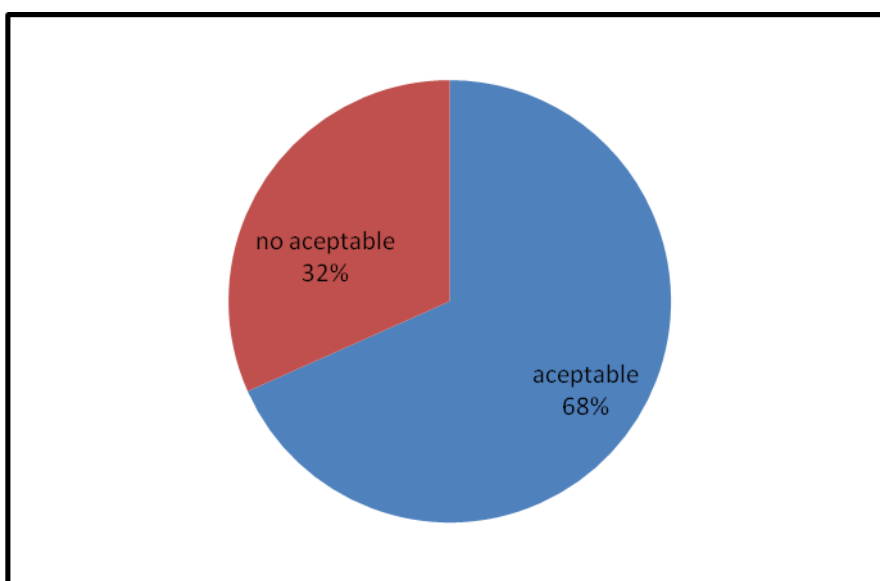
Luego se aplicó un método que consistió en un registro retrospectivo de 3 días con la finalidad de establecer qué tipo de alimentos consumieron y las veces que realizaron esta comida durante estos días. Es importante remarcar que solo se tomaron las características del desayuno, ya que es la comida que más afecta el desenvolvimiento académico de los alumnos en sus jornadas diarias.

Una vez establecidas las tendencias de consumo, los estudiantes fueron divididos en grupos, según la calidad de su desayuno. A cada uno de esos grupos se le evaluó el rendimiento promedio en 4 asignaturas elementales, a saber: matemáticas, lengua, inglés y educación física. Se tomaron estas 4 asignaturas ya que en ellas se desarrollan y resumen aspectos físicos y cognoscitivos básicos relacionados con el razonamiento lógico, la comprensión lectora y el desarrollo físico.

Por último, para el análisis estadístico se calculó la media aritmética de los promedios de notas de cada grupo establecido y se analizó el comportamiento obtenido.

Resultados

Gráfica 1: Control parental (n: 60)

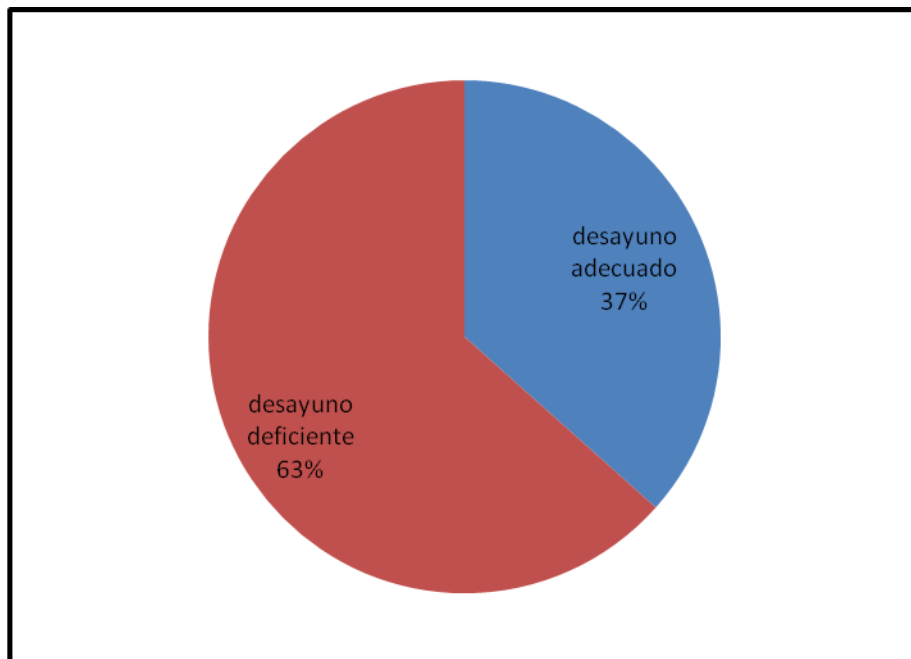


Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica, respecto al control de los padres sobre el desayuno de sus hijos que el 68% de los alumnos posee un aceptable control parental y el 32% posee un control parental no aceptable.

Gráfica 2: Control parental aceptable y su relación con el desayuno

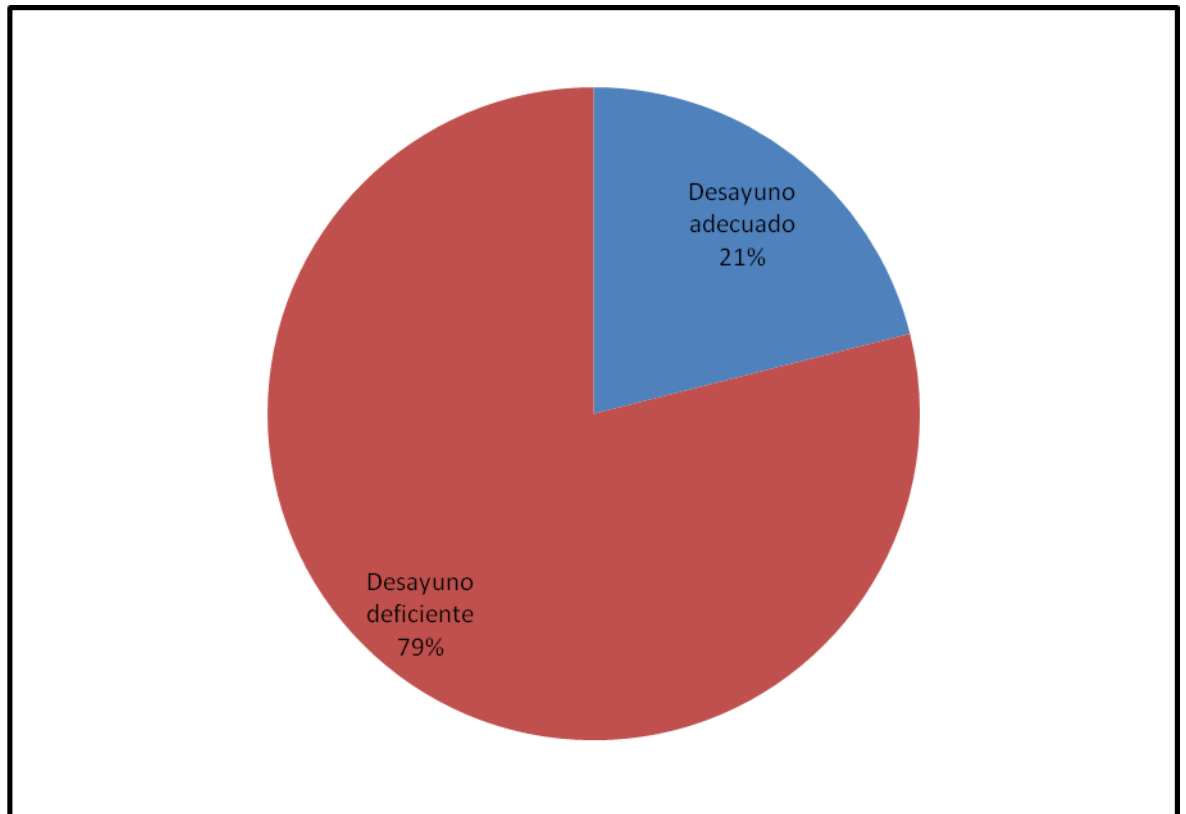
(n: 41)



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica que en el grupo bajo estudio con aceptable control parental el 37% presenta un desayuno adecuado y el 63% un desayuno deficiente.

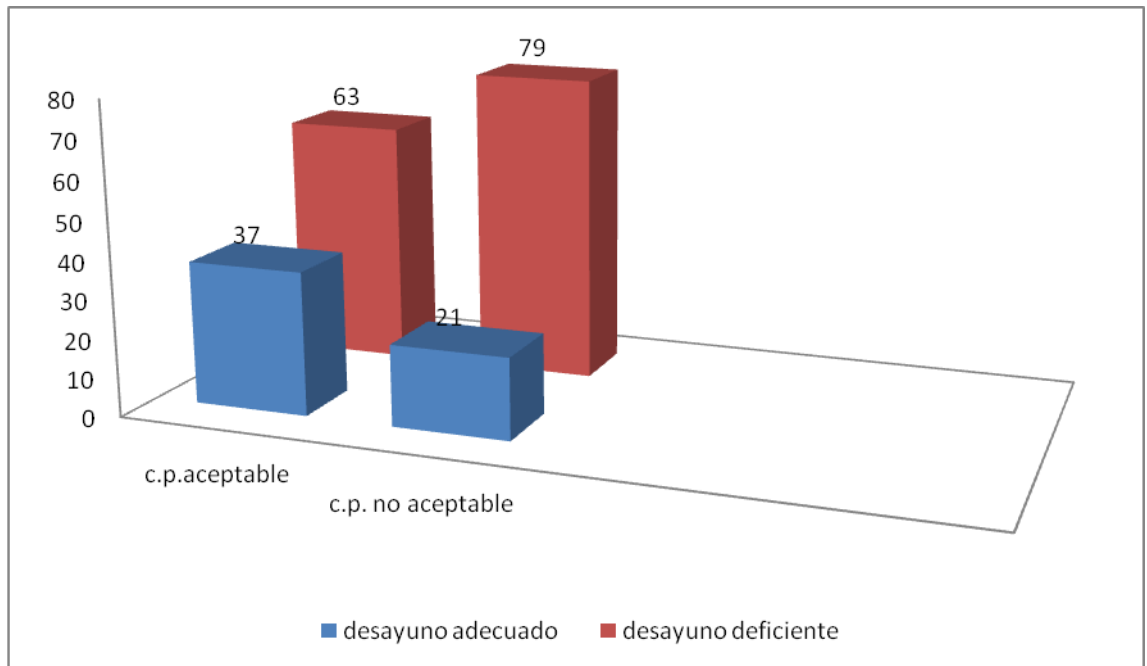
Gráfica 3: Control parental no aceptable y su relación con el desayuno (n: 19).



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica que el grupo en estudio con control parental no aceptable, el 21% ingiere un desayuno adecuado y el 79% un desayuno deficiente.

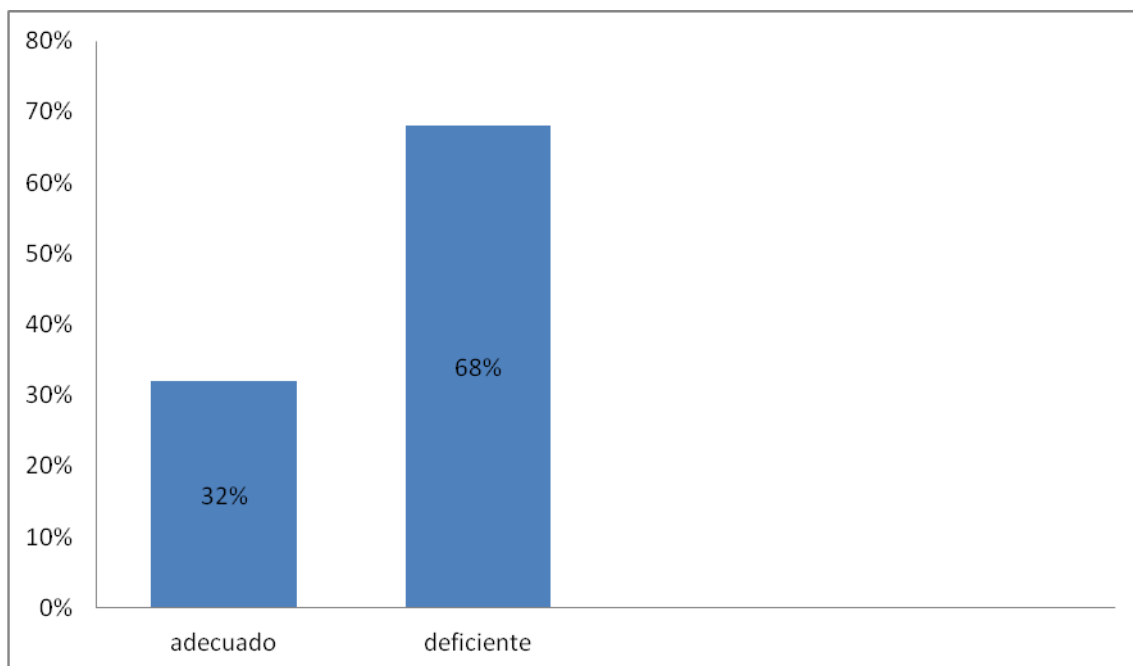
Gráfica 4: control parental y calidad del desayuno(n=60).



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Puede verse en esta gráfica que a pesar que el desayuno deficiente es mayor en ambos controles parentales, un control parental aceptable posee un mayor porcentaje de desayuno adecuado (37%) que el control parental no aceptable (21%).

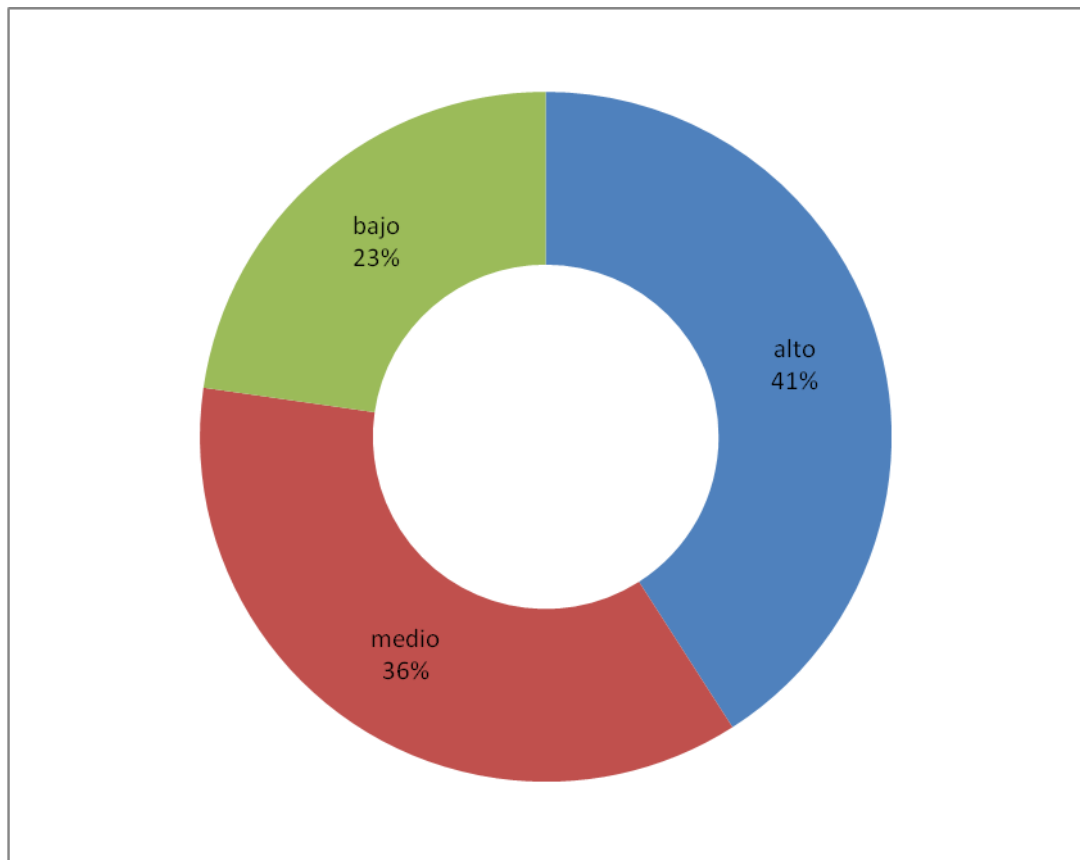
Gráfica 5: Calidad del desayuno ingerido (n: 60).



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

En esta gráfica se observa la calidad del desayuno ingerido donde un 32% ingiere un desayuno adecuado y un 68% ingiere un desayuno deficiente.

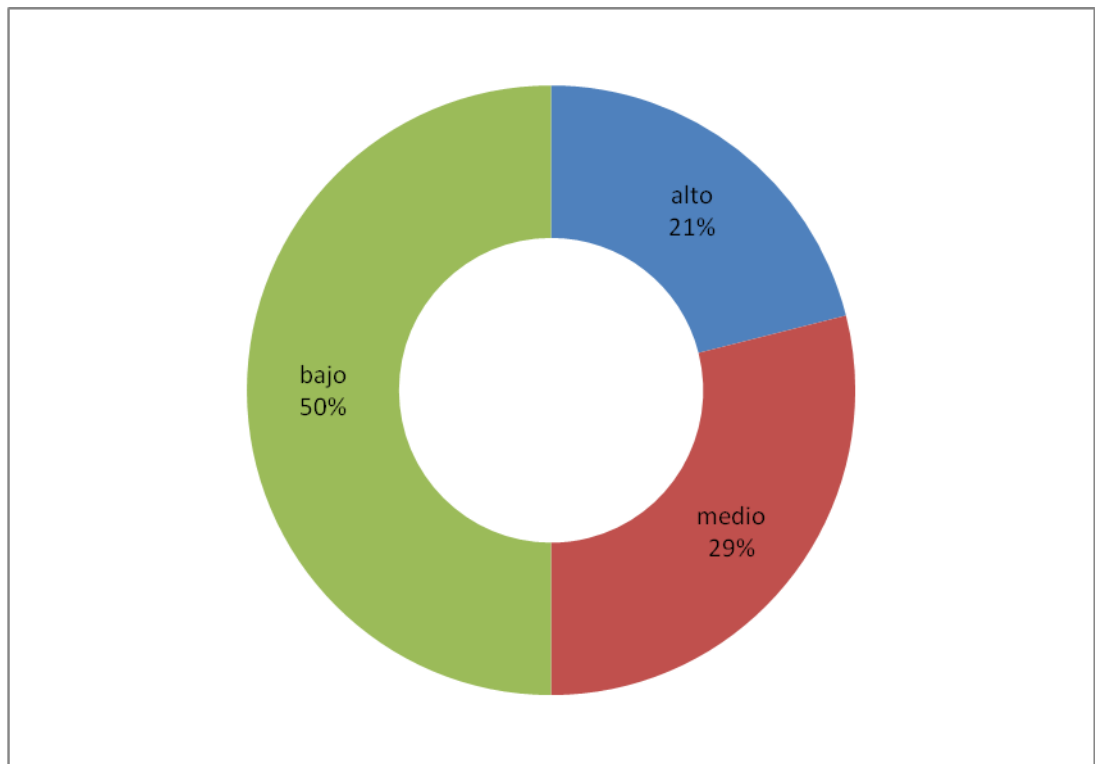
Gráfica 6: Rendimiento académico dentro del grupo desayuno adecuado
(n: 22)



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

En esta gráfica se observa cómo varía el rendimiento académico dentro del grupo que desayuna en forma adecuada donde un 41% del grupo en estudio posee un alto rendimiento, un 36% un rendimiento medio y un 23% un bajo rendimiento.

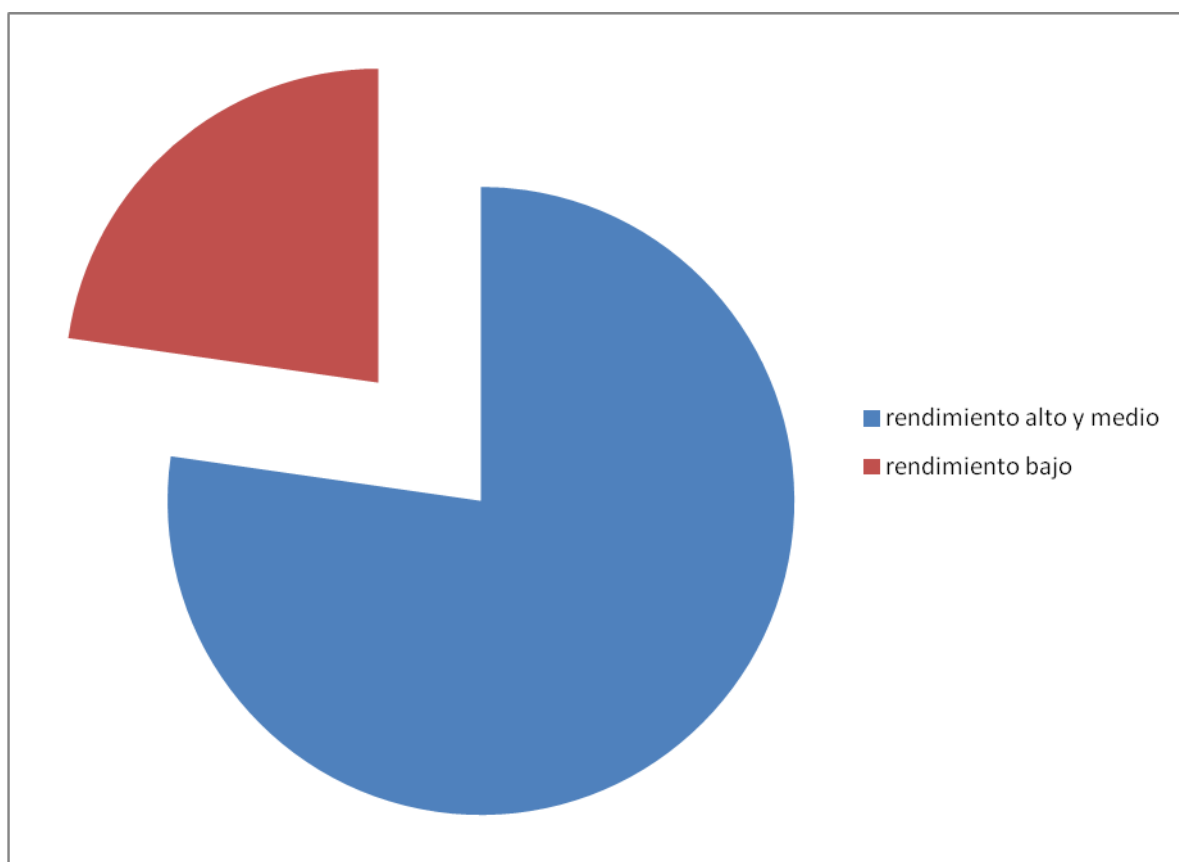
Gráfica 7: Rendimiento académico de los alumnos que desayunan en forma deficiente (n: 38)



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica la variación del rendimiento académico dentro del grupo que desayuna en forma deficiente donde el 50% posee un rendimiento bajo, el 29% un rendimiento medio y un 21% un alto rendimiento.

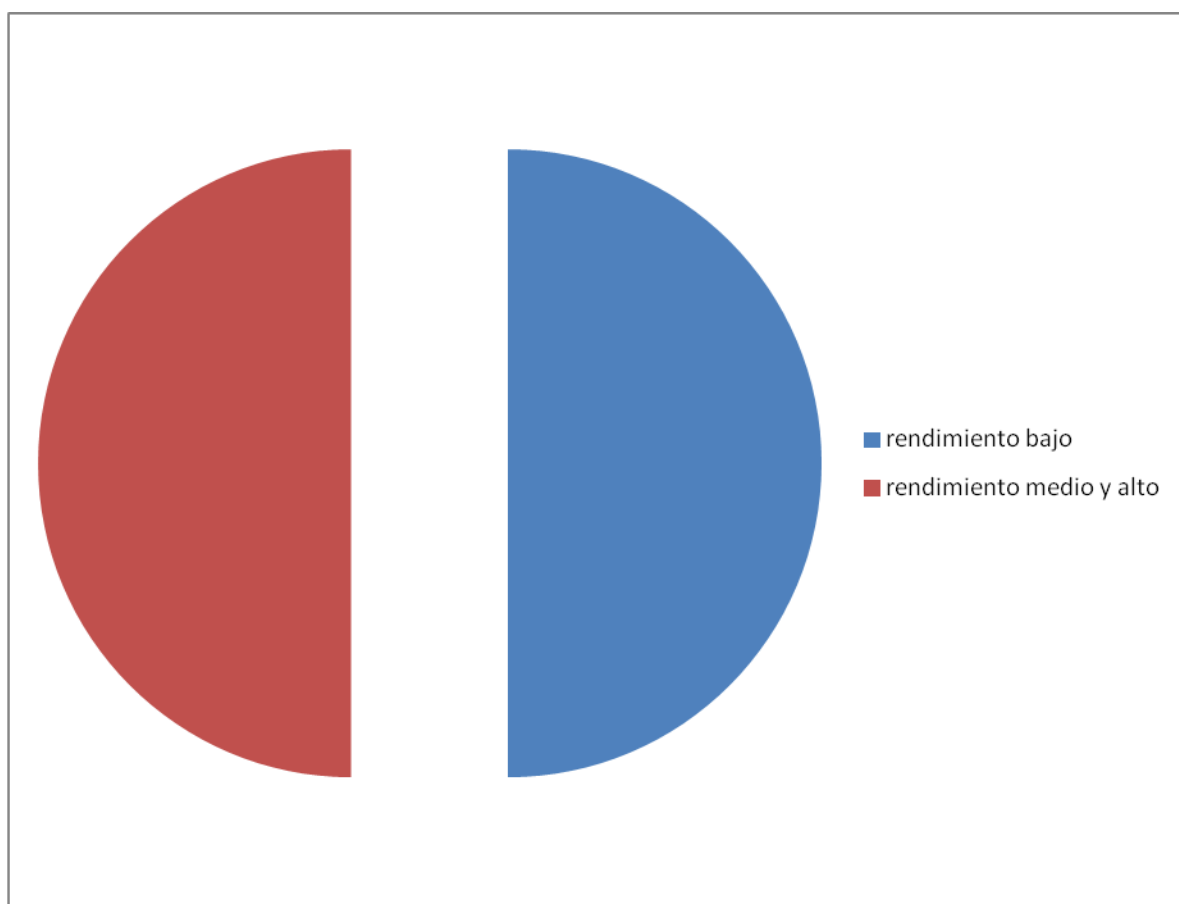
Gráfica 8: Desayuno adecuado y alumnos cuyo rendimiento aprueba la materia (n: 22)



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica que dentro del grupo de alumnos que desayuna en forma adecuada un 77% poseen un rendimiento que permite aprobar la materia (nota superior a 6) y un 23% posee un rendimiento bajo que no alcanza para aprobar la asignatura.

Gráfica 9: Desayuno deficiente y alumnos cuyo rendimiento aprueba la materia
(n: 38)

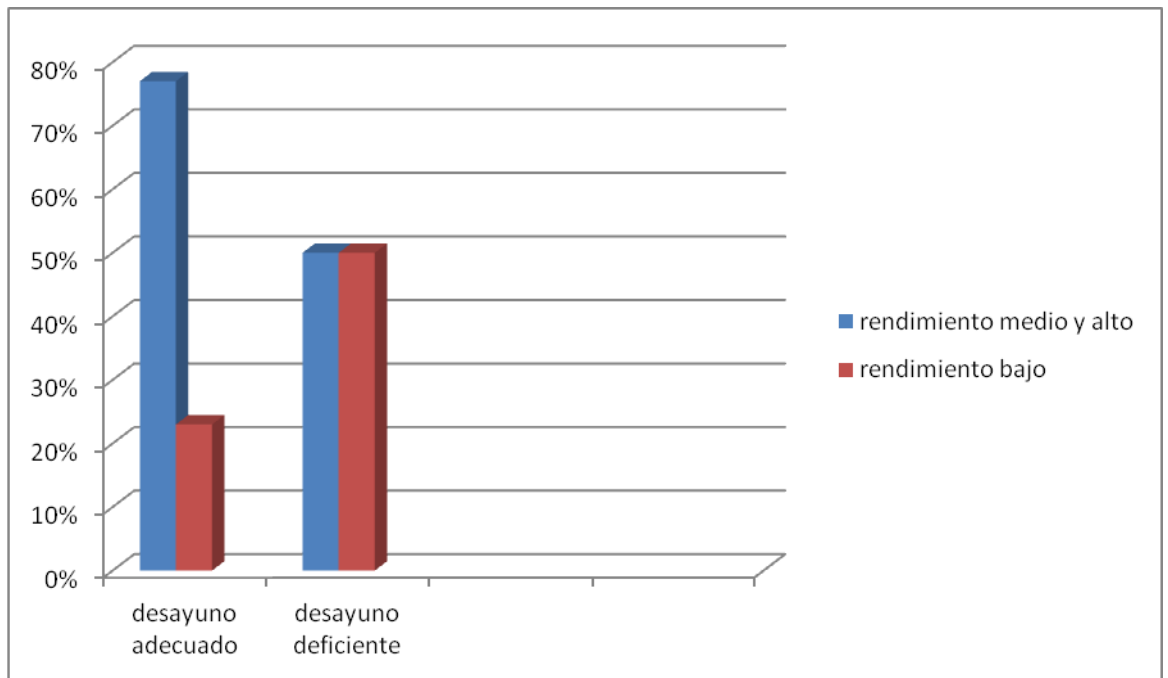


Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica que dentro del grupo de alumnos que desayuna en forma deficiente un 50% posee un rendimiento que permite

aprobar la materia (nota superior a 6) y un 50% posee un rendimiento bajo que no alcanza para aprobar la asignatura.

Gráfica 10: Calidad del desayuno y rendimiento que permite aprobar la materia (n: 60)



Fuente: Encuesta aplicada al grupo bajo estudio.

Se observa en esta gráfica que de los alumnos que desayunan en forma deficiente, el 50% tiene rendimiento bajo. Mientras que de los alumnos que desayunan en forma adecuada el 23% posee rendimiento bajo.

Comprobación de hipótesis

Para verificar las hipótesis que se postulan en la presente investigación se utiliza la prueba de Chi cuadrado para dos variables:

$$X^2_0 = (fo-fe)^2/fe$$

Si X^2_0 (real) es mayor a chi cuadrado(teórico) se rechaza la hipótesis nula (H_0) y por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación (H_i); si por el contrario X^2_0 es menor que chi cuadrado teórico se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

Fe=frecuencia esperada Fo=frecuencia observada.

El nivel de significación (α) elegido es de 0.05 (probabilidad del 5 % de error) y el índice de confianza (IC) es 95 %

Hipótesis (H)₁ 1-La mayoría de los alumnos cuyo control parental sobre el desayuno es aceptable posee una calidad de desayuno adecuado.

Hipótesis (H)₀ 1- La mayoría de los alumnos cuyo control parental sobre el desayuno es aceptable no posee una calidad de desayuno adecuado.

Control parental y desayuno: (n=60)

Categorías	Desayuno adecuado	Desayuno deficiente	Total
Control parental aceptable	15	26	41
Control parental no aceptable	4	15	19
Total	19	41	60

Fuente: Encuesta.

Comprobación de hipótesis (HI 1) (n=60)

Categorías/ Frecuencias	FO	FE	(fo-fe)	(fo-fe). (fo-fe)	(fo-fe).(fo- fe)/fe
Control parental aceptable y desayuno adecuado	15	13	2	4	0.31
Control parental aceptable y desayuno deficiente	26	28	-2	4	0.14
Control parental no aceptable y desayuno adecuado	4	6	-2	4	0.67
Control parental no aceptable y desayuno deficiente	15	13	2	4	0.31
Total	60	60	Chi cuadrado real		1.43

Fuente: Encuesta.

Para la verificación de la H_{i1} se aplica la prueba de chi cuadrado para dos variables. Se trabaja con 1 Grado de Libertad, $G.L. = (F-1)*(C-1)$ $G.L. = (2-1)*(2-1)=1$, con un valor de 0.05 (probabilidad de error) y un IC del 95%. Con estos parámetros el valor teórico de chi cuadrado es **3.84**.

La aplicación de la fórmula determina un valor de chi cuadrado real de **1.43**. Siendo el mismo menor al valor teórico se acepta la hipótesis de nulidad, y se rechaza la hipótesis de investigación.

Por lo tanto, se puede afirmar con 95 % de confianza que ***la mayoría de los alumnos cuyo control parental sobre el desayuno es aceptable no posee una calidad de desayuno adecuado.***

Hipótesis (H)₁ 2-La mayoría de los alumnos cuya calidad de desayuno es adecuada posee un rendimiento académico medio o alto.

Hipótesis (H)₀ 2- La mayoría de los alumnos cuya calidad de desayuno es adecuada no posee un rendimiento académico medio o alto.

Desayuno y rendimiento académico: (n=60)

<i>Categorías</i>	<i>Rendimiento alto</i>	<i>Rendimiento medio</i>	<i>Rendimiento bajo</i>	<i>Total</i>
<i>Desayuno adecuado</i>	9	8	5	22
<i>Desayuno deficiente</i>	8	11	19	38
<i>Total</i>	17	19	24	60

Fuente: Encuesta.

Desayuno y rendimiento académico: (n=60)

<i>Categorías</i>	<i>Rendimiento alto o medio</i>	<i>Rendimiento bajo</i>	<i>Total</i>
<i>Desayuno adecuado</i>	17	5	22
<i>Desayuno deficiente</i>	19	19	38
<i>Total</i>	36	24	60

Fuente: Encuesta.

<i>Categorías/ Frecuencias</i>	<i>Frecuencia observada</i>	<i>Frecuencia esperada</i>	<i>(fo-fe)</i>	<i>(fo-fe).(fo- fe)</i>	<i>(fo-fe).(fo- fe)/fe</i>
<i>Desayuno adecuado y rendimiento alto o medio</i>	17	13,2	3,80	14,44	1,09
<i>Desayuno adecuado y rendimiento bajo</i>	5	8,80	-3,80	14,44	1,64
<i>Desayuno deficiente y rendimiento alto o medio</i>	19	22,80	-3,80	14,44	0,63
<i>Desayuno deficiente y rendimiento bajo</i>	19	15,20	3,80	14,44	0,95
Total	60	60	Chi cuadrado real		4,31

Fuente: Encuesta.

Para la verificación de la H_1 se aplica la prueba de chi cuadrado para dos variables. Se trabaja con 1 Grado de Libertad $G.L.=(F-1)*(C-1)$ $G.L.=(2-1)*(2-1)=1$, con un valor de 0.05 (probabilidad de error) y un IC del 95%. Con estos parámetros el valor teórico de chi cuadrado es **3.84**.

La aplicación de la fórmula determina un valor de chi cuadrado real de **4,31**. Siendo el mismo mayor al valor teórico se acepta la hipótesis de investigación, y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Por lo tanto, se puede afirmar con 95 % de confianza que **la mayoría de los alumnos cuya calidad de desayuno es adecuada posee un rendimiento académico medio o alto.**

Discusión

Se trabajó con 60 alumnos varones pertenecientes al primer año del Colegio Tulio García Fernández en el período correspondiente al segundo semestre de 2014.

El 68 % de los alumnos encuestados desayuna en forma deficiente y solo el 32 % lo hace en forma adecuada. De los alumnos que desayunan en forma adecuada el 41% posee un alto rendimiento académico (nota superior a 8) contra un 23% de bajo rendimiento (nota inferior a 5). En cambio, de los alumnos que desayunan en forma deficiente, sólo el 21% posee un alto rendimiento académico y el 50 % de bajo rendimiento.

Los datos mencionados coinciden con los resultados del estudio *Valoración del desayuno y su importancia en el alumnado universitario* realizado por Irazusta (2012), el cual refiere que el desayuno puede ser indicador de hábitos nutricionales saludables y a su vez, puede influir positivamente en el rendimiento académico de los jóvenes.

De los que desayunan en forma adecuada, el 77% aprueba las asignaturas (nota igual o superior a 6) y un 23 % no lo hace. En cambio de los que desayunan en forma deficiente, el 50% aprueba las materias y un 50 % no lo hace. Lo mencionado condice con la hipótesis de investigación: **la mayoría de los alumnos cuya calidad de desayuno es adecuada posee un rendimiento académico medio o alto.** A su vez, estos resultados son congruentes con la investigación realizada por Arévalo Lara (2011): *Relación entre la Calidad del Desayuno y el Rendimiento Académico en Niños de la Escuela Fiscal Mixta 24 de Mayo del Cantón San Miguel de Bolívar*. Donde se presenta una diferencia significativa entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico. También estos datos se relacionan con lo inferido por

López (2008) quien sostiene que el rendimiento diario mejoraría con un desayuno adecuado ya que ayudaría a memorizar, concentrarse y aprender.

En el total de alumnos encuestados se observó que no acostumbran ingerir frutas o jugo de fruta con lo cual no se cumple la tríada del desayuno: cereal, lácteos y frutas, lo cual se relaciona, por un lado, con el aporte de Zinkunagi (2011) quien realizó el estudio sobre *La importancia del desayuno en indicadores de salud en estudiantes universitarios*, señalando que el alimento menos ingeridos por los estudiantes en el desayuno es la fruta. Por otro lado, se vincula con lo aportado por Irazusta (2012) quien menciona que los estudiantes no cumplen con la recomendación de la tríada del desayuno.

En cuanto al control parental, el 68% de los alumnos encuestados posee un aceptable control parental contra el 32% no aceptable, pero esa diferencia no se refleja en la calidad del desayuno ya que de los que tienen aceptable control parental, el 37% desayuna en forma adecuada y de los que no poseen aceptable control parental, el 21% desayuna en forma adecuada no habiendo una diferencia marcada. Esto no se confirmó en la hipótesis de investigación propuesta en este estudio, la cual afirma que **la mayoría de los alumnos cuyo control parental sobre el desayuno es aceptable posee una calidad de desayuno adecuado**, sino en la aceptación de la hipótesis de nulidad, la cual sostiene que **la mayoría de los alumnos, cuyo control parental sobre el desayuno es aceptable, no posee una calidad de desayuno adecuado**.

Esto coincide, también, con lo aportado por Cruz (1999) quien aclara que el origen de los hábitos alimentarios es la familia, se refuerzan en la escuela y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social. Pero, también sufren la influencia del marketing y la publicidad, que utiliza como motivaciones de venta, expresiones que estimulan al consumidor a la adquisición de alimentos, la cual no siempre coincide con las normas y recomendaciones de una adecuada nutrición.

Conclusión

Al finalizar esta investigación que abordó el tema Control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico en alumnos de primer año secundaria en el 2° semestre 2014, se llega a las siguientes conclusiones.

Respecto a los objetivos propuestos se cumplieron a largo plazo. Se describió el control sobre el desayuno que presentan los padres de los alumnos del primer ciclo del Colegio Tulio García Fernández, de San Miguel de Tucumán. Se categorizó la calidad del desayuno del grupo bajo estudio. Se determinó el rendimiento académico de los estudiantes. Se analizó la relación existente entre el desayuno y el rendimiento académico, y finalmente se relacionó el control de los padres y la calidad del desayuno que ingieren sus hijos.

De los encuestados el 32 % ingiere un desayuno adecuado y un 68 % un desayuno deficiente por lo que se concluye que se presenta una falta de información con respecto a la calidad e importancia del desayuno.

De los alumnos que desayunan en forma adecuada sólo el 23% desaprobó las asignaturas evaluadas, en cambio los que desayunan en forma deficiente desaprobaron en un 50%.

Del grupo que desayuna en forma adecuada, el 77% obtuvo un rendimiento medio o alto y del grupo que desayuna de manera deficiente, el 50% obtuvo un rendimiento medio o alto.

Por lo expuesto se puede inferir que la calidad del desayuno influye en el rendimiento académico. Sin embargo no se halló diferencias significativas en el rendimiento alto entre los que desayunan en forma adecuada (9%) y los que desayunan deficientemente (8%).

Con respecto al control de los padres en el desayuno se encontró un 68% de control parental aceptable contra un 32% de control parental no

aceptable, lo cual refleja el buen grado de preocupación de los padres por el desayuno de sus hijos a pesar de sus ocupaciones laborales y compromisos.

Pero ese control no se relaciona con la calidad del desayuno ya que del grupo de *aceptable control parental*, el 63% desayuna de forma deficiente y el de *no aceptable control parental*, el 79% desayuna en forma deficiente lo cual pone en evidencia la falta de información nutricional, tanto en los padres como en los alumnos.

En función de todo el recorrido de esta investigación se vé la importancia de la familia, de la configuración familiar, en el comportamiento alimentario del desayuno.

Propuestas

De acuerdo a lo observado en este estudio y en función a mi perfil como licenciado en nutrición se pueden realizar las siguientes propuestas:

a) Por todo lo expuesto, es de vital importancia realizar campañas de educación nutricional en los establecimientos educativos tanto para los alumnos como para los padres a fin de mejorar el estado nutricional general y ser un factor que permita mejorar el rendimiento académico del alumnado.

b) Cabe señalar que no se tiene incorporada la importancia de las frutas en el desayuno y sí, los cereales y lácteos, por lo tanto es vital crear en los adolescentes buenos hábitos alimentarios.

c) Incorporar quioscos o locales de expendio dentro de las instituciones que ofrezcan al alumnado opciones saludables de alimentación eliminando en lo posible la tentación de la comida chatarra.

Control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico en alumnos de primer año secundaria en el 2° semestre de 2014

Autor: Javier Edgardo Santillán

Bibliografía

- Aleman, J, (1997). *La experiencia del fin: psicoanálisis y metafísica*. Buenos Aires: Miguel Gómez.
- American Dietetic Associations Reports (1999) *Positions of the American Dietetic Associations: Functional foods*. *J Am Diet Assoc.*;99: 1278-1285.
- Arévalo Lara,CA.(2011) *Relación entre la Calidad del Desayuno y el Rendimiento Académico en Niños de la Escuela Fiscal Mixta 24 de Mayo del Cantón San Miguel de Bolívar*. <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/1097>. Leído agosto 2014.
- Boyano, R (2014). *Estudio sobre el desayuno y el rendimiento académico*. <http://ccs.infospace.com> Leído mayo 2014.
- Contreras, J (1993). *Antropología de la alimentación*. Madrid. Eudema.
- Contreras, J (1995). *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Universitat de Barcelona.
- Cruz Cruz J (1999). *Razón dietética: gusto, hábito y cultura de la conducta alimentaria*. España. Sociedad Navarra de estudios gastronómicos.
- Fernández, P (2013). *Importancia del desayuno en la memoria de los niños*. <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/2512> Leído junio 2014.
- Figuroa, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*. El Salvador: Universitaria.

Food and Nutrition Board of the National Research Council (1999) *Recommended Dietary Allowances*. Washington. National Academy Press.

Irazusta Astiazaran, A (2012). *Valoración del desayuno y su importancia en el alumnado universitario*. <http://ccs.infospace.com>. Leído julio 2014.

Lema S, Longo E, Lopresti A (2003) *Guías alimentarias: manual de multiplicadores*. Buenos Aires. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

López, L; Suarez, M (2008). *Fundamento de nutrición normal*. Buenos Aires. 2º reimpresión, El Ateneo.

Lorenzo, J, Guidoni, M, (2007). *Nutrición del niño sano*. Rosario. Corpus Editorial.

Obiols, G, Obiols, S, (2008). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Buenos Aires. Noveduc.

Sabate, J. (1992) *La encuesta dietética: su valor en la clínica, epidemiología, y política de alimentación* España. Med. Clin. Barcelona.

Sampieri, R , Fernández, C, Baptista, L (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.). México: McGraw-Hill..

Torresani, M. E., (2008). *Lineamiento para el cuidado nutricional*. Buenos Aires. Universitaria de Buenos Aires.

Zinkunegi Zubizarreta, N (2011). *La importancia del desayuno en indicadores de salud en estudiantes universitarios*. <http://ccs.infospace.com> Leído julio 2014.

Anexo

CUESTIONARIO APLICADO A LOS ESTUDIANTES:

1-¿Tus padres te dan dinero para comprar alimentos en el colegio o desayunas en tu casa?

- Llevo dinero para desayunar en el colegio.
- Desayuno en casa.
- Desayuno en casa pero lo mismo llevo dinero para comprar alimentos en el colegio.

2-El desayuno ¿lo preparas vos o tu madre (o quien está a tu cargo)?

- Yo lo preparo
- Mi madre lo prepara
- No desayuno

3-¿En la semana, desayunas con tu papa o tu mama?

- Seguido (de 5 a 7 veces)
- A veces (2 a 4 veces)
- 1 vez o nada

4-¿Acostumbras a conversar con la persona con quien desayunas?

- Si
- Poco y nada
- No desayuno

5-Si tu mamá (o la persona a tu cargo) no trabajara ¿vos crees que ella tendría tiempo para prepararte el desayuno?

- Si tendría tiempo si no trabajara
- Si me prepara el desayuno
- No desayuno

6-¿Te gusta desayunar?

- Si.
- No, pero lo mismo lo hago.
- No, por eso no desayuno.

7-¿Dedicas por lo menos 15 minutos para desayunar tranquilo?

- Si
- No

8-¿Desayunas porque te obligan o lo haces porque te gusta desayunar?

- Desayuno porque me obligan.
- Me gusta desayunar.
- No desayuno.

9-Durante el recreo ¿Qué consumes?

10-¿Tus padres te preguntan qué comes en el colegio con el dinero que llevas?

- No me preguntan, no saben que compro.
- Si me preguntan, aconsejan y compro eso.
- Si me preguntan, aconsejan pero compro lo que me gusta.
- No compro alimentos en el colegio.

Control parental, calidad de desayuno y rendimiento académico en alumnos de primer año secundaria en el 2° semestre de 2014

Autor: Javier Edgardo Santillán

Microsoft Excel - como calcular chi cuadrado

Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana

Tabla 4. Distribución de ji-cuadrado

Probabilidad de un valor superior

Grados de libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,30
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25,00	27,49	30,58	32,80
16	23,54	26,30	28,85	32,00	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,20	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40,00
21	29,62	32,67	35,48	38,93	41,40
22	30,81	33,92	36,78	40,29	42,80
23	32,01	35,17	38,08	41,64	44,18
24	33,20	36,42	39,36	42,98	45,56
25	34,38	37,65	40,65	44,31	46,93
26	35,56	38,89	41,92	45,64	48,29
27	36,74	40,11	43,19	46,96	49,65

CUESTIONARIO APLICADO A LOS ESTUDIANTES:

1-¿Tus padres te dan dinero para comprar alimentos en el colegio o desayunas en tu casa?

- Llevo dinero para desayunar en el colegio.
- Desayuno en casa.
- Desayuno en casa pero lo mismo llevo dinero para comprar alimentos en el colegio.

2-El desayuno ¿lo preparas vos o tu madre (o quien está a tu cargo)?

- Yo lo preparo
- Mi madre lo prepara
- No desayuno

3-¿En la semana, desayunas con tu papa o tu mama?

- Seguido (de 5 a 7 veces)
- A veces (2 a 4 veces)
- 1 vez o nada

4-¿Acostumbras a conversar con la persona con quien desayunas?

- Si
- Poco y nada
- No desayuno

5-Si tu mamá (o la persona a tu cargo) no trabajara ¿vos crees que ella tendría tiempo para prepararte el desayuno?

- Si tendría tiempo si no trabajara
- Si me prepara el desayuno
- No desayuno

6-¿Te gusta desayunar?

- Si. X
- No, pero lo mismo lo hago. X
- No, por eso no desayuno.

7-¿Dedicas por lo menos 15 minutos para desayunar tranquilo?

- Si X
- No

8-¿Desayunas porque te obligan o lo haces porque te gusta desayunar?

- Desayuno porque me obligan. X
- Me gusta desayunar. X
- No desayuno.

9-Durante el recreo ¿Qué consumes?

10-¿Tus padres te preguntan qué comes en el colegio con el dinero que llevas?

- No me preguntan, no saben que compro.
- Si me preguntan, aconsejan y compro eso X.
- Si me preguntan, aconsejan pero compro lo que me gusta.
- No compro alimentos en el colegio. X