



## ¿SABE NUESTRO ALUMNADO QUÉ COME?

Yolanda Espinola Jiménez  
Ana Isabel Martín Lobato  
Daniel Ordóñez Fernández  
Rosa M<sup>a</sup> Ortega Ceacero  
Carlos Reyes Martínez  
*1<sup>o</sup> de Psicopedagogía*

La investigación que hemos realizado trata del conocimiento que tienen los alumnos/as de 2<sup>o</sup> de ESO sobre las funciones de los distintos nutrientes y el agua en nuestra alimentación. Para ello, hemos creído conveniente utilizar dos cuestionarios como instrumento de recogida de datos con el fin de obtener una mayor información de los conocimientos que manejan.

### ¿POR QUÉ LA ALIMENTACIÓN?

Hemos elegido este tema porque creemos que es importante para el ser humano tener un conocimiento suficiente sobre los alimentos ya que esto le permitiría tomar decisiones más acertadas sobre qué comer y qué no comer para gozar de un buen desarrollo físico, psíquico y en definitiva, mejorar su calidad de vida. Este conocimiento cobra mayor importancia en la adolescencia puesto que el ser humano, en esta etapa, está pasando por una fase de desarrollo que va a condicionar su situación y bienestar en la edad adulta. Es por ello por lo que se recomienda que este tema se trabaje en los colegios desde edades tempranas y por lo que es un tema habitual de investigación en Medicina Preventiva y Educación para la Salud. El conocimiento previo que pueda tener el alumnado sobre los alimentos y sus nutrientes será un buen punto de partida para fomentar hábitos alimenticios adecuados que le lleven a una dieta equilibrada.

J. L. Negre y M. B. Peña Asencio (1991:60), después de analizar los resultados de diferentes investigaciones sobre lo que compran y comen las personas y sobre los ingredientes que componen esos alimentos, proponen una serie de objetivos que deberían tenerse en cuenta en la educación para la salud y el consumo en los centros escolares:

- Que el alumno/a tome conciencia de la trascendencia de su papel como consumidor.
- Que se le habitúe a analizar los ingredientes de un producto alimenticio.

- Que seleccionen que van a consumir.
- Dominar el vocabulario básico.



### METODOLOGÍA

El **objetivo** de nuestra investigación es: *Valorar el conocimiento que tiene el alumnado de 2<sup>o</sup> de E.S.O. sobre la función y cualidades de diferentes nutrientes comunes en nuestra dieta cotidiana.*

La utilidad educativa que le podemos dar a esta información sería dotar de conocimientos a los futuros ciudadanos para su cuidado y así defender su propia salud, colaborando en la construcción de un medio social más saludable.

Nuestro **método de investigación** es descriptivo, puesto que trata de recoger información de manera sistemática sobre lo que ocurre en un momento determinado y en una situación determinada, es decir, pretendemos analizar los fenómenos tal como aparecen. Concretamente hemos realizado un estudio de campo ya que recogemos información en una situación natural. Por otra parte, nuestro estudio tiene una orientación evaluativa puesto que se trata de valorar si el conocimiento del alumnado es o no correcto.

Para llevar a cabo la **elección de la muestra**, hemos seguido las sugerencias de Fox (1981), según el cual existen dos acciones en el proceso de muestreo:



- **Preparación:** hemos definido el universo y la población partir de la cual se va a extraer la muestra. Así tenemos:

o **Universo:** todos los I.E.S. de Málaga capital.

o **Población:** todo el alumnado que curse 2º curso del primer ciclo de secundaria en un I.E.S. de Málaga capital.

- **Muestreo:** hemos optado por una técnica probabilística o al azar, utilizado un tipo de *muestreo aleatorio simple*.

o **Muestra:** 75 alumnos/as de 2º curso de primer ciclo de secundaria de un I.E.S. de Málaga capital. Estos 75 alumnos/as estaban distribuidos en tres aulas.

Con respecto al contexto, donde se ubica el I.E.S., del cual se ha extraído la muestra, podemos decir que el centro educativo se encuentra situado en un barrio obrero de clase económica media, al cual se puede acceder fácilmente debido a su ubicación en la zona céntrica. En él podemos encontrar una amplia variedad de alumnado en cuanto a culturas y etnias. Con respecto a las instalaciones del centro y sus recursos materiales y personales, sería importante señalar su buen nivel de calidad.

La **técnica de recogida de datos** ha consistido en un cuestionario que consta de dos partes. La primera parte tenía como finalidad conocer si realmente los alumnos/as tienen los conceptos claros acerca de la nutrición. Por ello, los aspectos que tuvimos en cuenta a la hora de realizar nuestro cuestionario fueron: las vitaminas, los minerales, etc.

En la segunda parte teníamos como objetivo conocer si los alumnos/as sabían clasificar los alimentos según el tipo de nutriente. Para ello, los aspectos que tuvimos en cuenta a la hora de realizar nuestro cuestionario fueron los diferentes nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas.



## RESULTADOS Y CONCLUSIONES

A continuación vamos a comentar una de las dos tablas de resultados generales, la que corresponde a la correcta o incorrecta clasificación que hizo el alumnado sobre los principales nutrientes que componían los alimentos. Hemos organizado los resultados por porcentajes de aciertos.

Tabla de resultados:

|               | Prote. | Vitam. | Hidratos de carbono | Grasas |
|---------------|--------|--------|---------------------|--------|
| 1. Garbanzos  | 58,7   | 0      | 36                  | 5,3    |
| 2. Yogurt     | 29,3   | 57,3   | 10,7                | 2,7    |
| 3. Carne      | 29,3   | 6,7    | 6,7                 | 57,3   |
| 4. Azúcar     | 9,3    | 4      | 53,3                | 28     |
| 5. Naranjas   | 2,7    | 84     | 13,3                | 0      |
| 6. Margarina  | 9,3    | 6,7    | 12                  | 66,7   |
| 7. Pan        | 20     | 2,7    | 58,7                | 18,7   |
| 8. Macarrones | 34,7   | 2,7    | 46,7                | 10,7   |
| 9. Caramelos  | 4      | 4      | 44                  | 45,3   |
| 10. Arroz     | 54,7   | 12     | 13,3                | 4      |
| 11. Leche     | 26,7   | 61,3   | 6,7                 | 4      |
| 12. Lechuga   | 21,3   | 50,7   | 24                  | 1,3    |
| 13. Pescado   | 49,3   | 26,7   | 21,3                | 2,7    |
| 14. Aceite    | 12     | 4      | 18,7                | 65,3   |

A continuación analizaremos algunos de estos resultados.

### Garbanzos.

El 58,7 % de los alumnos/as los colocaron en la columna de las proteínas, el 36 % en la de los hidratos de carbono, el 5,3 % en las grasas y ninguno en las vitaminas. Por lo tanto podemos observar que es mayor el porcentaje de niños/as que lo sitúan en las proteínas de forma incorrecta ya que, aunque también muy ricos en proteínas, lo que aportan fundamentalmente son hidratos de carbono, que sólo lo han señalado un 36 %.

### Naranjas.

El 2,7 % de los alumnos/as la sitúan en las proteínas, el 84 % las sitúa en las vitaminas, el 13,3 % en los hidratos de carbono y ninguno en las grasas. Por lo tanto observamos que la mayoría de los niños/as la conciben como un alimento regulador caracterizado por su aporte vitamínico con un 84 % y obteniendo porcentajes muy bajos en el resto de los nutrientes.



### **Pan.**

El 20 % de los alumnos/as lo sitúan en las proteínas, el 2,7 % en las vitaminas, el 58,7 % en los hidratos de carbono y el 18,7 % en las grasas. Por lo tanto observamos que el mayor porcentaje lo obtienen los que lo sitúan, de forma correcta, en los hidratos de carbono; sin embargo son poco más de la mitad de los niños/as ya que la otra mitad lo sitúa de forma errónea en otros nutrientes.

### **Arroz.**

Un 54,7 % lo sitúa en las proteínas, un 12 % en las vitaminas, un 13,3 % en los hidratos de carbono y un 4 % en las grasas. Por lo tanto observamos que el mayor porcentaje lo obtienen los que lo sitúan de forma incorrecta en las proteínas, con un 54,7 %, mientras que en los hidratos de carbono sólo lo hace un 13,3%.

### **Leche.**

El 26,7 % la sitúa en las proteínas, el 61,3 % en las vitaminas, el 6,7 % en los hidratos de carbono y el 4% en las grasas. Por lo tanto vemos un claro predominio de los alumnos/as que la sitúan, de forma incorrecta, en las vitaminas (61,3 %) sobre aquellos que lo hacen correctamente en las proteínas, que sólo son el 26,7 %. Es decir, para ellos/as la leche es más importante por las vitaminas que por las proteínas.

### **Aceite.**

Un 12 % de los alumnos/as lo sitúan en las proteínas, un 4 % en las vitaminas, un 18,7 % en los hidratos de carbono y el mayor porcentaje, un 65,3 %, lo sitúa de forma correcta en las grasas. Sin embargo, no deja de ser curioso que haya alumnos/as que no tengan claro el aporte en grasas del aceite y lo sitúan en las proteínas o en los hidratos de carbono.

### **Funciones de los nutrientes.**

En cuanto a los resultados obtenidos sobre el conocimiento que el alumnado tiene de las funciones de los diferentes nutrientes, podemos resaltar lo siguiente:

En primer lugar, nosotros hemos observado que el conocimiento del alumnado de 2º curso de primer ciclo de Secundaria sobre los alimentos y nutrientes es erróneo en general, puesto que no tienen clara la función de cada uno de los tipos de nutrientes básicos. La mayor parte del alumnado tiene un conocimiento correcto sobre la función de las *grasas*. En cuanto a las *proteínas*, vemos que los resultados son

contradictorios. Por una parte, el 82,7% del alumnado refleja que saben su función como *alimentos plásticos*, mientras que en otra cuestión que también hace alusión a la función de las proteínas, nos hemos encontrado con el 74,7% que los consideran como *alimentos energéticos*. Esto nos indica que no tienen un concepto suficientemente claro de la función de las proteínas, pues las confunden con las grasas. En relación con los *glúcidos*, podemos observar que ocurre algo similar, puesto que en una cuestión el 74,7% del alumnado los señalan como nutrientes energéticos, mientras que en otra el 58,7% también les atribuye una *función reguladora*.

En segundo lugar, hemos podido observar que el alumnado tiene suficientemente clara la importancia del agua en la nutrición así como el aporte de sales minerales de la misma. Por lo tanto, queda bastante claro su correcto conocimiento acerca de su función y necesidad. Sería preciso señalar que no tienen muy clara la limitación de reservas de agua en el organismo.

En tercer lugar, vemos que el alumnado no relaciona los diferentes grupos de alimentos con los nutrientes básicos fundamentales sin aplicarlos a su alimentación diaria.

En cuarto lugar, debemos señalar que nuestra muestra no tiene un concepto claro sobre lo que es una dieta equilibrada puesto que le da más importancia a unos nutrientes que a otros y no a todos por igual, aunque paradójicamente sí sabe qué significa "una dieta equilibrada". Nos explicamos. Según los datos que hemos obtenido y en contra de lo que esperábamos, el alumnado sabe bastante bien qué significa tener una dieta equilibrada puesto sabe qué son las *calorías*. También sabe que una dieta equilibrada es aquella que no debe aportar más calorías de las que gastamos y en un porcentaje muy alto (72%) también comprende que es aquella que incluye variedad de elementos en la nutrición y que aporta todo tipo de nutrientes (70,7% - 85,3%), de forma que no cabe duda de su adecuado aprendizaje teórico acerca del concepto de *dieta equilibrada*. Pero sorprendentemente y en contradicción con lo anterior, un 58 % también considera que dieta equilibrada es aquella rica en vitaminas y baja en calorías.

En quinto lugar, hemos comprobado que, quizás debido a una publicidad engañosa, el alumnado de este ciclo asocia las grasas con nutrientes nocivos que sólo hacen engordar, puesto que un 70% del alumnado relaciona el hecho de engordar con los alimentos grasos y no con la ingestión de más calorías de las que el organismo necesita.



## Conclusiones.

Ahora que hemos finalizado nuestra investigación y reflexionado sobre todo el proceso que hemos seguido, así como los resultados que hemos obtenido, llegamos a la conclusión de que los alumnos/as del ciclo en el que nos hemos centrado tienen un conocimiento bastante aceptable sobre muchos aspectos relacionados con la alimentación, tal y como hemos podido comprobar, ya que saben identificar el tipo de nutrientes que les aportan diferentes alimentos, a excepción de los ricos en proteínas. También son conscientes del aporte del agua y su importancia para el organismo. Por otra parte, se hace evidente el claro concepto que tienen en cuanto a la dieta equilibrada, aunque habría que incidir un poco más en ella para superar ese 80 % y lograr que todos asimilen dicho aprendizaje consiguiendo así su comprensión. Sin embargo, un aspecto que sería necesario señalar en este momento es que, aunque conocen qué tipo de nutrientes son los que aporta cada alimento, no saben cuál es la función que cumplen en nuestro organismo, lo que es bastante preocupante si tenemos en cuenta que el Diseño Curricular de Educación Secundaria nos indica que los alumnos/as de primer ciclo lo han debido de adquirir, es decir, no se limita sólo a relacionar los nutrientes con los alimentos sino también con la función que llevan a cabo y la incidencia que tiene cada uno de ellos en nuestro organismo ya que, como hemos señalado, en los resultados nos aparecen unos datos muy confusos al establecerse una contradicción entre los mismos que nos pone de manifiesto la escasa nitidez que se tiene al respecto.

Por último, sólo nos resta señalar que, con relación al problema del ataque excesivo, continuo y diario de los medios de comunicación que nos dan una idea equivocada sobre lo que significa una dieta equilibrada, consideramos que también se debería trabajar desde la escuela este aspecto para que el alumnado adquiera una capacidad de pensamiento crítico que le permita discernir aquello que realmente nos aporta algo positivo de lo que se refiere al simple consumismo. De esta manera, intentaremos lograr uno de los fines últimos de la educación que es la **integración del sujeto en la sociedad de una forma participativa, equilibrada, coherente e independiente que le permita desenvolverse adecuadamente en la misma**, evitando, como planteábamos al comienzo del trabajo, formar concepciones erróneas que favorezcan la adquisición y mantenimiento de hábitos nocivos para a salud del individuo como anorexia, bulimia, etc.

## Bibliografía.

- NEGRE CARASOL, J.L. y PEÑA ASENSIO, M.B. (1991): "¿Qué comemos?". *Cuadernos de Pedagogía*, 195, pag. 60-63.
- RODRIGUEZ PRIETO, P y TORRES PAYA, I. (1992): "Nutrición y salud". *Cuadernos de Pedagogía*, 200, pag. 34-37.
- ÁLVAREZ MARTÍN, M.N. (1996): La educación del consumidor en secundaria. *Aula* 49.
- LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1982): *La alimentación: base de la salud*. Madrid: Narcea.

