

La alimentación en la educación

The Food in the Education

Verónica Márquez de León ^a

Abstract:

The parents or tutors of the students wish to demonstrate with actions and words that their children will achieve a professional career, a good job, and they will become an efficient person for society.

Meanwhile, the students that make an effort to finish their studies despite several sacrifices of different nature, unveiling, or eating bad. Due to hours on different shifts, their tasks, extra school activities and too long work activities they do not have enough time to eat correctly. In case of having time, the student eats what they have at their disposal even if it is not of the quality that their growing body demands.

The school study requires concentration, so the brain is willing to learn new things, to solve problems, but if the student arrives at school without haven't eaten, the brain is busy covering that lack of food and there is not such concentration. Therefore, although the student always attends class, they do not understand several topics.

If this students routine of arriving at school without trying any food still going on, it can trigger one or more diseases that may seem harmless at first but later affect their health.

There are studies carried out by the WHO (World Health Organization) and other organizations that show that there are diseases due to poor nutrition such as Anemia, Gastritis, Diabetes, among others.

Keywords:

Food, students

Resumen:

Los padres o tutores de los estudiantes anhelan demostrando con acciones y mediante palabras que sus hijos lleguen a tener una carrera profesional, un buen trabajo, y que logre ser una persona de bien para la sociedad.

Mientras tanto los hijos estudiantes se esfuerzan en terminar sus estudios a pesar de varios sacrificios de distinta índole, desvelándose, o mal comiendo. Esto por la razón de horarios a contra turno, sus tareas, actividades extra escolares, cuantiosa actividad limita sus tiempos y no alcanza para tomar cada día a cierta hora los alimentos. En caso de contar con tiempo el estudiante come lo que tiene a su alcance aunque no sea de calidad como lo exige su cuerpo en crecimiento.

El estudio escolar requiere de concentración, que el cerebro esté dispuesto a aprender cosas nuevas, a resolver problemas, pero si el estudiante llega a la escuela sin haber probado alimento, el cerebro se ocupa en cubrir esa falta de alimento y no existe tal concentración por lo tanto, aunque el alumno siempre asista a clase no comprende varios temas.

Si ésta rutina de llegar a la escuela sin probar alimento continua, puede desencadenar una o más enfermedades que parecen inofensivas al principio y posteriormente agravarse.

Existen estudios realizados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y otras organizaciones que demuestran que existen enfermedades por la mala nutrición como la desnutrición, Anemia, Gastritis, Diabetes, entre otras.

Palabras Clave:

Alimentación, estudiantes.

^a Autor: Verónica Márquez de León. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número 2., Email: veronica_marquez@uaeh.edu.mx

Desarrollo del tema:

La alimentación correcta en tiempo y forma es fundamental en la vida de los seres humanos. Si queremos evitar enfermarnos debemos revisar lo que comemos y actuar.

Hay malos hábitos alimenticios que generan estas enfermedades, como el ayuno. "Una persona que tiene periodos prolongados de ayuno tiene más posibilidad de presentar enfermedad ácido péptica, así como las personas que no comen fibras naturales", indica Ruíz Rosillo, gerente médico de Compliance Farmacéutico de Laboratorios Chinoin. (Clarín, 2016)

El ayuno que realizan algunos estudiantes en cualquier nivel educativo, hacen que cuando ya tengan el tiempo para su alimentación ingieran comida chatarra porque sienten que sacian con esto su hambre, además de tomar bebidas azucaradas.

En el periodo escolar algunos de los estudiantes descuidan su alimentación generando trastornos alimenticios, que posteriormente pueden generar una enfermedad más seria. A continuación cito algunas de esas enfermedades:

1. La anemia es un trastorno de la sangre. Ésta puede afectar a personas de todas las edades, razas y grupos étnicos. Algunos tipos de anemia son muy comunes y otros son muy raros. Unos son muy leves y otros son graves o incluso mortales si no se hace un tratamiento enérgico. Lo bueno es que a menudo la anemia se puede tratar con éxito y hasta prevenir. Para prevenir la Anemia se debe consumir una alimentación saludable, asegurando de obtener una cantidad suficiente de los nutrientes que su cuerpo necesita para producir células sanguíneas sanas. Entre estos nutrientes se cuentan el hierro, la vitamina B12, el ácido fólico y la vitamina C. Estos nutrientes se encuentran en una amplia gama de alimentos. Una alimentación sana también es buena para la salud en general. (AmericanAcademyofPediatrics, 2019)

A pesar de que con una alimentación saludable se podría prevenir la anemia, en el año 2008, la OMS realizó un estudio acerca de ésta afección y como resultado es que esta enfermedad afecta en todo el mundo a 1620 millones de personas a continuación se muestra una tabla comparativa:

Grupo de población	Prevalencia de la anemia		Población afectada	
	El por ciento	95% CI	No. (en millones)	95% CI
Niños en edad preescolar	47.4	45.7-49.1	293	283-303
Niños en edad escolar	25.4	19.9-30.9	305	238-371
Embarazadas	41.8	39.9-43.8	56	54-59
Mujeres no embarazadas	30.2	28.7-31.6	468	446-491
Varones	12.7	8.6-16.9	260	175-345
Ancianos	23.9	18.3-29.4	164	126-202
Población total	24.8	22.9-26.7	1620	1500-1740

Fuente de Benoist B et al., eds. *Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005. Base de datos mundial sobre la anemia de la OMS, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2008.* (OMS, 2019)

2. Diabetes

En el proceso de alimentación, inmediatamente después de comer se eleva la glucosa en sangre. Niveles elevados de glucosa son tóxicos. Para reducirlos, el páncreas libera insulina, la hormona encargada de almacenar la glucosa en el hígado, músculo o células grasas. Si no haces ejercicio tus músculos no requieren mucho combustible, y la glucosa se va directa a tus reservas de grasa. A medida que las células grasas (adipocitos) se llenan, ofrecen más resistencia a la entrada de nueva glucosa. Esto obliga al páncreas a generar más insulina, forzando la entrada de la glucosa que se acumula en la sangre. Ante el aumento de insulina, los adipocitos se vuelven todavía más resistentes, y tu páncreas genera todavía más insulina, y los adipocitos aumentan su resistencia. (Marcos, 2015)

El páncreas ante tanto esfuerzo por limpiar la glucosa en sangre puede llegar a agotarlo, deteriorando su funcionamiento. Por eso, resistencia a la insulina y daño del páncreas suelen aparecer juntos en la diabetes. El resultado es un nivel elevado de glucosa en sangre, que daña vasos sanguíneos y múltiples órganos (ojos, riñones, cerebro, corazón...). Las ramificaciones son devastadoras: ceguera, fallo renal, demencia, amputaciones, muerte. La propia hemoglobina de la sangre, responsable de transportar el oxígeno a todos los tejidos, se deteriora por el exceso de glucosa. (Marcos, 2015)

La prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c) es el indicador para detectar la glucosa en sangre y a partir de 6.5% se considera diabetes. Valores entre 5.7 y 6.4% reflejan prediabetes. Mantenerse alejado de estos valores (idealmente por debajo de 5%) es fundamental para evitar los daños derivados. (Marcos, 2015)

Existen otros tipos de diabetes:

- Diabetes tipo 1: Es una enfermedad autoinmune. El propio cuerpo ataca el páncreas, impactando (y finalmente anulando) su capacidad de producir insulina.
- Diabetes tipo 2: Es cuando el páncreas libera insulina, la hormona encargada de almacenar la glucosa en el hígado, músculo o células grasas, siendo los principales factores de riesgo el sedentarismo y la obesidad.
- Diabetes tipo 3: Según el Journal of Diabetes: "El término diabetes tipo 3 describe de manera correcta el hecho de que el Alzheimer representa una forma de diabetes que involucra selectivamente el cerebro, con características moleculares y bioquímicas comunes a la diabetes tipo 1 y tipo 2". Es decir, resistencia a la insulina en el cerebro.
- Diabetes gestacional: Surge durante el embarazo, la mujer desarrolla cierta resistencia a la insulina para asegurar la llegada de suficientes nutrientes a su hijo. Este proceso natural puede exacerbarse y derivar en diabetes gestacional, peligrosa para la madre y para el bebé. (Marcos, 2015)

La diabetes ha pasado factura 422 millones de adultos vivían con diabetes en 2014; 314 millones de personas más de las que había en 1980 8.5% de los adultos en el mundo tiene diabetes 1,5 millones de personas murieron como resultado de la diabetes en 2012. 2,2 millones de muertes más tuvieron lugar por niveles excesivos de azúcar 43% de estos 3,7 millones de personas murieron antes de cumplir los 70 años. (BBC, 2016)

Una de las medidas es reducir el elevado consumo de azúcar. Esto porque el exceso de azúcar en la sangre triplica el riesgo de sufrir un ataque al corazón y multiplican por 20 las posibilidades de sufrir una amputación en la pierna. También incrementan los riesgos de accidentes cerebrovasculares, ceguera y complicaciones durante el embarazo. Reducir los niveles de azúcar en la sangre es una medida esencial. El asunto es serio: la diabetes es la octava causa de muerte en el mundo y es culpable de 1,5 millones de muertes cada año. Pero otros 2,2, millones de muertes están vinculadas a los altos niveles de azúcar en la sangre. (BBC, 2016)

3. La desnutrición en México afecta a 20 millones de niñas, niños y adolescentes, condición que puede impedir su desarrollo conductual y cognitivo, además de afectar su rendimiento escolar, creatividad y habilidad en actividades deportivas, y que a la larga también repercute en su salud reproductiva y productividad laboral. Cuando los niños no están bien nutridos, en especial en los primeros años de vida, puede haber repercusiones en su salud, con un sistema inmune frágil, limitaciones para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar y adaptarse a los ambientes y personas. Sin duda una buena nutrición es la primera línea de defensa que tiene la población infantil para soportar infecciones y enfermedades crónicas que pueden marcarlos por el resto de sus vidas,

advierten especialistas en nutrición y pediatría, así como organismos internacionales como el Fondo para la Infancia de la Organización de Naciones Unidas (Unicef) y la Organización Mundial de la Salud. (Ríos, 2015)

Unos 155 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo sufren retraso de crecimiento por una falta de nutrientes que pueden llegar a ocasionar daños irreversibles a la capacidad cerebral, reveló este lunes el Informe de Nutrición Mundial 2017. El estudio, elaborado por el Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias (IFPRI, por sus siglas en inglés), que incorpora datos de más de 140 países, señala además que 52 millones de infantes no pesan lo suficiente con relación a su altura. (EFE, 2017).

En México, se observó un retraso de crecimiento en un 12 % de los niños menores de cinco años. Aunque está previsto que México alcance los objetivos para reducir la proporción de menores de 5 años que no pesan lo suficiente en relación con su altura, su progreso en la reducción del retraso de crecimiento "ha sido limitado".

En lo referente a las mujeres, el 65 % tienen sobrepeso y un 15 % de las que se encuentran en edad reproductiva padecen anemia. Una de las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) es poner fin a todas las formas de desnutrición en 2030, un objetivo que parece cada vez más difícil debido a que el avance de los países en este sentido "no es suficientemente rápido". (EFE, 2017)

4. Desórdenes alimenticios

- a. Obesidad: Puede ser a consecuencia de trastornos en el sistema endócrino o cuando el aporte de energía de los alimentos supera al consumo de energía a través de la actividad.
- b. Bulimia: Síndrome que se caracteriza por atracones de comida seguidos por vómitos inducidos, ayunos, uso de laxantes y diuréticos.
- c. Amenorrea: Es el síntoma principal de preceder anorexia se relaciona con el desequilibrio hormonal.
- d. Anorexia nerviosa: Ésta se relaciona con la moda que subraya la importancia de la delgadez y con los cambios sociales. Y se da por una alimentación insuficiente. (Greppi, 2012)

El cuidado de la alimentación debe ser vital para evitar enfermedades como gastritis, colitis, anemia, colesterol, triglicéridos.

No se trata solo de estética, peso, masa, índice corporal, es de sentirse bien con lo que comemos, de que no falte a las horas el alimento para que nuestra máquina digestiva trabaje con lo necesario.

Conclusión

Los datos muestran las enfermedades existentes en nuestra población por una inadecuada alimentación. La familia y estudiantes deben cambiar su enfoque, la concientización es importante de que la vida futura no solo se basará en una buena escuela o un buen trabajo

sino también en una alimentación saludable.

A nivel Mundial han existido instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS); que han promovido y procurado la salud en todos los niveles sociales y en todas las naciones. Estas Instituciones entienden a la Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades", por lo que, entendemos que la correcta alimentación que prevalezca en los individuos también será uno de los aspectos preocupantes por estas organizaciones internacionales. (González, 1998).

Alimentar a los niños y jóvenes con una dieta equilibrada de alimentos que contengan hierro. Muchos granos y cereales tienen hierro adicional (lea la etiqueta para cerciorarse). Otros alimentos que son fuentes buenas de hierro incluyen: carne roja, yema de huevo, patatas o papas, tomates, frijoles o legumbres, melaza y uvas pasas. Anime a toda la familia a tomar jugos cítricos o a comer alimentos con contenidos alto de vitamina C para aumentar la absorción del hierro en el cuerpo. Aunque algunas verduras contienen bastante hierro, el hierro de muchas verduras viene de una forma que es difícil de

absorber por el cuerpo, pero ¡la vitamina C puede ayudar! (AmericanAcademyofPediatrics, 2019)

Otro punto importante es la administración del tiempo y actividades, así como conocimientos de alimentos Saludables puede cambiar la salud de los integrantes de cada familia.

Los principios de una alimentación sana:

- Consumir alimentos y bebidas que contengan muchos nutrientes: verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasas, mariscos, carnes magras y aves, huevos, frijoles, guisantes (arvejas), nueces y semillas.
- Limitar el consumo de sal, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados.
- Mantenerse en un peso sano equilibrando las calorías que recibe de alimentos y bebidas con las que gasta en la actividad física.
- Cumplir las normas de seguridad al preparar y consumir las comidas para reducir el riesgo de presentar enfermedades de origen alimentario.
- Procure que un estilo de vida saludable sea la meta de toda la familia. Los bebés, los niños y los adolescentes crecen rápidamente.
- Una alimentación saludable apoya el crecimiento y el desarrollo y puede contribuir a prevenir la anemia.
- Tenga en casa alimentos saludables y muéstreles a sus hijos cómo elegir alimentos saludables cuando no están en casa. (INH, 2011)
<http://eprints.uanl.mx/7200/1/1080085712.PDF>
- Greppi, G. (10 de 2012). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. Argentina. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
- INH. (09 de 2011). National Institute of Health. Obtenido de https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/blood/anemia-inbrief_yg_sp.pdf
- Marcos. (23 de 11 de 2015). www.fitnessrecolucionario.com. Obtenido de <https://www.fitnessrevolucionario.com/2015/11/23/alimentacion-y-diabetes/>
- OMS. (2019). www.who.int. Obtenido de https://www.who.int/vmnis/database/anaemia/anaemia_data_status_t2/es/
- Ríos, L. (2015). 20 millones de niños y adolescentes mexicanos sufren desnutrición. Vértigo político. Obtenido de <http://www.vertigopolitico.com/articulo/33022/20-millones-de-ninos-y-adolescentes-mexicanos-sufren-desnutricion>

Bibliografía

- AmericanAcademyofPediatrics. (2019). HealthyChildren.org. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chronic/paginas/anemia-and-your-child.aspx>
- BBC. (6 de 04 de 2016). www.bbc.com. Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160406_salud_diabetes_oms_lb
- Clarin. (25 de 07 de 2016). www.clarin.com. Obtenido de https://www.clarin.com/entremujeres-mexico/vida-saludable/gastritis-mal-afecta-mexicanos_0_By-pSkEO.html
- Cruz-Villalpando-Mundo-Shamha, V. (2013). Salud Pública de México. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000800015
- EFE. (7 de 11 de 2017). [eltiempo.com](http://www.eltiempo.com). Obtenido de <https://www.eltiempo.com/vida/salud/informe-mundial-de-malnutricion-2017-148828>
- González, M. M. (noviembre de 1998). uanl.mx. Obtenido de