

# Concepciones del término alimentación en niños y niñas de sexto grado de educación primaria: un estudio de caso

Almamía Chan Domínguez

Centro Internacional de Posgrado, A.C. Av. Gral. Augusto César Sandino 570, Primero de Mayo, 86190 Villahermosa, Tabasco

## Resumen

El motivo de llevar a cabo este proyecto de investigación fue porque hablar sobre la alimentación es un tema que ha dejado huellas en mi vida personal, gracias a una buena alimentación en casa antes y durante la COVID-19. En este momento me di cuenta que una buena alimentación fortalece el sistema inmune para combatir enfermedades, incluso desde temprana edad durante el desarrollo físico, hormonal y social del niño. Es por ello que me interesó recabar información sobre que sabían de la palabra “alimentación” y de cómo debe ser la alimentación diaria. Es importante determinar que la recopilación de información se llevó a cabo como un estudio de caso, utilizando el método cualitativo a través de una entrevista semiestructurada, con tres alumnos de sexto grado de Educación primaria. Esta investigación tiene como objetivo conocer las concepciones del término alimentación que tienen los niños y niñas de sexto grado de educación primaria. Ubicado en un contexto urbano de la ciudad de Macuspana, Tabasco. Fue así como en el periodo 2021-2022 cuando aún estábamos en confinamiento por la pandemia mundial COVID-19, se llevaron a cabo; algunas de ellas fueron realizadas por videollamadas y otras de manera presencial tomando en cuentas las medidas preventivas. Las cuales me permitieron tomar muestras necesarias para sustentar la investigación. De acuerdo a ello, pude darme cuenta que la mayoría de los niños poseen conocimientos de cómo alimentarse o que tipos de comida son los más saludables para ingerir, aunque se les dificulta conceptualizar términos alimenticios.

## Abstract

The reason for carry out this research project was because talking about food is a topic that has left marks on my personal life, thanks to a good diet at home before and during Covid-19. At this moment I realize that a good diet strengthens the immune system to fight diseases, even from an early age during physical, hormonal and social development of the child. For that reason, I was interested in gathering information about what did they know about the word “food” and how could it be the daily food. It is important to determinate that the gathering of information was carried out as a case of study, using the qualitative method through a semi-structured interview, with three sixth grade students of primary education. The objective of this research is to know the conceptions that of the term food that boys and girls have from the sixth grade of primary education. Located in an urban context from the city of Macuspana, Tabasco. This is how in the period 2021-2022 when we were still in confinement due to global pandemic COVID-19, they were carried out; some of them were carried out by video calls and others from in person, taking preventive measures into account. Which allowed me to take samples necessary to support the investigation. According to it, I could realize that mostly of the children have knowledge of how to eat or what type of food are the healthiest to eat, although it is difficult for the, to conceptualist food terms.

**Palabras Clave:** Alimentación, hábitos alimenticios, salud.

**Keywords:** Food, eating habits, health.

## 1. INTRODUCCIÓN

Llevar una correcta alimentación es necesario para el desarrollo físico, hormonal y social del niño, así mismo para el cuidado de su salud. A demás es indispensable tener una buena higiene en los alimentos y supervisar que tipos de alimentos ingieren los niños. Es por ello que un hábito alimenticio debe ser una costumbre ya

que un niño bien alimentado será un niño sano lleno de energía y que seguramente podrá concentrarse más en clases y estar más. Es por ello que en este artículo se documenta las respuestas de los alumnos sobre el concepto de alimentación y sobre aquello que conocen que debe ser la alimentación diaria.

El primer tema que se abordará es “Las concepciones del término alimentación en alumnos de sexto grado de primaria” aquí se conocerán aquellos conocimientos que tiene los alumnos de sexto grado de primaria sobre el término alimentación, y conoceremos algunos términos que usan en su lenguaje los cuales fueron aprendidos en el contexto en el que se desenvuelven, principalmente la escuela y la casa. En el segundo tema “Los conocimientos de los niños sobre cómo debe ser la alimentación diaria” conoceremos los conocimientos que tienen los alumnos al describir o conceptualizar cómo debe ser la alimentación diaria. Es importante recordar que las niñas y niños deben llevar una orientación adecuada y enseñarles hábitos alimenticios tanto en la escuela como en casa.

## 2. METODOLOGÍA

En esta investigación se llevó a cabo el método cualitativo a través de un “Estudios de caso”. Con esta metodología, los datos se recopilan mediante un análisis profundo, como muy bien su nombre lo dice, de estudios de caso. La versatilidad de este método se demuestra en cómo se puede utilizar para analizar tanto temas simples, como los complejos. La fortaleza de este método es la forma en la que utiliza una combinación de uno o más métodos de recolección de datos cualitativos para extraer inferencias.

Los métodos de recolección de datos cualitativos se enfocan principalmente en obtener ideas, razonamientos y motivaciones, por lo que profundizan en términos de investigación. Debido a que los datos cualitativos no se pueden medir, se prefieren métodos de recopilación de datos que estén estructurados de forma limitada. La recopilación de datos cualitativos es de naturaleza exploratoria, implica un análisis e investigación a profundidad.

Los instrumentos, al igual que los procedimientos y estrategias a utilizar en esta investigación cualitativa, los dicta el método escogido. Sin embargo, la metodología cualitativa entiende el método y todos los medios instrumentales como algo flexible, que se utiliza mientras resulta efectivo, pero que se cambia de acuerdo al dictamen, imprevisto, de la marcha de la investigación y de las circunstancias. En este caso el instrumento de recolección de datos que utilicé fue “La entrevista semiestructurada”.

La entrevista semiestructurada es un instrumento de recopilación de datos cualitativos en la que el investigador hace a los informantes una serie de preguntas predeterminadas pero abiertas. Suelen ser la única fuente de datos para un proyecto de investigación cualitativa y suelen programarse de antemano a una hora y en un lugar designado, fuera de los acontecimientos cotidianos. Por lo general se organizan en torno a un conjunto de preguntas abiertas predeterminadas, y otras preguntas surgen del diálogo entre el entrevistador y los entrevistados. Es importante señalar que hay dos maneras de enfocar las entrevistas semiestructuradas. La primera se basa en la premisa de que el conocimiento se “da” y que corresponde al investigador desenterrarlo. La segunda es que el conocimiento se crea y se proporciona a través de la conversación entre el entrevistador y el entrevistado. En cuanto a la observación hay que estar consciente de a quien se observa, para qué y hacerlo cuidadosamente sin lastimar o agredir a alguien, se registran los datos que sean importantes en dicha investigación.

En “*Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa*” se menciona que: Los investigadores que utilizan las entrevistas semiestructuradas deben llevar a cabo una guía de entrevista de manera escrita. La guía de la entrevista puede ser muy específica, con preguntas cuidadosamente redactadas, o puede ser una lista de temas a cubrir. El entrevistador puede seguir la guía al pie de la letra, formulando las preguntas en el orden en que se formulan, o el investigador puede avanzar y retroceder en la lista de temas en función de las respuestas del informante. En cualquiera de los dos casos, los temas de la guía para la entrevista se basan en la pregunta de la investigación y en el modelo conceptual provisional del fenómeno que subyace a la investigación, (Tonon, G.; comp. 2009).

Es por ello que por ser un instrumento flexible y efectivo por las oportunidades que nos brinda de adquirir información, se utilizó en dicha investigación.

A continuación, se describirá el objetivo y los dos temas principales de este proyecto de investigación.

El principal objetivo de dicha investigación es “Conocer y documentar las concepciones del término alimentación que tienen los niños y niñas de sexto grado de educación primaria, como un estudio de caso”.

### **Las concepciones del término alimentación en alumnos de sexto grado de primaria**

En este apartado analizaremos qué conocimientos tienen algunos niños de sexto grado de primaria sobre el término alimentación.

Se les preguntó a los alumnos entrevistados sobre qué sabían acerca de la palabra “alimentación” para ir conociendo qué conocimientos o perspectiva tenían sobre este tema. De acuerdo a los conocimientos que tienen los alumnos sobre la alimentación, el primer sujeto informante de sexto grado mencionó en la entrevista realizada que la alimentación “*es una acción por la cual ingerimos alimentos y bebidas*” (NE1P6). Como podemos observar el sujeto informante número uno sabe con certeza que el término alimentación es una acción que llevamos a cabo al consumir nuestros alimentos y bebidas, y ciertamente la alimentación la ingerimos diariamente. La alumna mencionó dos conceptos o palabras que conformada complementa el concepto de alimentación: acción e ingerir. Sabemos que la palabra acción es una conducta humana mediante el cual va cambiando de acuerdo a nuestro entorno o necesidades y la palabra ingerir, según el diccionario de la lengua española, es en pocas palabras, “introducir por la boca la comida, bebida, algún medicamento, etc.” Por lo que la alumna tiene bien institucionalizado el concepto de alimentación o sabe con certeza a lo que se refiere.

En otra entrevista realizada a un niño de sexto grado sobre qué conocimientos tenía sobre la palabra alimentación, menciono que “*La alimentación va variada de carbohidratos, leguminosas, alimentos de origen animal. Variada para tener una buena alimentación. Es comer saludable, es decir, comer cada alimento del plato del buen comer como las frutas y verduras, y las que ya mencioné*” (NE2P6-8). Como podemos observar el alumno tal vez no tenga una conceptualización bien definida sobre qué es alimentación, sin embargo, posee conocimientos al mencionar que la alimentación va variada de carbohidratos, que hay alimentos que contiene este tipo de nutrientes y al mencionar sobre la leguminosas y alimentos de origen animal, se ve a simple vista que tiene conocimientos sobre qué tipos de alimentos se puede ingerir y que éstas vienen incluidas dentro del plato del buen comer. También menciona que es “*comer saludable*”. Se percibe que el alumno no logra definir el concepto de alimentación, pero se logra identificar que lo relaciona con la palabra “comer”, y en

este caso agregó un término más, la palabra “saludable” ya que, al responder a la pregunta realizada, más bien contestó el cómo debe ser la alimentación, ya que anexó también que se debe comer frutas y verduras.

Ahora bien, en la tercera entrevista realizada por una niña de sexto grado sobre qué conocimiento tenía sobre la palabra “alimentación” mencionó que *“no hay que comer comida chatarra, sino comer frutas y verduras, no consumir alimentos que ayuden a subir de peso”* (NE3P4/5). De igual modo no expresa un concepto definido sobre el término “alimentación” sin embargo sus conocimientos expresados van en dirección a qué tipo de comida se debe consumir cuando hace referencia a comer frutas y verduras en lugar de comida chatarra, de igual modo tiene conocimientos que hay alimentos que suben de peso que tampoco debe consumirse. La SEP (2021) menciona que *“Alimento, alimentación, nutrición, nutrimento y dieta son algunos conceptos íntimamente relacionados, pero no se refieren a lo mismo”*. En este caso los términos utilizados por los niños están familiarizados en el tema de la alimentación o relacionados, sin embargo, al parecer no logran tener definido de manera convencional los conceptos de cada término que ellos utilizan.

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir, (Martínez, Ana, et.al. Pedrón, 2016, Pag.7).

Los autores dan a conocer que “alimentación” no queda en una simple conceptualización, sino va más allá de saber qué es. Por ejemplo, hacen mención a la relación que tiene con el ser humano para su desarrollo en el entorno en el que se desenvuelve, así mismo es necesario para poder vivir una vida plena y saludable.

Lo importante en esta investigación es que los niños expresan sus propios conocimientos, y que gracias a aquellos contenidos que se trabajan en las aulas sobre la alimentación pueden expresarlo, así como toda información los que obtienen en casa a través de su experiencia vivida. Así mismo puede existir una posibilidad que realmente sepa el verdadero significado de alimentarse diariamente.

### Los conocimientos de los niños sobre cómo debe ser la alimentación diaria

Durante la entrevista se les preguntó a los niños sobre si sabían cómo debe ser la alimentación que se debe tener diariamente, por lo que ellos expresaron sus conocimientos. El sujeto informante número uno dijo *“Que deben ser saludables. Es mejor comer frutas y verduras, jugos naturales y cereales, es importante evitar el consumo de bebidas azucaradas y frituras”* (NE1P8/9). El niño se refirió a saludable a las frutas y verduras, que sabemos que son alimentos nutritivos, a los cereales como parte de los alimentos que nos brindan carbohidratos, de igual modo hace una recomendación a no consumir bebidas azucaradas y frituras. Sabe que es bueno para nuestra salud consumir frutas y verduras y sabemos que son alimentos que se menciona en el plato del buen comer así como en el caso de los cereales. Pero también tiene conocimiento que las bebidas azucaradas que no son favorables para el funcionamiento de nuestro organismo por eso hace un llamado de evitar consumirlo. Sabemos que las bebidas azucaradas son aquellas que regularmente venden en botellas de plásticos o vidrios, como los refrescos de gases, jugos enlatados y saborizados, entre otros, las cuales contienen exceso de azúcares y colorantes. Las frituras sabemos que regularmente las hacen con exceso de grasas o aceites vegetales y aunque a veces son de alimentos nutritivos como lo son las papas fritas, en exceso puede enfermar por la cantidad de grasas y subir de peso por la cantidad de carbohidratos. Por lo que el alumno sabía lo que estaba diciendo, probablemente lo vivenció en su entorno. De igual modo cuando hizo referencia a jugos naturales se refería a las aguas frescas que normalmente tomamos como lo son las de jamaica, de betabel, de piña, de mango, etc. sin embargo para el segundo sujeto informante mencionó que:

“La alimentación debe ser balanceada, un poco de frutas y verduras, un poco de alimentos de origen animal. No se debe exceder tanto en los alimentos” (NE2P10/11). Para la alumna utilizar el término “balanceada” es tomar un poco de todos aquellos alimentos que contienen el plato del buen de comer, en este caso hizo referencias a las frutas y verduras y a los alimentos de origen animal. También recomendó no exceder en cada uno de los alimentos. De algún modo conoce que normalmente consumir sólo frutas o sólo verduras no enriquecerán al cien por ciento a nuestro organismo, es decir, nuestro cuerpo necesita de vitaminas y minerales que nos proporcionan las frutas y verduras; las proteínas, que nos brinda los alimentos de origen animal; los carbohidratos, que nos proporcionan algunos cereales o tubérculos, entre otros alimentos y nutrientes. Ni debemos consumir un solo grupo de alimentos, ni de todos ellos en exceso. Se recomienda que en pequeñas porciones o cantidades.

Cuando se entrevistó al sujeto informante número tres con respecto a cómo debe ser la alimentación dijo que “se debe comer sano, por ejemplo: Comer frutas, verduras y tomar agua potable” (NE3P9/11). Ciertamente comer sano no consiste sólo en comer frutas y verduras o cualquier alimento que se mencione dentro del plato del buen comer, sino de tener control sobre esos alimentos, lo cual podríamos llamarlo dieta balanceada ya que comer en exceso cualquiera de los alimentos que se menciona en el plato del buen comer, principalmente los de origen animal, cereales y tubérculos, nos puede llevar a subir de peso. Sin embargo, la dieta balanceada de los alimentos nutritivos nos beneficiará en su totalidad, por ejemplo, puede reducir el riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Y es precisamente lo que abarcaré en el siguiente subtema.

Como leímos anteriormente los niños expresan más el consumo de frutas y verduras, en cambio la sujeto informante número uno mencionó a los cereales y el sujeto informante número dos mencionó los alimentos de origen animal, y el sujeto informante tres, añadió el consumo del agua potable.

La alimentación es el proceso por medio del cual obtenemos, preparamos e ingerimos alimentos, obteniendo los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y que son indispensables para la plenitud de nuestra vida humana. Tener una buena alimentación ayuda no sólo a nuestro bienestar físico sino que de algún modo también podemos contribuir al cuidado del ambiente. Existen alimentos asociados con nuestros hábitos que no contribuyen al medio ambiente, estos son los productos o alimentos industrializados. Estos productos están formulados o preparados para gustarnos mucho y no para nutrirnos, provocando que se desarrolle una preferencia “irresistible”, así como la necesidad de consumirlos en grandes cantidades sin tener la sensación de llenado que experimentamos cuando comemos alimentos “de verdad”.

La falta de consumo de agua potable purificada y el exceso de azúcares añadidos en alimentos pocos nutritivos es otro de los problemas que comúnmente se presentan en una mala alimentación. Es por eso que tener un buen hábito alimenticio nos beneficiará en muchos aspectos. La alimentación diaria es indispensable ya que nos ayudará a preservar la salud. Muchas veces desconocemos los buenos hábitos alimenticios que debemos tener y que nos favorecen, la falta de conocimientos de alimentos nutritivos altos en proteínas, minerales, calcio, vitaminas.

El incorporar a nuestro estilo de vida hábitos de alimentación saludable y sostenible puede traernos múltiples beneficios tanto a nivel físico, al ayudarnos a prevenir y controlar las enfermedades crónicas o el sobrepeso, como a nivel mental, puesto que el consumir alimentos altos en nutrientes específicos fortalece las funciones cerebrales. Además, trae beneficios para el ambiente y el planeta como una menor generación de residuos



(ejemplo, empaques y botellas de plástico) y un impacto limitado en el uso de recursos del suelo o agua para la producción de otros alimentos, (SEP, 2021).

Claro está que un hábito alimenticio saludable nos permitirá prevenir algunas enfermedades, pero si no consumimos alimentos nutritivos corremos el riesgo de enfermarnos rápidamente, así mismo contribuimos a nuestro ambiente, como bien lo dice la Secretaría de Educación Pública ya que es preferible consumir alimentos que tengan desechos orgánicos a los inorgánicos. Aparentemente no nos damos cuenta de ello pero si tuviéramos un buen hábito alimenticio, nos ayudamos físicamente, mentalmente, socialmente y económicamente.

Observando de manera general al grupo, una alumna consumía manzana y agua natural. Otra comía plátano, manzana y bebía limonada. Tres alumnas llevaron agua potable. Algunos alumnos llevaron agua de Jamaica. Algunos de los niños traen yogurt y fruta picada como mango, manzana, fresa y kiwi. Sin embargo, otro alumno tenía agua de limón y agua de pozol. La mayoría de los niños consumen mango maduro y toman agua de limón debido a la temporada.

Los niños se mostraban tranquilos relajados, al momento de consumir sus alimentos, se limpiaron las manos con el gel antibacterial después que terminaron de ingerir sus alimentos.

La mayoría de los niños consumen frutas, sin embargo, otros no llevaron desayuno o algo de comer, en este caso sólo fueron dos niños.

Analizando lo anterior, los alimentos que consumen los niños mayormente son alimentos ligeros que podrían ser como colación, en el caso de las frutas picadas o yogurt. Considerando que estaban estudiando de tarde y entraban a las 2 y su recreo era a las 3:30 pm y se iban a casa a las 5 pm, pues la mayoría desayunaba y almorzaba en casa, por ende, posiblemente llevaban algo ligero de consumir debido a que además de llegar al aula almorzada, también llegarían a cenar en casa.

En el caso de los niños que no llevaron desayuno posiblemente pudieron haber comido antes de salir de casa por eso sólo llevaban agua potable, sin embargo, es una de muchas otras opciones como: no tener qué comer, no les dio tiempo prepararse o que les preparan algo de comer, etc.

De manera general puedo decir que los sujetos informantes que también fueron observados a pesar que tal vez no conceptualicen bien algunos conceptos conforme al termino alimentación, colación, entre otras, se identifica que conocen alimentos saludables y no saludables, así como suelen consumir en su mayoría los saludables.

### 3. RESULTADOS

#### Respuesta de los niños sobre que sabían de la palabra “alimentación”.

Significado de la simbología.

NE1P1= Niño de la Entrevista 1, Párrafo 1.

NE2P1= Niño de la Entrevista 2, Párrafo 1.

**NE3P1=** Niño de la Entrevista 3, Párrafo 1.

#### **Niño de la entrevista 1.**

*Es una acción por la cual ingerimos alimentos y bebidas, (NE1P6).*

#### **Niño entrevista 2.**

*La alimentación va variada de carbohidratos, leguminosas, alimentos de origen animal. Variada para tener una buena alimentación. Es comer saludable, es decir, comer cada alimento del plato del buen comer como las frutas y verduras, y las que ya mencioné, (NE2P6-8).*

#### **Niño entrevista 3.**

*Que no hay que comer comida chatarra, sino comer frutas y verduras, no consumir alimentos que ayuden a subir de peso, (NE3P4/5).*

#### **Respuestas de los niños sobre cómo debe ser la alimentación diaria.**

##### **Niño de la entrevista 1.**

*Que deben ser saludables. Es mejor comer frutas y verduras, jugos naturales y cereales, es importante evitar el consumo de bebidas azucaradas y frituras, (NE1P8/9).*

##### **Niño de la entrevista 2.**

*La alimentación debe ser balanceada, un poco de frutas y verduras, un poco de alimentos de origen animal. No se debe exceder tanto en los alimentos, (NE2P10/11).*

##### **Niño de la entrevista 3.**

*Que se debe comer sano, por ejemplo: Comer frutas, verduras y tomar agua potable, (NE3P9).*

## **4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

- Uno de los tres sujetos informantes conceptualizó bien lo que es alimentación. En este caso fue el sujeto número uno.
- El sujeto numero dos no logra hacer una conceptualización más exacta, sin embargo hizo referencia a cómo debe ser la alimentación de manera general. Los cuales son sus propios conocimientos en relación al término “alimentación”
- El sujeto informante número tres hace referencia al término “alimentación” a consumir alimentos como frutas y verdura y o aquellos que suben de peso como las chatarras.
- En cuánto a como de be ser la alimentación diaria, por ejemplo el sujeto uno menciona que la alimentación debe ser saludable, el numero dos hace mención a que debe ser balanceada y el ultimo sujeto menciona que debe ser sana.

- Los tres sujetos informantes mencionan algunos ejemplos de alimentos que se debe consumir. Recalcan principalmente a las frutas y verduras.

Los niños poseen conocimientos amplios sobre qué es y cómo debe ser la alimentación, claro está que la han ido adquiriendo en casa y durante toda su educación primaria, aunque muchas veces no saben expresarlo conceptualmente.

Igual es necesario recordarles que la alimentación saludable no se limita sólo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada individuo, en este caso de acuerdo a la edad y talla de cada niño. La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Los alimentos de origen animal nos proporcionan proteínas, los cereales y tubérculos los carbohidratos, etc. aquí nos damos cuenta que los alumnos no desconocen del tema sobre la alimentación y como debe ser el consumo de nuestros alimentos diariamente. Cabemos señalar que esos conocimientos han sido resultado de un trabajo arduo en las aulas escolares y por qué no, de las prácticas alimenticias que posiblemente practican en casa.

## REFERENCIAS

- [1] Boudegue Bonvecchio, A., Fernández-Gaxiola, A. C., Plazas, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez, A., & Rivera Dommarco, J. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana* (First). Academia Nacional de Medicina.
- [2] Martínez, Ana, et.al. Pedrón, consuelo “*Conceptos básicos en alimentación*” (2016) pag. 7.
- [3] SEP. (2021). *Guía de estudio “Alimentación saludable y sostenible” MÓDULO 3*. P. 15, 25-26. Gobierno de la Ciudad de México. (2016). *Manual de Normas Técnicas de Accesibilidad*. Ciudad de México: CDMX.
- [4] ITonon, G. (comp.), 2009. “*Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa*”. p.49

Correo de autor de correspondencia: [fressh.miao7@hotmail.com](mailto:fressh.miao7@hotmail.com)