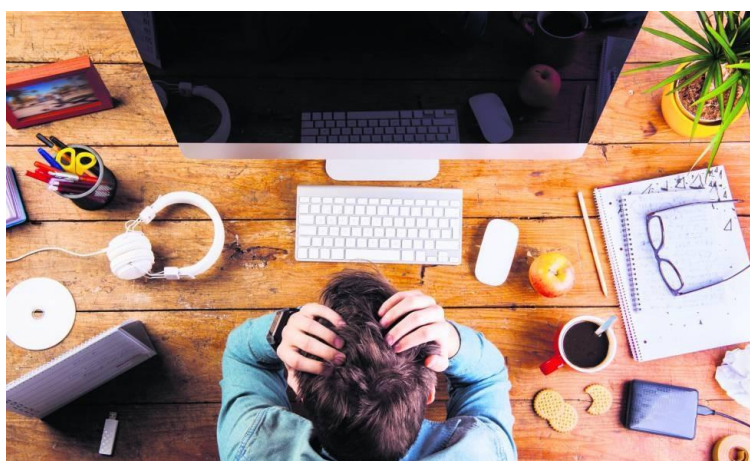


## **Alimentación y Aprendizaje en contexto de Pandemia**

Investigación sobre los cambios en los hábitos alimenticios de los alumnos del segundo ciclo de la secundaria del colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio y su influencia en el aprendizaje durante la continuidad pedagógica



### **AUTORES:**

**Carreño, Florencia**

**Chiaravalloti, Lourdes**

**Gatti, Martina**

**Ponce, Lucía**

**PROFESORA: Benítez, Laura**

**INSTITUCIÓN: Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio**

**CURSO: 6° año de secundaria con orientación en Humanidades y Sociales**

**LUGAR: Boulogne Sur Mer, San Isidro.**

**FECHA: 1 de Julio de 2020**

## Índice

<u>Selección de Tema.....</u>	<u>2</u>
<u>Problema de Investigación.....</u>	<u>4</u>
<u>Introducción.....</u>	<u>6</u>
<u>Capítulo 1: Contexto y Marco Actual.....</u>	<u>9</u>
<u>1.1 COVID-19: pandemia mundial.....</u>	<u>9</u>
<u>1.2 Confinamiento en Argentina.....</u>	<u>9</u>
<u>1.3 Suspensión de clases y continuidad pedagógica en la escuela secundaria.....</u>	<u>10</u>
<u>1.4 La continuidad Pedagógica en el Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio.....</u>	<u>13</u>
<u>Capítulo 2: Hábitos alimenticios.....</u>	<u>15</u>
<u>Capítulo 3: Aprendizaje durante clases online en el marco de la continuidad pedagógica.....</u>	<u>18</u>
<u>Capítulo 4: Análisis: Cambios alimenticios de la población delimitada y sus consecuencias en la educación online.....</u>	<u>21</u>
<u>4.1 Cambios en el consumo de los grupos de comidas.....</u>	<u>21</u>
<u>4.2 Omisión de Comidas.....</u>	<u>23</u>
<u>4.3 Desayuno.....</u>	<u>24</u>
<u>Hipótesis.....</u>	<u>28</u>
<u>Conclusión.....</u>	<u>29</u>
<u>Anexo.....</u>	<u>31</u>
<u>Bibliografía.....</u>	<u>42</u>

## *Selección del tema*

### ❖ CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- **Interés grupal:** El tema elegido para llevar a cabo, surge de una situación personal compartida por las investigadoras, ya que nos atraviesa de forma directa. Nuestros hábitos alimenticios tradicionales fueron alterados durante el confinamiento, por lo que nos surgió la inquietud de investigar cómo afectan estos cambios en los estudiantes. Además, es relevante indagar acerca de las consecuencias que trae esto en la continuidad pedagógica online en el segundo ciclo de la educación secundaria.

- **Accesibilidad de las fuentes:** El tema elegido cuenta con una amplia cantidad y variedad de fuentes disponibles a las cuales tenemos acceso. A través de la conexión a internet y dispositivos con acceso a la misma, se puede obtener una gran cantidad de material en nuestro idioma, de organizaciones y páginas reconocidas mundialmente como la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), el CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas) y la OMS (Organización Mundial de la Salud). Estas fuentes secundarias son de gran ayuda a la hora de obtener información sobre la temática desde una perspectiva general, a través de la cual se obtendrá información de cuestiones esenciales para la investigación, como por ejemplo de ciertos conceptos y datos. Por otro lado, también se dispone de acceso a diferentes fuentes primarias, que brindarán información más particular o puntual. Así se tendrán charlas con profesionales de la salud, como médicos o nutricionistas, de forma online. También se obtendrán datos específicos de los alumnos del segundo ciclo del colegio parroquial Nuestra Señora del Refugio, a través de encuestas virtuales, ya que se cuenta con sus contactos.

- **Delimitación del tema en tiempo y espacio:** Para llevar a cabo esta investigación, se pondrá atención solamente en el segundo ciclo secundaria del colegio parroquial Nuestra Señora del Refugio en Boulogne, San Isidro, Buenos Aires. Los cursos involucrados son 4to, 5to y 6to, que comprenden alumnos desde 15 hasta 18 años inclusive. Por otro lado, en cuanto a la ubicación temporal, la misma abarca desde el momento en el que comenzó el confinamiento obligatorio (iniciado el 20 de marzo de 2020 en Argentina), debido a la pandemia mundial del Covid-19, hasta el momento en el cual se realicen las encuestas (08/06/20 - 22/06/20).

- **Factibilidad:** En cuanto al tiempo, se cuenta con una amplia disponibilidad horaria debido a la suspensión de las clases presenciales y diferentes actividades extracurriculares.

Nos contactamos con la Nutricionista Gladys Lomoro, profesional de la salud, vía WhatsApp y logramos concretar una entrevista vía Zoom, que fue de carácter semi abierta. Por otro lado, también se entrevistó a María Barisic, estudiante de medicina del CEMIC (Centro de Educación Médica e Investigación de Clínicas), y se logró concertar una entrevista vía Videollamada de WhatsApp. Además, debido a la delimitación del tema y el enfoque del mismo, se decidió realizar encuestas dentro del espacio establecido, ya que están al alcance, siendo factible conseguir resultados certeros. Esta se comenzó el día 08/06/2020, a los alumnos de segundo ciclo secundario del Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio, a través de la plataforma de Google Forms, y finalizó el día 22/06/2020.

- **Utilidad y duplicidad:** La situación de aislamiento tiene diferentes consecuencias para investigar; es un nuevo contexto para la sociedad. Por lo tanto, no había certeza de cuáles podrían ser las modificaciones para una persona, ni para la sociedad. Es un nuevo terreno que altera lo cotidiano. Con esta investigación el propósito se reduce a conocer acerca de los cambios de alimentación de un pequeño grupo de personas en un tiempo delimitado. De esta forma se podrá saber qué modificaciones hubieron en el aprendizaje del alumno.

Será de utilidad porque se podrán identificar cuáles son los errores en los hábitos alimenticios de los jóvenes. También, se busca cómo se verá reflejada en su aprendizaje online durante este periodo. Conociendo estos resultados, se podrá accionar en torno a ellas.

En cuanto a la duplicidad, se debe aclarar que la búsqueda no se basa en comprobar los datos científicos que ya existen, sino en relacionar los cambios alimenticios de este momento extraordinario, con el rendimiento escolar de los alumnos del grupo a investigar. A pesar de que ya existan estudios que comprueben un cambio en los hábitos de alimentación, es importante destacar que el enfoque es diferente ya que se concentra en los efectos de estos cambios y no en los cambios en sí.

- **Relevancia:** La investigación conlleva una notable importancia, debido a que la cuestión de los hábitos alimenticios abarca la cotidianidad de terceros en el aislamiento social producto de la pandemia. Lo demostrado en el trabajo podría conllevar un puntapié

para proponerse cambios personales beneficiosos para la salud y la educación de los estudiantes de la institución propuesta.

### **Problema de Investigación**

Para la formulación del problema de investigación se llevó adelante una lluvia de preguntas. Esta “lluvia” o conjunto de interrogantes relacionados al tema de investigación se confeccionan en forma de listado. Estas primeras preguntas permiten buscar el problema a partir de un amplio número de inquietudes del investigador. A continuación, se presentan algunas de las preguntas o interrogantes más destacados que despertaron el interés de quienes llevan adelante la investigación:

- ¿La velocidad en la que se alimenta una persona influye en la nutrición?
- ¿Cómo son los hábitos alimenticios de los estudiantes?
- ¿Cambiaron los hábitos alimenticios en el confinamiento?
- ¿Cómo influye la compañía o el contexto en el que se dan las comidas?
- ¿Aumentó significativamente el consumo de algún grupo de alimento en particular?
- ¿Qué relación existe entre la alimentación y el aprendizaje?
- ¿Comenzaron los alumnos a saltarse comidas durante el confinamiento?

Luego de haber indagado en interrogantes generales dentro de la temática elegida, se elige una pregunta que conformará el problema de investigación concreto. *"Un problema de investigación científica es, antes que nada, una pregunta, una oración en forma interrogativa; y seguidamente agrega que, por lo general inquiera algo acerca de las relaciones entre fenómenos (...)"*.<sup>1</sup>(Fred Nicholas Kerlinger, 1979). Se llegó en consecuencia, a la elaboración de una problemática central para la investigación:

**¿Los cambios alimenticios de los alumnos del segundo ciclo del colegio parroquial Nuestra Señora del Refugio, durante el confinamiento, afectan su aprendizaje escolar?**

La investigación entonces se desarrollará a partir de esta problemática, la cual será resuelta con la aplicación del método científico.

La investigación seguirá un camino claro guiado por una serie de objetivos que organizan el proceso metodológico para llegar a la respuesta del problema de investigación planteado. Al proponer estos objetivos se busca definir de manera específica lo que se aspira

---

<sup>1</sup> Kerlinger F. (1979) *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento*. (Nueva Editorial Interamericana, Ed.) México.

lograr o indagar ya que son las metas o los logros que buscan alcanzarse. Estos objetivos a su vez se pueden clasificar en dos tipos; por un lado los **objetivos generales**, que apuntan al conocimiento general que se espera obtener con la investigación. Estos no presentan detalles de los componentes de estudio y sus fines se orientan a la totalidad de la problemática planteada. A continuación se presentan los objetivos generales de la investigación:

- Conocer el carácter y las implicancias de los cambios en los hábitos alimenticios ocurridos durante el confinamiento.

- Establecer relaciones estrechas entre estos cambios y las consecuencias que podrían llegar a provocar en el aprendizaje de los alumnos durante la continuidad pedagógica.

Por otro lado se encuentran los **objetivos específicos**, que consisten en este caso en los pasos que se seguirán en cada etapa de la investigación, los cuales en su conjunto llevarán al logro de los generales. Los objetivos específicos de esta investigación son los siguientes;

- Identificar qué es un hábito alimenticio: concepto y características.
- Indagar en las particularidades de los cambios en los hábitos alimenticios de los adolescentes.

- Indicar las posibles consecuencias que estos cambios en los hábitos alimenticios podrían traer en el proceso de aprendizaje en el marco de la continuidad pedagógica online, durante el confinamiento.

## Introducción

Este trabajo de investigación ha sido llevado a cabo en el marco de la materia de Proyecto de Investigación en Ciencias Sociales (“PICS”) de sexto año secundario, y se centra en analizar los cambios en la alimentación y su influencia en el aprendizaje. Se focaliza particularmente en los alumnos del segundo ciclo de secundaria (integrando los cursos de 4to, 5to y 6to) del colegio parroquial Nuestra Señora del Refugio durante el confinamiento por el Covid-19.

A lo largo de la investigación se utiliza una extensa variedad de información, obtenida de páginas reconocidas como la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), el CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas) y la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Las disciplinas utilizadas durante la investigación son las ciencias de la salud (especialmente la nutrición) y de la educación. Estas ramas de la ciencia, son las que permiten cumplir de manera completa y rigurosa los objetivos planteados.

En lo que respecta a la clasificación, si se considera la finalidad, este proyecto posee una básica, ya que está orientada a investigar y describir un problema (no tiene propósitos prácticos). Por otro lado, si se encuadra de acuerdo al alcance temporal, se encuentra dentro de la organización seccional o sincrónica, lo cual significa que abarca un período de tiempo acotado, en este caso de aproximadamente tres meses.

Las fuentes empleadas, que son todos los recursos y material utilizado, son de carácter mixto. Esto se debe a que se recaudan datos primarios (información proveniente inalterada y directamente del autor) a través de la encuesta realizada a la población delimitada y la entrevista. Además, se emplean datos secundarios al utilizar referencias e investigaciones previas en el tema (como datos del Ministerio de Salud argentino y conceptos de la OMS, entre otros). Para llegar a esta información, se utilizaron fuentes terciarias como Google Scholar o Académico (que muestra sólo los resultados científico-académicos).

Teniendo en cuenta lo anterior, se concluye que los métodos utilizados son el hipotético deductivo (debido a que se parte de información ya reunida por otros investigadores), cuantitativo (mediante el cual se reúnen datos numéricos y generales) y cualitativo (fuentes orales, que son más subjetivas de acuerdo a las vivencias particulares).



La entrevista que forma parte de éste último método (cualitativo), fue realizada a una experta en el ámbito nutricional, la licenciada Gladys Lomoro. Esta entrevista tiene carácter semi dirigido ya que propone preguntas-guía flexibles sin un orden forzado, al igual que la otra entrevista a la estudiante de medicina en el CEMIC, Maria Barisic. Igualmente, se priorizan las encuestas (correspondientes al método cuantitativo), que son las de vital importancia para poder resolver el problema de investigación a través del análisis de las generalizaciones obtenidas.

Se ha dividido el trabajo en cuatro **capítulos** que permitirán desarrollar la investigación de una forma clara y organizada, sin mezclar la información para que el lector, sin conocimiento previo de la situación y las circunstancias, sea capaz de comprender la información que se brinda y el análisis consecuente del resto del cuerpo del trabajo.

En el **Capítulo 1: Contexto y Marco Actual** se darán a conocer conceptos básicos utilizados durante todo el trabajo que le permitirán al lector comprender el contexto de la situación que está siendo investigada.

En el **Capítulo 2: Hábitos alimenticios** se buscará explicar todos aquellos términos relacionados con la alimentación, además de mencionar diferentes factores que más tarde serán puestos a prueba a lo largo de la investigación.

El **Capítulo 3: Aprendizaje durante clases online en el marco de la continuidad pedagógica**, se elabora con la intención de dar a conocer los términos y conceptos relacionados con el aprendizaje, para lograr la clarificación de sus puntos más importantes dentro de esta temática.

En el **Capítulo 4: Análisis: Cambios alimenticios en la población delimitada y las consecuencias en la educación online** se dejarán expuestos los resultados de esta investigación y sus implicancias, con la intención de resolver la problemática planteada en un principio.

Luego del último capítulo, se dispondrá la **Hipótesis** previamente formulada, que es una suposición que busca ser comprobada a lo largo de la investigación.

A continuación se presenta la **Conclusión**, la cuál se trata de una reflexión final objetiva que busca exponer una explicación de los métodos de recolección de datos utilizados, las fuentes y los autores empleados.

Luego se halla el **Anexo** que contiene a las fuentes primarias, como lo son la encuesta y sus respuestas observadas en gráficos (método cuantitativo), y las entrevistas

realizadas a Gladys Lomoro a través de la plataforma virtual Zoom y a María Barisic, estudiante de Medicina en el CEMIC a través de una video llamada de WhatsApp.

Por último figura la **Bibliografía**, abarcando todas las fuentes utilizadas a lo largo del trabajo de investigación.

## Capítulo 1: Contexto y Marco Actual

Para dar comienzo a este trabajo de investigación, tanto quien lo realice o quien lo lea, debe tener en cuenta que se plantea en un contexto determinado: la pandemia del Covid-19. Por esto, en este primer capítulo se desarrollarán las características e implicancias de esta pandemia, la fecha en la que comenzó y luego cómo afectó a las clases presenciales en la Argentina. A lo largo del mismo se utilizarán fuentes oficiales de información; la página del Boletín Oficial, el sitio web del Ministerio de Educación argentino y el sitio web del gobierno.

### 1.1 COVID-19: pandemia

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades. En humanos, los coronavirus originan desde afecciones respiratorias leves como el resfriado común, hasta formas más severas como el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (conocido por sus siglas en inglés SARS).

El actual brote de coronavirus está generando una afección conocida como **COVID-19**. Este brote comenzó en Wuhan, China, en diciembre de 2019. A partir de allí comenzó a diseminarse de manera exponencial, por lo cual el 11 de Marzo de 2020 se lo declaró una **pandemia**<sup>2</sup>.

Según palabras textuales del Ministerio de Salud argentino se denomina Pandemia a “una epidemia que se extiende en distintos países y continentes. Durante una pandemia hay un alto grado de falta de factibilidad y un fácil traslado de la enfermedad de un sector geográfico a otro.” Esto indica que el COVID-19 fue inicialmente una epidemia en China, pero luego se expandió al resto del mundo, llegando a **Argentina el 3 de Marzo de 2020** (primer caso).<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020, Marzo 15) *Q&A on coronaviruses (COVID-19)*. (Online) Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<sup>3</sup> Argentina.gob.ar. (No figura la fecha de emisión). *Definiciones básicas sobre epidemias, brotes y pandemias*. (online). Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/desastres/epidemias>

## 1.2 Confinamiento en Argentina

Como se mencionó, el primer caso de COVID-19 en Argentina fue registrado el 3 de Marzo de 2020. Tan solo 17 días después, el 20 de Marzo, el Gobierno anunció a partir de Decreto 297/2020 lo siguiente:

*A fin de proteger la salud pública, lo que constituye una obligación inalienable del Estado nacional, se establece para todas las personas que habitan en el país o se encuentren en él en forma temporaria, la medida de “aislamiento social, preventivo y obligatorio” (...) La misma regirá desde el 20 hasta el 31 de marzo inclusive del corriente año, pudiéndose prorrogar este plazo por el tiempo que se considere necesario en atención a la situación epidemiológica.<sup>4</sup>*

En este aislamiento social, preventivo y obligatorio, como continua el DNU (decreto de necesidad y urgencia) indica:

*Las personas deberán permanecer en sus residencias habituales o en el (...) momento de inicio de la medida dispuesta. Deberán abstenerse de concurrir a sus lugares de trabajo y no podrán desplazarse por rutas, vías y espacios públicos, todo ello con el fin de prevenir la circulación y el contagio del virus COVID-19 y la consiguiente afectación a la salud pública y los demás derechos subjetivos derivados, tales como la vida y la integridad física de las personas.<sup>5</sup>*

Luego del 31 de Marzo la cuarentena continuó, ya que los casos fueron en aumento y la alerta sanitaria establecida por la OMS continúa hasta el día de la fecha (01/07/2020).

## 1.3 Suspensión de clases y continuidad pedagógica en la escuela secundaria

Como respuesta a esta situación que llevó al mundo a un aislamiento, el día domingo 15 de Marzo del año 2020 el gobierno nacional decidió suspender las clases presenciales a nivel nacional para todos los niveles. Esto fue para preservar la salud de los alumnos, personal docente y no docente de las instituciones, e ir reduciendo la circulación de personas. De esta forma también se buscó evitar los contagios masivos del personal escolar y los estudiantes. Luego de la conferencia en la que el presidente de la nación, Alberto Fernández, anunció esta medida, la página web oficial del gobierno nacional lo publicó de esta manera: “*El Gobierno Nacional [...] estableció la suspensión del dictado de clases presenciales en los niveles*

---

<sup>4</sup> Boletín oficial del gobierno de la Nación Argentina, (2020, 13 de Marzo)  *AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO: Decreto 297/2020* (Online). Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>

<sup>5</sup> Ídem 4

*inicial, primario y secundario en todas sus modalidades, e institutos de educación superior a partir del 16 de marzo y por catorce días consecutivos”*<sup>6</sup>

Debido a estas condiciones, el gobierno nacional junto con el Ministerio de Educación Debieron idear un plan de continuidad pedagógica para poder garantizar el derecho a la educación a todos los estudiantes de la región.

Es de suma importancia tener en cuenta que la continuidad pedagógica

*(...) se refiere a la necesidad de que los actores del sistema educativo provincial, en los distintos niveles de responsabilidad, establezcan en forma consensuada las estrategias que van a implementar para garantizar –durante el año– el aprendizaje de los alumnos y las alumnas, más allá de los problemas coyunturales o de las emergencias que puedan surgir (...).*<sup>7</sup>

Las medidas adoptadas fueron especificadas en el Boletín Oficial<sup>8</sup>, a través de la Resolución 106-20 que detalla la finalidad de un plan llamado “Seguimos Educando”. Este plan nacional está destinado a todos los estudiantes del país, e incluye medidas para que las desigualdades sociales no intervengan en el proceso de aprendizaje de los alumnos que no tienen los recursos para acceder a internet para obtener el contenido.

En un acuerdo con el Ente Nacional de Comunicaciones (ENACOM) se confirmó el carácter de libre y gratuito de la navegación por la página web [Seguimoseducando.com](http://Seguimoseducando.com) “desde todos los teléfonos móviles -sean prepagos o mediante abono- con todas las prestadoras.”<sup>9</sup>

En este contexto se efectuó la distribución de más de siete millones de cuadernos con material para la continuidad de los alumnos de todas las edades con diferentes actividades acordes al ciclo al cual el alumno pertenecía.

Algunos medios de comunicación públicos, como el canal Encuentro, también fueron ocupados por diferentes programas educativos para los diferentes ciclos (nivel inicial, primario o secundario). Estos programas abordan los temas más importantes del calendario

---

<sup>6</sup> Argentina.gob.ar. (2020, marzo 15) *Coronavirus: suspensión de clases presenciales 14 días consecutivos a partir del 15 de marzo.* (Online) Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/coronavirus-suspension-de-clases-presenciales-14-dias-consecutivos-partir-del-16-de-marzo>

<sup>7</sup> Inclusión con continuidad pedagógica/psicología comunitaria y pedagogía social. (sin fecha) *Orientaciones generales para la supervisión.* (Online) Disponible: [http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/psicologiaase/documentos\\_de\\_trabajo/libro\\_continuidad\\_pedagogica\\_psicologia\\_documento2.pdf](http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/psicologiaase/documentos_de_trabajo/libro_continuidad_pedagogica_psicologia_documento2.pdf)

<sup>8</sup> Boletín oficial de la república argentina. (2020, marzo 15) *Legislación y avisos oficiales, primera sección, ministerio de educación, resolución 106/2020.* (Online) Disponible: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/226751/20200316>

<sup>9</sup> Argentina.gob.ar. (sin fecha) *Medidas implementadas por el Ministerio de Educación frente al COVID-19.* (Online) Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/escuelas>

escolar, con la intención de que aquellos alumnos que no tienen conexión a internet tengan la posibilidad de comprender aquello que no entienden y puedan realizar las actividades correctamente.

La educación superior también se vio afectada por esta situación, las clases presenciales fueron suspendidas y se implementó un sistema de educación a distancia: *“las videoconferencias que viene manteniendo el Ministro de Educación nacional con los rectores de las distintas universidades del país, permiten ir avanzando en la virtualidad y reorganizar los calendarios”*<sup>10</sup>

Esta adaptación que sufrió el sistema educativo no se dio solo en la Argentina; según la UNESCO (organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura), muchos países alrededor del mundo se vieron obligados a cerrar las puertas de sus escuelas para evitar el contagio y proveer una educación a distancia para los estudiantes. Esta nueva modalidad de educación ocasionó una brecha de desigualdades, no solo en la Argentina sino que a nivel mundial.

*(...) unos 826 millones de alumnos (50%) de los alumnos que permanecieron fuera de las aulas debido a la pandemia no tienen acceso a una computadora en sus casas. Alrededor de 706 millones no tienen acceso a Internet y 56 millones viven en regiones no atendidas por las redes móviles. Muchos países han tenido que encontrar rápidamente soluciones eficaces a esta situación, y la televisión y la radio han demostrado ser una buena alternativa cuando el aprendizaje en línea no es posible.*<sup>11</sup>

Como respuesta a esta problemática, cada país con la ayuda de sus respectivos ministerios de educación, desarrollo planes como “Seguimos Educando” en el caso de Argentina, los cuales reproducen contenido educativo en los medios de comunicación nacionales como los canales de televisión y las radios.

*La colaboración entre los difusores, las autoridades del sector educativo y los docentes ha sido uno de los factores del éxito en la aplicación de programas educativos por conducto de la radio y la televisión. (...) En Lituania, Georgia y Australia, la colaboración con los ministerios de educación ha sido decisiva para poder crear los programas, ya que era importante que los cursos propuestos mediante la radio y la televisión se ajustarán al plan nacional de estudios.*<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup>Argentina.gob.ar. (sin fecha) *Medidas implementadas por el Ministerio de Educación frente al COVID-19.* (Online) Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/escuelas>

<sup>11</sup> Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura. (2020, junio 2) *El aprendizaje por conducto de la radio y la televisión en tiempos del COVID-19.* (Online) Disponible: <https://es.unesco.org/news/aprendizaje-conducto-radio-y-television-tiempos-del-covid-19>

<sup>12</sup> Ídem 11.

#### **1.4 La continuidad Pedagógica en el Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio**

El colegio Nuestra Señora del Refugio se encuentra en la localidad de San Isidro en la Provincia de Buenos Aires, Argentina. Consecuentemente, esta institución cerró sus puertas de forma temporal el 15 de Marzo, un día antes de que el gobierno nacional decidiera suspender las clases presenciales a nivel nacional. A partir de este momento, las clases que eran impartidas de forma presencial en las aulas, pasaron a un formato virtual.

Esta continuidad pedagógica se dio de una forma particular en el caso específico del segundo ciclo de secundaria. Lo que antes eran explicaciones y lecciones de profesores, pasaron a dictarse a través de la plataforma llamada Zoom. Esta es una página web y aplicación para dispositivos con acceso a internet, que permite llevar adelante conferencias en vivo audiovisuales. De esta forma los alumnos de la institución deben asistir a las clases de cada materia con sus respectivos profesores, entre dos o tres horas diarias. Allí los alumnos de cuarto, quinto, y sexto no solo pueden escuchar las clases, sino también hacer preguntas y exponer trabajos prácticos o tareas.

Por otro lado, los alumnos y profesores también se mantienen en contacto a través de la plataforma Ed modo, que permite la comunicación en un entorno cerrado y privado a modo de blog o muro interactivo. En este portal los profesores suben asignaciones o tareas, comparten links a páginas de interés y/o videos que contribuyan al aprendizaje. También se ofrece la posibilidad de un chat privado en donde los alumnos pueden dirigirse de forma particular hacia los educadores para expresar dudas o consultas.

A su vez algunas materias, como lo es por ejemplo Proyecto de Investigación en Ciencias Sociales, se dictan una vez por semana a través de la red social llamada Instagram, en donde los profesores tienen un perfil en conjunto perteneciente a cada curso. Por esta misma plataforma también se envían mensajes privados con los profesores y se comparten diferentes anuncios relacionados con clases futuras a través de Zoom o anuncios importantes como las efemérides.

*“Esta nueva modalidad online nos obliga como estudiantes a poner un mayor empeño propio a la hora de estudiar y de organizar las actividades o trabajos que nos impongan las*

*instituciones. Podría decir, que nos vemos forzados a ser los protagonistas de nuestro aprendizaje.*"<sup>13</sup> Aclara Barisic.

Los alumnos ya no solo resuelven entonces las tareas en sus carpetas físicas como lo hacían antes, sino que sus tareas son resueltas en su mayoría en formato de archivos de Word, Excel, o PowerPoint.

---

<sup>13</sup> Ver entrevista completa de María Barisic en el anexo (22/06/20).



## Capítulo 2: Hábitos alimenticios

Es primordial para la investigación, entender de qué se tratan los hábitos alimenticios. Es por ello que en este capítulo se definirán conceptos relacionados a éstos, una alimentación saludable y todo lo que implica, pasando por la importancia de cada uno de los nutrientes y su consumo adecuado.

Los hábitos alimenticios implican una repetición, prolongada en el tiempo y consciente, de comportamientos relacionados con la ingesta de comida y sus circunstancias. Es por ello que factores socioculturales, económicos y ambientales entran en juego. (Campos Uscanga y Romo-González de la Parra, 2014)<sup>14</sup>.

Teniendo en cuenta esto, una alimentación saludable, según el Gobierno de Buenos Aires (2014), es la que proporciona los nutrientes necesarios para que el cuerpo “(...) *Funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y (...) previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo*”.<sup>15</sup> Para que esto suceda, deben incluirse en la dieta el agua y todos los grupos de alimentos, de manera equilibrada.

En palabras de la licenciada Gladys Lomoro, que expresó en la entrevista anexada al final del trabajo, la alimentación balanceada es importante porque “*si es de mala calidad, nos vamos a poder mover, respirar y un montón de cosas igualmente, (...) Pero la realidad es que hay un montón de cosas que son poco eficientes cuando la alimentación no es adecuada*”<sup>16</sup>. Se debe garantizar la incorporación de todos los nutrientes, que pueden dividirse en dos grandes grupos:

- Los macronutrientes se componen por: las **grasas** (se encuentran en la manteca, aceites, etc.), que son una de las principales fuentes de energía y ayudan al desarrollo; los **carbohidratos** (presentes en cereales, legumbres, hortalizas, frutas, y azúcares), que significan la principal fuente de energía para el cuerpo, y permiten la realización de actividades cotidianas y el correcto funcionamiento interno; y las **proteínas** (se hallan en los

---

<sup>14</sup> Campos Uscanga, Romo-González de la Parra (2014, octubre). La complejidad del cambio de hábitos alimenticios. *Revista Psicología Científica*. (Online) Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/267098354\\_La\\_complejidad\\_del\\_cambio\\_de\\_habitos\\_alimentarios](https://www.researchgate.net/publication/267098354_La_complejidad_del_cambio_de_habitos_alimentarios)

<sup>15</sup> Mariana Brünner, Verónica Espínola (2014) *Alimentación Saludable en la Escuela* (Online). Disponible en: [https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/alimentacion\\_saludable\\_en\\_la\\_escuela\\_0.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/alimentacion_saludable_en_la_escuela_0.pdf)

<sup>16</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

animales, sus derivados y las leguminosas, entre otros), responsables de la formación de células, tejidos, órganos, músculos, hormonas, entre otras funciones vitales del organismo.

- Los m micronutrientes, a su vez, incluyen los minerales y las vitaminas:

- Los **minerales** presentes en el cuerpo son; el hierro (que contribuye al transporte de oxígeno y, por lo tanto, al desarrollo intelectual, y está en las carnes, leche y huevos principalmente); el calcio (es indispensable para tener huesos sanos, secretar hormonas, y se encuentra sobre todo en lácteos y derivados); el yodo (importante para el metabolismo, y se encuentra en alimentos de origen marino); y zinc (necesario para el crecimiento y desarrollo normal, está en las carnes animales, sus derivados y leguminosas).

- La **vitamina A** es indispensable para el sistema inmune y la vista, entre otras cosas. Animales, y frutas de color naranja y amarillo la poseen. Las **vitaminas del complejo B** colaboran en la absorción de carbohidratos y se encuentran, entre otros, en las hortalizas de hojas verdes, leguminosas y frutas. Por último, la **vitamina C** tiene propiedades antioxidantes y participa en la cicatrización, se puede ingerir mediante el consumo de frutas y verduras.<sup>17</sup>

Todos estos nutrientes deben estar presentes en el consumo diario de alimentos y, además, distribuirse a lo largo del día. Mientras que el almuerzo representa un 30%-35% de la ingesta total de comida, la cena un 25%-30% y la merienda un 15%, el desayuno debería incluir un 25%<sup>18</sup>.

Esto se debe a que durante las horas de sueño se realiza un extenso ayuno y, sin embargo, el cuerpo no deja de trabajar, utilizando vitaminas, minerales, aminoácidos y glucosa. Emplea el gasto metabólico basal, que es el valor mínimo indispensable de energía que necesitamos para seguir viviendo, cumpliendo funciones como respirar y el latido del corazón. De acuerdo con Lomoro *“por ello es que es tan importante el desayuno, poner ese combustible antes de empezar. Para que no sigamos en un gasto metabólico basal”*<sup>19</sup>. Es necesario recuperar la energía y nutrientes para regular el metabolismo y funcionamiento del organismo.

---

<sup>17</sup> Ministerio de salud de Colombia. (2020, junio 4) *¿Qué es una alimentación saludable?* (Online). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

<sup>18</sup> Info Alimentación. *Importancia del desayuno, almuerzo, merienda y cena* (Online). Disponible en: [http://www.infoalimentacion.com/documentos/importancia\\_del\\_desayuno\\_almuerzo\\_merienda\\_y\\_cena.asp](http://www.infoalimentacion.com/documentos/importancia_del_desayuno_almuerzo_merienda_y_cena.asp)

<sup>19</sup> Ver Entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

Teniendo en cuenta que el proceso de absorción no es inmediato, según el Licenciado Ernesto Godoy Velásquez (2018) *“un desayuno de calidad produce una mejora sustancial en la concentración, atención, lucidez, retención de información e incrementa el aprendizaje.”*<sup>20</sup>

En cuanto a los cambios en los hábitos alimenticios de la población Argentina durante el confinamiento por la pandemia, el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y técnicas (Conicet) elaboró un estudio que *“tuvo por objetivo registrar las prácticas alimentarias de personas que consumen carnes y aquellas que cumplen una dieta vegetariana durante el aislamiento.”*<sup>21</sup>

Esta investigación previa apunta a encontrar la implicancia de estos cambios en el sistema inmunológico, pero de todas formas deduce que *“El aumento del estrés, la ansiedad a causa del aislamiento, así como las razones económicas y aquellas que devienen de las dificultades de acceso a los puntos de venta son algunas de las hipótesis que consideran las responsables del proyecto para explicar el evidente cambio en los hábitos alimentarios.”*<sup>22</sup> Estas conclusiones dejan en evidencia los cambios en los hábitos alimenticios que permiten que esta investigación sea llevada a cabo.

---

<sup>20</sup> Lic. Ernesto Godoy Velásquez. (2018, marzo 12) *Punto Edu | La importancia del desayuno para el estudio.* (Online) Disponible en: <https://serviciodesalud.pucp.edu.pe/noticia/punto-edu-la-importancia-del-desayuno-para-el-estudio/>

<sup>21</sup> CONICET, consejo nacional de investigaciones científicas y técnicas. (2020, abril 28) *Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios.* (Online) Disponible: <https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>

<sup>22</sup> Idem 21.

### Capítulo 3: Aprendizaje durante clases online en el marco de la continuidad pedagógica

En este capítulo se dará a conocer el concepto de aprendizaje. Además se desarrollarán las características e implicancias de los factores relacionados con éste, los cuales son la atención, la comprensión y la memoria. Durante este análisis se utilizarán fuentes de información confiables como páginas de neurociencia, trabajos universitarios y conceptos de profesionales.

El coronavirus, o COVID-19, está cambiando instantáneamente la forma en que se imparte la educación, ya que la escuela y el hogar, ahora se convierten en el mismo lugar tras las necesarias regulaciones efectuadas. La continuidad pedagógica tomó un giro virtual, lo que hace que el aprendizaje se modifique.

Según la Universidad Nacional de educación a distancia

*Podemos definir **aprendizaje** como el proceso de asimilar información con un cambio resultante en el comportamiento. Se puede definir como un cambio de comportamiento relativamente permanente que se produce como resultado de la experiencia o la práctica. La experiencia es importante con el concepto de aprendizaje (...) El aprendizaje es un proceso. Implica cambios que ocurren durante un periodo relativamente corto de tiempo que permiten al alumno responder más adecuadamente a la situación.*<sup>23</sup>

Es importante destacar que esta nueva modalidad online representa un cambio en la forma en la que ocurre el aprendizaje.

*Este (el aprendizaje) sufrió una modificación, paso del tipo formal, con una relación presencial de profesor- alumno, al **E-learning y aprendizaje aumentado**. E-learning es un término general utilizado para referirse al aprendizaje en red basado en internet. Lo que se denomina E-learning específico, incluye el aprendizaje móvil (**M-learning**), que utiliza diferentes equipos de telecomunicaciones móviles, como celulares o computadoras. Cuando un alumno interactúa con el entorno de e-learning, se llama **aprendizaje aumentado**.*<sup>24</sup>

Hay varios factores que condicionan el aprendizaje de una persona: la atención, la comprensión y la memoria son las que se focalizaron en el análisis.

Según la Plataforma Web de rehabilitación Neuronup el aprendizaje exige **atención**, y a ella se la puede definir como el proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles. Hace referencia al

---

<sup>23</sup> Universidad Nacional de educación a distancia (UNED). *Capítulo 1: Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza* (Online). Disponible:

<https://portal.uned.es/Publicaciones/htdocs/pdf.jsp?articulo=2330249MR01A01>

<sup>24</sup> Ídem 23.

estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno.

En otras palabras, la atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información.

Existe alguna relación entre la memoria y la atención. En efecto, muchos de los denominados problemas de memoria son consecuencia de no prestar atención.

Se entiende por **memoria** a “la capacidad de retener y evocar información de naturaleza perceptual o conceptual”<sup>25</sup>. Significa que la memoria es la facultad por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado. Además, a través de ella se almacena el conocimiento que se tiene sobre algo y las interpretaciones que se hacen de ello.

*(...) cuando se memoriza, en primer lugar, se necesita codificar la información, de modo que pueda formar alguna clase de representación mental (acústica para los acontecimientos verbales, visual para los elementos no verbales, o semántica para el significado). Una vez hecho esto, se almacena esa información durante un cierto período de tiempo (corto o mediano plazo), y luego, en una ocasión ulterior, se recupera. Así, pues, la memoria es un proceso activo.*<sup>26</sup>

Como último factor a analizar está la **comprensión**. Se entiende por comprensión al acto de construir significado a partir de un texto oral o escrito. Quien lee o escucha ajusta su representación mental según el significado del texto, siendo un proceso complejo en el cual se interrelacionan una serie de factores, que tienen una estrecha relación con el pensamiento. En él, el alumno debe relacionar lo escuchado con sus experiencias previas, para interpretar, inferir y comprender.

*De acuerdo a Borrero (2008), quien escucha tiene diversas experiencias de vida que constituyen el lente personal a través del cual interpretará lo escuchado. Entre más conexiones establezca quien escucha con el texto, mayor será la comprensión. El aprendizaje de la lectura y escritura es un proceso que ocurre producto de una interacción y sinergia entre el cerebro y la experiencia*<sup>27</sup>.

---

<sup>25</sup> Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008, mayo). *La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual*. (Online) Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>

<sup>26</sup> Banyard, P. (1995). *Introducción a los procesos cognitivos*. Madrid, España: Ariel Psicología.

<sup>27</sup> Ministerio de la educación (gobierno de Chile). (sin fecha). *LECCIÓN N° 1: ¿Qué es comprender?*. (Online) Disponible en: <http://ftp.e-mineduc.cl/cursosceip/Parvulo/NT1/I/unidad4/documentos/Leccion1.pdf>

## **Capítulo 4: Análisis: Cambios alimenticios de la población delimitada y sus consecuencias en la educación online**

En este capítulo se analizarán los resultados de la encuesta llevada adelante a los alumnos del segundo ciclo de secundaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio el día 8 de Junio de 2020, la cual se encuentra en el anexo al final del trabajo. Para ello utilizaremos y tendremos en cuenta los términos que se desarrollaron a lo largo de los capítulos anteriores, además de las entrevistas a la profesional Gladys Lomoro y la estudiante de Medicina María Barisic.

### **4.1 Cambios en el consumo de los grupos de comidas**

En la encuesta, los alumnos indicaron diferentes alteraciones en las cantidades consumidas de los diferentes grupos de alimentos que fueron explicados en el capítulo dos. En pocas palabras, se trabajarán cuatro grupos de alimentos principales; panes, galletitas y cereales; carnes y legumbres; lácteos y derivados; y frutas y verduras.

En cuanto al primer grupo mencionado, fuente de carbohidratos, se registró un aumento del 51,1% de los participantes, es decir, 46 alumnos de los encuestados. Esto contrasta con el hecho de que tan solo el 6,7% indica que su consumo de panes y cereales, etc disminuyó.

28

Estos nutrientes se ocupan de proveer la mayor parte de la energía inmediata al organismo, y sustentar la mayor parte de las actividades. Es por eso que el consumo de ellos es esencial para el estudio y la atención y comprensión que este implica, como se explicó en el capítulo tres.

Al contrario de lo que uno creería, cuando hay un exceso del consumo de carbohidratos el efecto es adverso al que ocurre cuando existe un consumo justo. El exceso hace que “*se genere un pico y se libera mucha insulina. Luego del pico para arriba, este decae en uno abajo y el azúcar baja, uno siente cansancio y le cuesta concentrarse*”<sup>29</sup> según Lomoro. Consecuentemente, se puede afirmar que este 51,1% de alumnos que aumentaron el consumo de carbohidratos<sup>30</sup> podrían llegar a experimentar cansancio a la hora de participar en una clase o hacer algún trabajo o tarea.

---

<sup>28</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

<sup>29</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

<sup>30</sup> Ídem 28.

El siguiente grupo de alimentos, que contiene los micronutrientes del hierro y el selenio, registró un aumento del consumo de un quinto de los encuestados, es decir, un 21,1%. Esto contrasta con el hecho de que disminuyó el consumo del 12,2% de las personas encuestadas<sup>31</sup>.

El hierro y el selenio tiene una “*gran implicancia en el desarrollo intelectual*” ya que tiene un papel de suma importancia en “*el transporte del oxígeno a todas las células del cuerpo*” y para que “*la energía que entra al cuerpo por lo que consumimos pueda llegar al cerebro para que funcione*”. Esto se debe a que tiene “*proteínas de buena calidad*”<sup>32</sup>.

El consumo adecuado de este grupo de alimentos puede significar una capacidad superior en el desarrollo del alumno durante la clase virtual, implicando la capacidad de sostener la atención durante un gran período de tiempo y la buena retención de la información dada durante la clase.

Por el contrario, cuando existe una disminución en el consumo, que signifique que la ingesta de ese alimento es menor a la recomendada, se indica que menos cantidad de oxígeno será transportado a las células de todo el organismo. En consecuencia, probablemente el funcionamiento de algunas habilidades de menor importancia para el cuerpo (como la atención), disminuyan su calidad para poder satisfacer a aquellas de mayor importancia, como los latidos del corazón o la respiración.

Por su parte, los resultados de la encuesta que refieren al consumo de frutas y verduras demostraron que el consumo de este tipo de alimentos aumentó en el 26,6% de los casos y, por el contrario, disminuyó en el 22,2%. Según la licenciada, las frutas y verduras “*aportan muchísimos micronutrientes, vitaminas y minerales*”<sup>33</sup> que tienen diferentes funciones sobre el funcionamiento del cuerpo; estos son por ejemplo, las vitaminas A, B y C. También en este grupo de alimentos se encuentran diferentes carbohidratos que aportan energía de suma importancia.

Un bajo consumo de vitamina B, presente en hortalizas de hojas verdes, leguminosas y frutas, puede tener consecuencias en la incorporación y absorción de los carbohidratos. Esto puede derivar en una mala incorporación de glucosa, y así afectar funciones como la

---

<sup>31</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

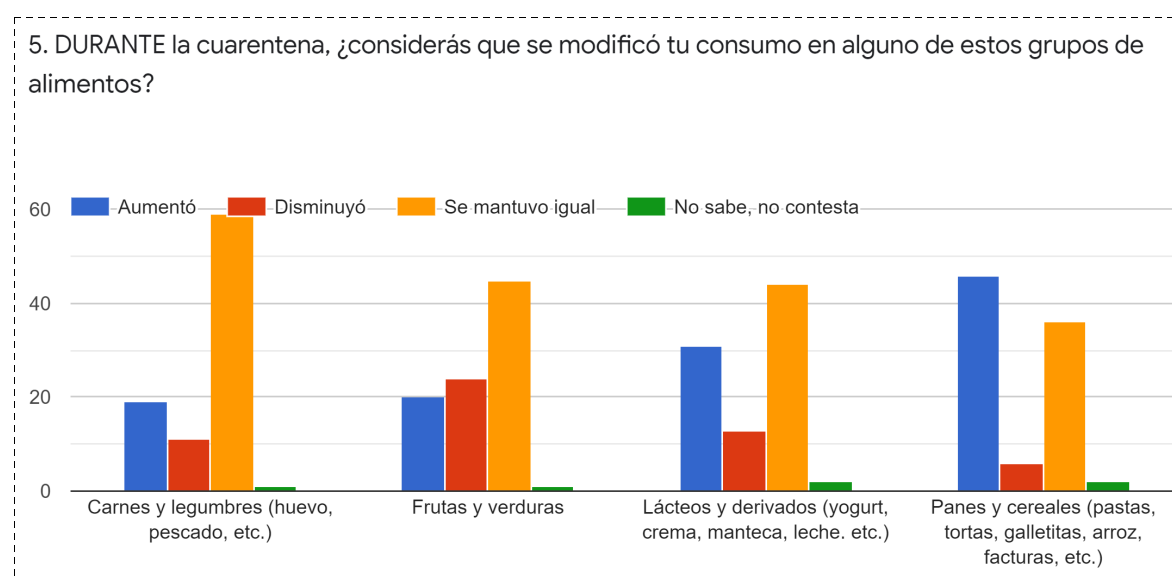
<sup>32</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

<sup>33</sup> Ídem 32.

atención o la memoria en el ámbito académico, mientras que un consumo justo de las mismas, colabora con el correcto desarrollo del alumno en el ámbito académico.

Por último, el resultado correspondiente al grupo de los lácteos y sus derivados refiere a que un 34,4% de los encuestados aumentaron su consumo durante esta cuarentena y el 14,4%, por el contrario, disminuyeron el consumo de esta clase alimentos<sup>34</sup>. Este grupo de alimentos nutre al organismo con diferentes “*proteínas de buena calidad y tiene otro grupo de vitaminas*”<sup>35</sup>.

Estas proteínas mencionadas por Lomoro, forman parte del grupo de macronutrientes que también incluye, por ejemplo, grasas provenientes de la manteca. Los lácteos también poseen diferentes micronutrientes como el calcio (mineral). Todas estas características influyen en diferentes procesos del organismo, como por ejemplo la formación de nuevas células o tejidos (proteínas) o la secreción de hormonas junto con el mantenimiento de la salud de los huesos (calcio).



#### 4.2 Omisión de Comidas

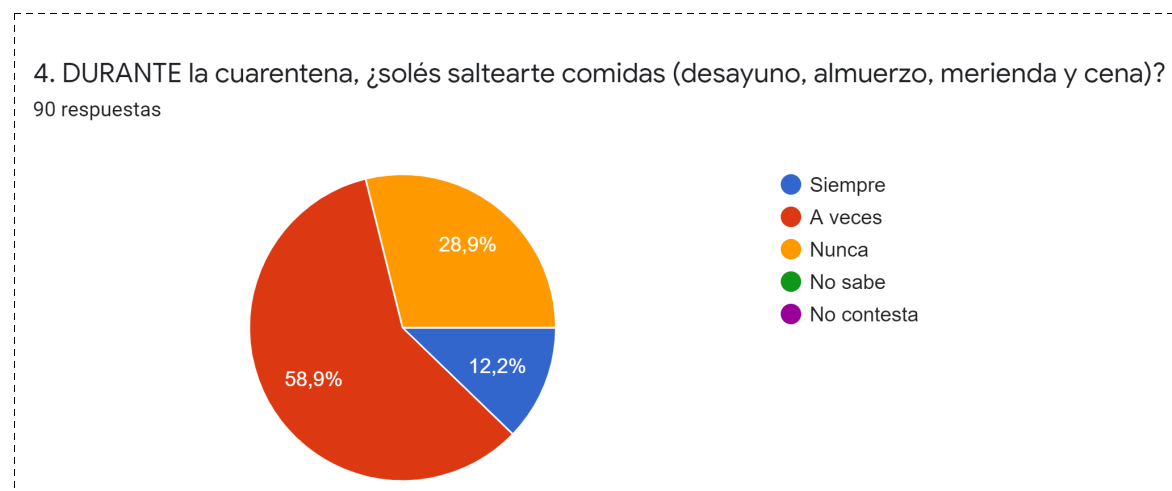
Por otro lado, en la encuesta los alumnos también indicaron acerca de la omisión de comidas anterior y durante el confinamiento. Se puede observar que, del total de los participantes que respondió la encuesta, un 13% comenzó a saltarse comidas (demostrándolo con la opción “a veces”). Antes, lo hacía tan solo el 45,6%, mientras que durante la cuarentena subió a un 58,9%, representando un total de 53 alumnos que afirman

<sup>34</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

<sup>35</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).



no comer el almuerzo, cena, merienda o desayuno<sup>36</sup>.



Saltarse u omitir una comida significa que no hay suficiente ingesta calórica. Esto podría ocasionar un mal funcionamiento del cuerpo, y con ello un deterioro de la atención, la memoria y la comprensión del alumno en las clases o a la hora de hacer tareas. Según la entrevistada Barisic, estudiante de Medicina en el CEMIC, *“Un chico que omita una comida como por ejemplo el desayuno, será más propenso a retener menos información y a dar un desempeño escolar menos fructífero.”*<sup>37</sup>

Por otro lado, *“Cuando uno se saltea comidas, baja el nivel de concentración y con eso el nivel de aprendizaje. Si continuas (...) sin una comida, (...) es imposible que puedas prestar atención en las clases.”*<sup>38</sup> Continúa Lomoro.

Como se mencionó en el capítulo tres, es justamente esta comprensión que se ve afectada un *“(...) proceso complejo en el cual se interrelacionan una serie de factores, que tienen una estrecha relación con el pensamiento.”*<sup>39</sup>. Un deterioro de esta comprensión podría influir en el aprendizaje de diferentes materias del alumno, o hasta incluso impactar en su desempeño académico.

Lomoro además indica que *“Afecta fundamentalmente a la concentración, y eso conlleva al aprendizaje. Si no puedes concentrarte en lo que están haciendo en una clase, difícilmente puedas entender y retener. (...) Para la memoria, la falta de combustible, hace que no pueda acordarse o pueda expresar una idea. Lo que podría influir en las tareas.”*<sup>40</sup>

<sup>36</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

<sup>37</sup> Ver entrevista completa de María Barisic en el anexo (22/06/20).

<sup>38</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

<sup>39</sup> Banyard, P. (1995). *Introducción a los procesos cognitivos*. Madrid, España: Ariel Psicología.

<sup>40</sup> Ídem 38.

Esto último llevaría a relacionar no solo el hecho de omitir una comida con una mala comprensión, sino también con un deterioro de la posibilidad del alumno de memorizar conceptos y temáticas.

### **4.3 Desayuno**

El desayuno representa la primera comida después de muchas horas de ayuno, es por ello que es fundamental cumplirlo adecuadamente. Durante las horas de sueño, el cuerpo gasta la mínima cantidad de energía posible (el gasto metabólico basal, explicado anteriormente). Sin embargo, sigue funcionando, por lo que es importante recuperar esa energía para poder hacer actividades que requieran de un mayor gasto, como estudiar, concentrar la atención o realizar actividad física.

En las encuestas, se registró que un 17,8% de los alumnos no desayuna, sumado a los que sólo ingieren infusiones, dan como resultado un 24,4%<sup>41</sup>. Según palabras de la licenciada Lomoro *“Desayunar solo infusiones o comidas de baja cantidad y calidad calórica no cuenta como desayuno”*<sup>42</sup>. Las consecuencias se hacen visibles durante las clases: sólo siete de ellos se involucran activamente.

En cuanto al consumo de carbohidratos, un 62,2% de los encuestados manifiesta incluirlos en su desayuno (y un 38,9% también untables). Como ya se mencionó anteriormente, éstos representan la mayor fuente de energía inmediata. Influye de tal manera, que ninguno de estos alumnos no presta atención en clase, sino que algunos se concentran solamente al principio y otros durante toda la misma.

Cuando uno se excede en el consumo de carbohidratos, se produce el efecto contrario, lo que explica que muchos de los que ingieren panes y cereales en su desayuno presten atención al principio (cuando se produce el pico de energía) y al final no. Lo explica la licenciada al decir que *“Luego del pico para arriba, este decae en uno abajo y el azúcar baja, uno siente cansancio y le cuesta concentrarse”*<sup>43</sup>.

Por último, de los alumnos encuestados, el 30% incluye lácteos en la primera comida del día, el 17,8% proteínas, y el 10% frutas y verduras. De todos ellos, ninguno indicó no prestar atención en clase en lo absoluto<sup>44</sup>. Esto se debe a que, si bien se pueden consumir a lo largo de día y seguirían cumpliendo su función en cuanto al aprendizaje (detallado

---

<sup>41</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

<sup>42</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

<sup>43</sup> Ídem 42.

<sup>44</sup> Ídem 41.

anteriormente), sí son importantes para cumplir con un desayuno completo. Siendo que “*Lo ideal (...) es que tenga los tres macronutrientes más importantes: proteínas, grasas e hidratos de carbono*”<sup>45</sup> (Lomoro, 2020).

De la audiencia encuestada se respondió que un 40%, conformado por 36 alumnos desayunaba antes de comenzar las clases. Mientras que un 13,3% lo hacían durante clases, un 20% desayunaba al terminar la clase y un 26,7% directamente se salteaba esta comida.

El hecho de desayunar durante la clase según la nutricionista Lomoro “*No es automático el proceso de absorción. Si comes en clases no es que a los dos segundos se convirtió en energía, fue al cerebro e inicio todo el proceso. El proceso es más lento. No es lo ideal comer durante la clase. El cerebro se tiene que enterar que estamos consumiendo alimentos así los procesa a energía. Hay un mínimo de 10/15 minutos en que el cerebro le llegue el combustible*”<sup>46</sup>.

En cuanto omitir el desayuno, como se explicó anteriormente, el cuerpo sigue pensando que está dormido, por lo que las funciones que emite están al mínimo indispensable. Sin realizar una ingesta de manera previa a la clase, se va a ser imposible concentrarse y poder aprender de una forma óptima.

Analizando el hecho de desayunar durante las clases, se puede agrupar con el omitir el desayuno. Si anterior a la clase no realizas una adecuada ingesta, tus niveles de atención y comprensión van a estar a un mínimo o van a ser nulas.

La opción óptima, para rendir al máximo en las clases online es el hecho de desayunar por anticipado a la clase, la respuesta del 40% de los alumnos encuestados. Según la entrevistada

*(...) Cuando uno se despierta a veces queda un resto de combustible, porque no se llegó a gastar todo, pero muchas veces si se consume por ello es que es tan importante el desayuno, poner ese combustible antes de empezar. Para que no sigamos en un gasto metabólico basal que es lo básico necesario para vivir, sino que podamos hacer otras cosas como movernos, caminar o realizar alguna actividad. Poder empezar a que el cerebro funcione. Lo ideal es comer antes que se agote el combustible comienza, sino comienza el decaimiento*<sup>47</sup>.

El hecho del desayuno, está directamente relacionado al desempeño en las clases. Gracias a las encuestas realizadas se llegó a la conclusión de que de los 36 participantes que desayunan antes de la clase, solo uno se une y no presta atención. Luego 21 se involucran

---

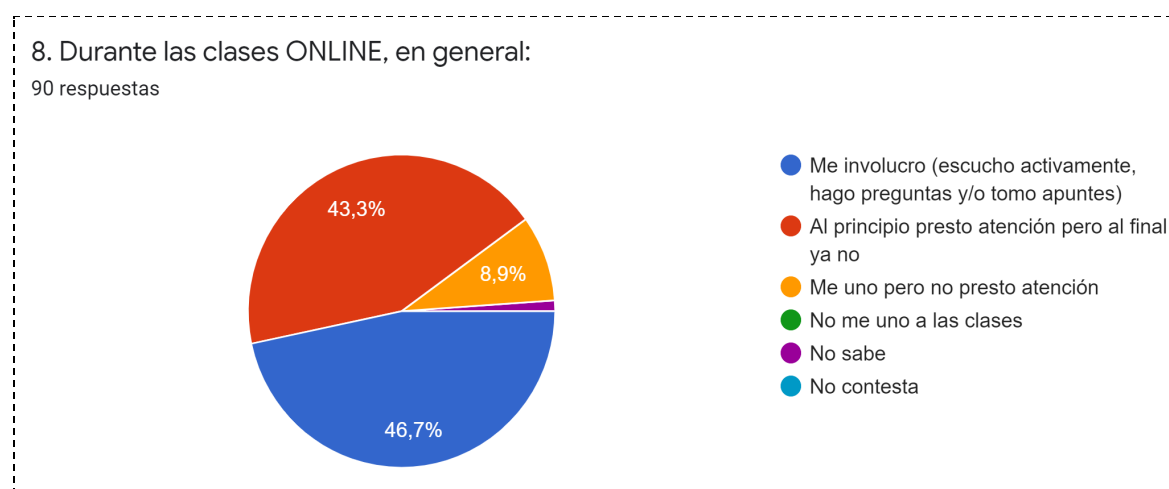
<sup>45</sup> Ver entrevista completa de Gladys Lomoro en el anexo (19/06/20).

<sup>46</sup> Ídem 45.

<sup>47</sup> Ídem 45.

activamente, mientras que 14 prestan atención al principio y después ya no. Mientras que de los participantes que no desayunan, desayunan durante clases, o después de ellas, 33 de ellos no participan activamente y 21 se involucran. Si se hace hincapié específicamente en los que no desayunan, 16 no se involucran activamente (13 prestan atención al principio y después ya no y 3 se unen y no prestan atención), mientras que sólo 7 de los que no desayunan se involucran activamente<sup>48</sup>.

Según la Plataforma Web de neurorehabilitación Neuronup, la atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información. Proceso el cual no es posible realizar adecuadamente si no se realizó una ingesta previa o correcta. Según la estudiante de medicina entrevistada *“Nuestro organismo no va a recibir ese aporte calórico necesario para poder funcionar de manera adecuada. Por ende, si nos faltan reservas energéticas, nuestro cuerpo comenzará a descompensarse de distintas formas. Por ejemplo, tendremos un menor rendimiento físico, anímicamente estaremos descompensados, nos disminuirá la atención, la concentración, estaremos más cansados, tendremos más necesidad de dormir, entre otros.”*<sup>49</sup>.



Como último, en la encuesta se preguntó sobre la realización de tareas. Siendo los resultados que un 84,4% entrega la mayoría de las tareas a tiempo, mientras que un 11% lo realiza tarde y un 1,1% directamente no las realiza<sup>50</sup>.

Para la elaboración de ellas, se tiene en cuenta la atención, la comprensión y la memoria, conceptos ya descritos. Se puede comparar los resultados de la participación de

<sup>48</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

<sup>49</sup> Ver entrevista completa de María Barisic en el anexo (22/06/20).

<sup>50</sup> Ídem 48.

clases con la realización de la tareas, deduciendo que si los alumnos que participaron activamente o se involucraron por un tiempo, tienen los recursos suficientes para poder comprender la clase ya que prestaron atención y pueden memorizarlo para poder realizar adecuadamente las tareas.

De los 42 participantes que se involucran en las clases, 39 entregan la mayoría de las tareas a tiempo mientras que solo 3 entregan la mayoría tarde. De los 39 que al principio prestó atención pero al final ya no, 36 entregan la mayoría a tiempo, 5 entregan la mayoría tarde. Mientras que los 8 que se unen pero no prestan atención, 5 entregan la tarea a tiempo, 2 tarde y 1 no las hace<sup>51</sup>.

---

<sup>51</sup> Ver encuesta completa en el anexo (08/06/20-22/06/20).

### **Hipótesis**

En esta etapa del trabajo se buscará una respuesta al problema de investigación, que consiste en la hipótesis. Ésta además establece una relación entre dos variables o factores que pueden ser medidos, que serán analizados a continuación de la misma. La hipótesis es la enunciada a continuación:

**“Los alumnos del segundo ciclo secundaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio sufrieron cambios en sus hábitos alimenticios durante el confinamiento, los cuales impactaron considerablemente en su aprendizaje durante la continuidad pedagógica online”**

Comprendemos que la misma se encuentra dentro del tipo de hipótesis que relacionan dos variables en términos de dependencia. A continuación se procede a explicar puntualmente las variables que componen la hipótesis, para así determinar el enunciado que guió el desarrollo del presente proyecto.

En primer lugar, los cambios en la alimentación como variable independiente, datan del conocimiento empírico obtenido gracias a las encuestas realizadas al momento de conocer los cambios alimenticios durante el confinamiento. La variable independiente es la que cambia o es controlada para estudiar sus efectos en la variable dependiente. Se toman los factores de medida como el desayuno, el aumento y la disminución de grupos de comidas, la omisión de éstas, entre otras.

En cuanto a la variable dependiente, la cual se investiga y se mide, podemos dar cuenta de que ésta sería el aprendizaje. Esto se midió a través de un profundo estudio de la forma en la que los cambios alimenticios pueden llegar a alterarlo. Para que el aprendizaje sea el óptimo, la alimentación debe ser la adecuada. Para esta variable, se toman factores del aprendizaje como la atención, la comprensión y la memoria.

## Conclusión

Una vez finalizada la investigación, en base a los conocimientos obtenidos a lo largo de la misma, se presenta a continuación la conclusión de este trabajo. Para adquirir la información necesaria, se utilizaron de forma integral los métodos cualitativo, cuantitativo e hipotético-deductivo, como ya se detalló en la introducción.

El primero mencionado, o cualitativo (llevado adelante mediante entrevistas), fue de gran ayuda para recaudar información de calidad y fehaciente, permitiendo a las entrevistadas expresarse en las cuestiones puntuales y útiles para el posterior análisis del método consiguiente. El segundo, cuantitativo, consistió en encuestas de formularios de Google, que fueron de utilidad al momento de percibir la forma en la que se dieron los cambios de hábitos durante el confinamiento y sus implicancias en el aprendizaje. Se confirma que los métodos utilizados fueron los correctos, debido a que nos permitieron ahondar en la autenticidad de la hipótesis planteada, resolviendo con ella el problema de investigación.

Se encontró una respuesta a esta problemática en concordancia con la hipótesis, ya que, luego de haber analizado las encuestas comparando los hábitos alimenticios antes del confinamiento con los presentes durante el mismo, se detectó un cambio considerable en muchos de los alumnos. Además, como se explicó en el presente trabajo, estas alteraciones se pueden ver relacionadas, con la atención y el aprendizaje de los estudiantes, variando en su beneficio o perjuicio dependiendo de las características que presentan.

Finalmente se llegó a la conclusión de que, mediante la aplicación de todos los métodos anteriormente nombrados, se logró cumplir con los objetivos planteados en la investigación. Dentro de los objetivos generales, y en primer lugar, se dio a conocer el carácter y las implicancias de los hábitos alimenticios ocurridos durante el confinamiento y, por otro lado, se establecieron relaciones entre estos cambios y las consecuencias que pueden provocar en el aprendizaje de los alumnos.

Para mantener la veracidad de esta investigación, se consideró de suma importancia consultar fuentes confiables, tomando datos que fueron de gran ayuda para poder formar una base sobre la cual el lector podrá comprender los conceptos empleados a lo largo de la investigación. Debido al confinamiento, las investigadoras se vieron imposibilitadas de recorrer bibliotecas en busca de información, por lo que la mayor parte de los datos

plasmados fueron sacados de páginas de internet como la Organización Mundial de la Salud, la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura e investigaciones oficiales del Conicet.

Cabe resaltar, igualmente, que en la investigación no se tuvieron en cuenta otros factores que podrían llegar a impactar en el aprendizaje de los alumnos junto con los cambios alimenticios. Ejemplos de estos factores podrían ser, la tecnología que se encuentra a su alcance, el espacio físico disponible para sus hábitos de descanso (sueño). A su vez, se destaca el hecho de que la suspensión de las clases continúa hasta el día de la fecha (01/07/20), por lo que podrían darse nuevos cambios en la alimentación. De esta forma, las consecuencias en el aprendizaje de los mismos podrían variar o verse alteradas en el largo plazo.

Queda abierta para investigaciones futuras la temática del impacto de estos cambios alimenticios en otros ámbitos, como lo es la salud mental, el estado anímico u otros aspectos del desempeño escolar de los alumnos. A su vez, este tópico se puede aplicar a diferentes poblaciones en el futuro, ya que los cambios alimenticios de otros alumnos podrían impactar de forma diferente en el aprendizaje de los mismos.



### Anexo

En esta sección de la investigación se dispondrán los resultados de los diferentes métodos de recolección de datos que se aplicaron a lo largo de la búsqueda de la solución al problema de investigación. Primeramente, se expondrán los gráficos de los resultados de la encuesta que se llevó adelante a los alumnos del segundo ciclo de secundaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio. Luego se continuará con la transcripción de la entrevista que se llevó adelante a la Licenciada en Nutrición Gladys Lomoro, y posteriormente a la estudiante de medicina (CEMIC) María Barisic.

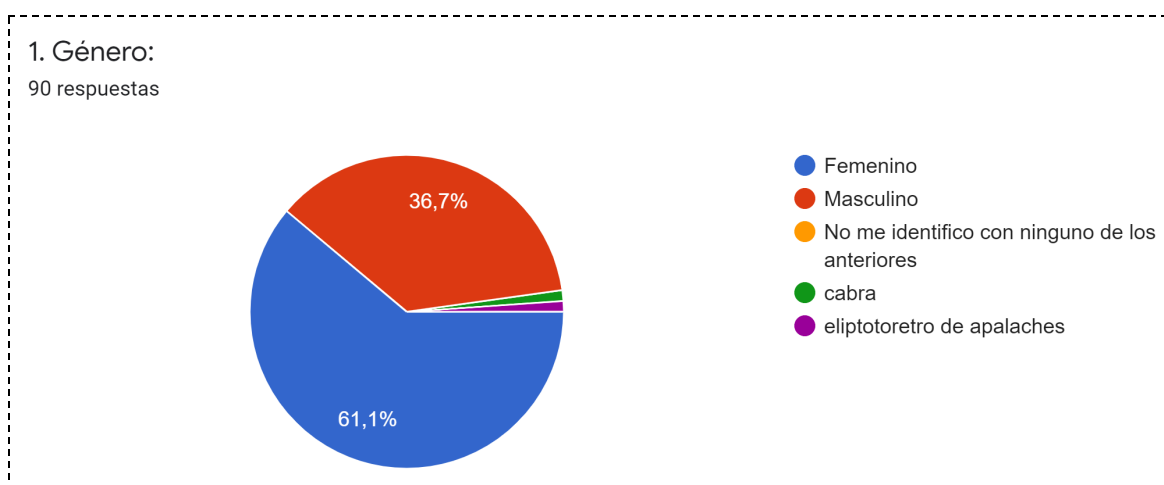
#### **ENCUESTAS:**

***Encuestados: Alumnos del segundo ciclo secundario del Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio***

***Cantidad de respuestas: 90***

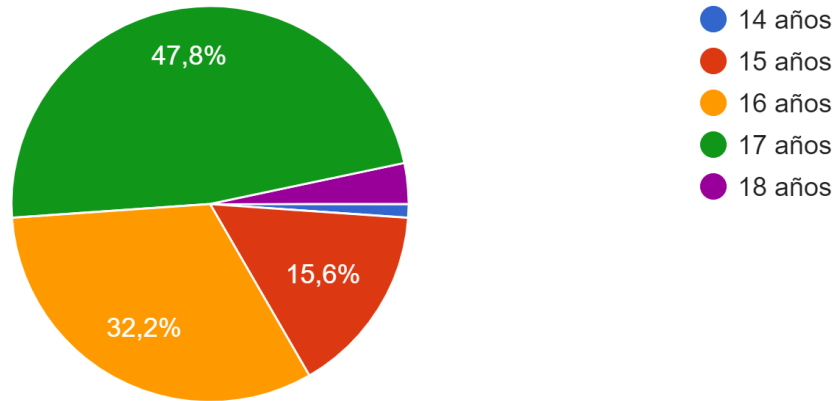
***Día de realización: 08/06/2020 - 26/06/2020***

***Medio por el cual se realizó: Google Forms***



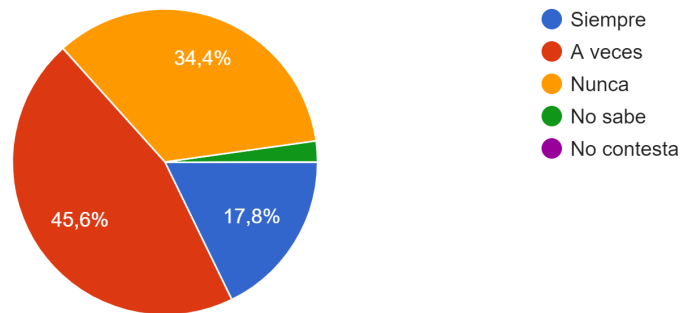
## 2. Edad:

90 respuestas



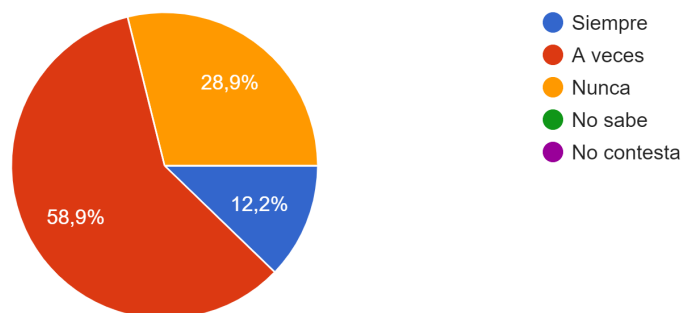
## 3. ANTES de la cuarentena, ¿solías saltarte comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?

90 respuestas

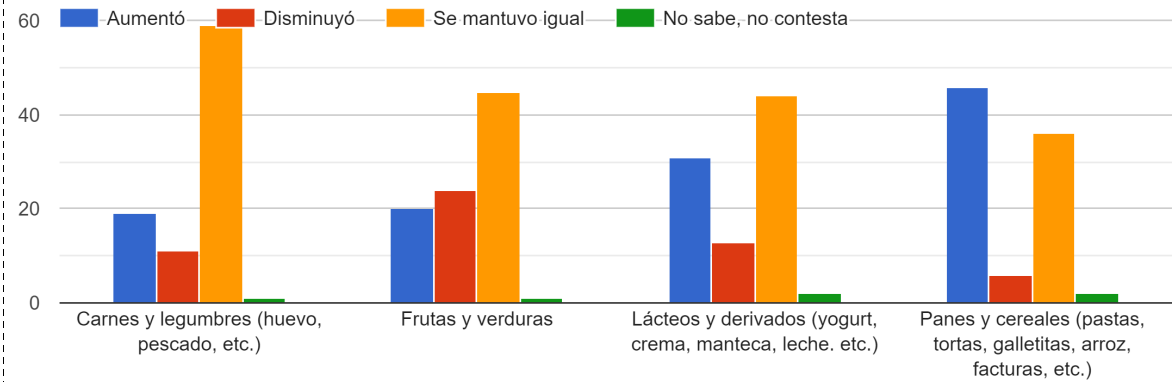


## 4. DURANTE la cuarentena, ¿solés saltarte comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?

90 respuestas

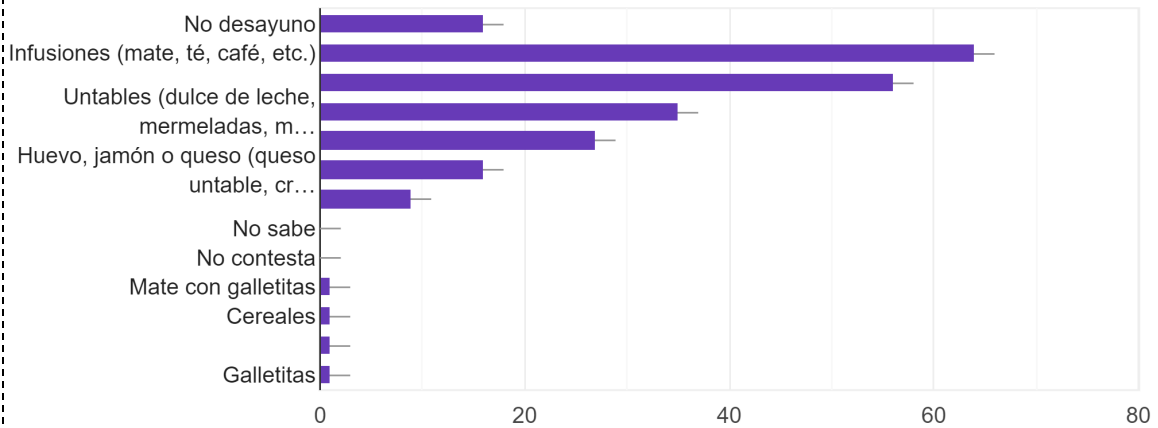


5. DURANTE la cuarentena, ¿considerás que se modificó tu consumo en alguno de estos grupos de alimentos?



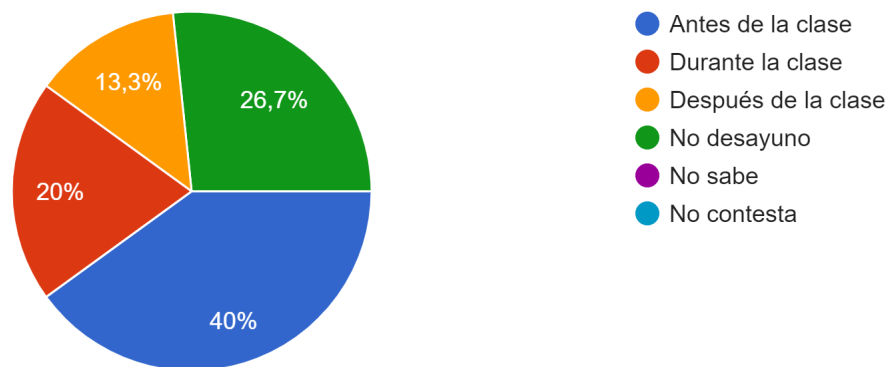
6. DURANTE la cuarentena, ¿qué alimentos solés incluir en tu desayuno?

90 respuestas



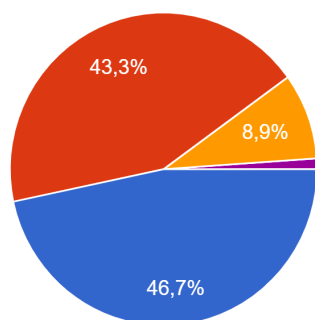
7. DURANTE la cuarentena, si tenés clase a la mañana, solés desayunar:

90 respuestas



8. Durante las clases ONLINE, en general:

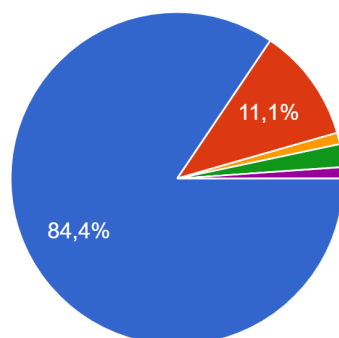
90 respuestas



- Me involucro (escucho activamente, hago preguntas y/o tomo apuntes)
- Al principio presto atención pero al final ya no
- Me uno pero no presto atención
- No me uno a las clases
- No sabe
- No contesta

9. DURANTE la cuarentena, en cuanto a las tareas:

90 respuestas



- Entrego la mayoría a tiempo
- Entrego la mayoría tarde
- No las hago
- No sabe
- No contesta

### ENTREVISTA 1

**Nombre de la entrevistada: Gladys Cristina Lomoro**

**Profesión: Nutricionista**

**Día de realización: 19/06/2020**

**Medio por el cual se realizó: Video llamada de Zoom con las alumnas Martina Gatti y Lourdes Chiaravalloti**

1. Me gustaría saber un poco sobre vos... ¿Cuántos años tenéis? ¿A qué te dedicas? ¿En dónde trabajas? ¿Hace cuánto?

“Soy nutricionista hace muchos años y hace 22/23 años que trabajo en el municipio de San Martín. Trabajo en lo que se llama atención primaria, la prevención de enfermedades vinculadas a la alimentación. La idea es trabajar con colegios y con la comunidad con la prevención de enfermedades, que la gente llegue al hospital antes de que les agarren las

patologías. Como en el centro de salud soy la única nutricionista, atiendo todas las edades y todas las patologías vinculadas a la nutrición.”

## 2. ¿Consideras que la alimentación está relacionada con el aprendizaje? ¿Cómo?

“Si, sobretodo se necesita una buena alimentación en la gestación de un bebé, así hay un buen desarrollo cognitivo, que se tiene que ver con el aprendizaje, con los pensamientos y un montón de cosas que pasan en el cerebro, se empiezan a terminar de formar en el último trimestre del embarazo. Por eso es tan importante la alimentación en la infancia, porque es lo que te da una base para después en la adolescencia poder dar sus frutos. En la medida que uno va fortaleciendo el cerebro desde chicos, cuando llega la adolescencia llega más fortalecido.

La comida es como la nafta para un auto. Nosotros somos una máquina, si no tenemos combustible no funcionamos. Comemos y ese combustible que ingerimos puede ser de buena o mala calidad. Si es de mala calidad, nos vamos a poder mover, respirar y un montón de cosas igualmente, pero quizás no nos vamos a poder defender de muchas enfermedades y no vamos a poder tener el desarrollo, en cuanto a la inteligencia, que va a tener una persona con una alimentación más adecuada. Lo que consumamos energía nos va a aportar para movernos, para que nuestro corazón siga palpitando, y no nos vamos a morir por ello, porque es combustible. Pero la realidad es que hay un montón de cosas que son poco eficientes cuando la alimentación no es adecuada”.

## 3. ¿Qué grupos de alimentos consideras que tienen más influencia en el aprendizaje o la atención durante las clases? ¿Porque?

“Por un lado, Cuando hablamos de combustible la energía proviene de lo que comemos. Los alimentos se dividen en distintos grupos según lo que aportan. Se habla todo el tiempo de los carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía del ser humano, son un combustible para el cuerpo, pero si no van acompañados de otros alimentos son un combustible de mala calidad. Todos los grupos de alimentos son importantes para poder cubrir todos los requerimientos que una persona, un adolescente tiene para tener un buen desarrollo intelectual. Cada grupo de alimentos aportan cosas diferentes. Tenemos el grupo de los carbohidratos que nos aporta energía, las frutas y verduras que aportan muchísimos micronutrientes, vitaminas y minerales. También tenemos otro grupo que es el de las carnes

que nos aporta hierro que es muy importante para el desarrollo intelectual, permite que nuestro cuerpo reciba oxígeno en todas nuestras células y que el combustible que tiene que llegar al cerebro se transforme en energía para que el cerebro funcione y tiene proteínas de buena calidad. Además, tenemos el grupo de los lácteos que también tiene proteínas de buena calidad y tiene otro grupo de vitaminas, y tenemos el grupo de las grasas. Todos son importantes, por eso hablamos de alimentación variada y equilibrada. Todos aportan algo distinto.

A pesar de ello, si tuviéramos que nombrar que nutrientes son los más importantes para el cerebro y su desarrollo, serían:

**El Hierro:** Es un mineral, micronutriente que lo encontramos en las carnes, legumbres y algunas verduras de hoja verde. Es el encargado de transportar el oxígeno al cerebro y actúa como mediador para que la energía que entra al cuerpo por lo que consumimos pueda llegar al cerebro para que funcione.

**El selenio:** Es un mineral importante para el desarrollo cerebral e intelectual. Está en el grupo de las carnes, las legumbres y cereales integrales.

**Los ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6):** Están relacionados a la formación de los tubos neurales, con todo el sistema que va a fortalecer el cerebro. Están presentes en los pescados, los aceites, la palta y los frutos secos.

Es importante que la alimentación sea balanceada y no monótona. Si esta es monótona, vas a poder realizar actividades regulares, pero te vas a cansar más rápido y el cerebro no te va a responder de la manera más eficiente. Lo primero que hace el cuerpo cuando tiene combustible es hacer que los pulmones funcionen, que el corazón funcione y que te mantenga despierto. Si queda más combustible y más nutrientes para seguir haciendo otras actividades se ocupa del cerebro, y de funciones secundarias como que crezcan el pelo y las uñas”.

4. ¿A corto plazo cómo impactaría el aumento de los carbohidratos en el aprendizaje? ¿Y el de los lácteos? ¿Y la disminución de las frutas y las verduras? Para la atención inmediata, ¿serían los carbohidratos entonces?

“El ser humano el único combustible que sabe usar como fuente de energía es el hidrato de carbono, la glucosa. Todo lo que entra al cuerpo se transforma en un carbohidrato para poder usarlo. Este proceso gasta mucha energía. Si vos comes carbohidratos el cuerpo

no tiene que gastar energía para transformarlos, ya directamente pasa al proceso de convertirse en combustible para el cuerpo. Si vos te excedes en los carbohidratos, ejemplo te comes dos alfajores, la sobrecarga de carbohidratos sobre todo los que son dulces como las golosinas, los alfajores o los panes blancos, que se absorben muy rápido en el cuerpo hacen que se genere un pico y se libera mucha insulina. Luego del pico para arriba, este decae en uno abajo y la azúcar baja, uno siente cansancio y le cuesta concentrarse. Cuando comes en exceso carbohidratos, en el corto plazo hace el efecto contrario a lo que uno pensaría. En vez de darnos energía y sentirnos más alerta, nos da somnolencia y nos cuesta concentrarnos. A veces este sobreconsumo de carbohidratos te puede traer un estado nauseoso”.

5. El hecho de saltarse alguna comida del día ¿Afecta en el aprendizaje, la atención o el rendimiento escolar? ¿Cómo?

“Cuando nosotros comemos, ingresamos combustible y cuando no comemos el cuerpo lo que hace es gastar el combustible de la reserva de a poco hasta la siguiente ingesta. Si vos salteas la ingesta y comes a las 8 horas, es como cuando duermes el cuerpo baja las funciones al mínimo indispensable, pero nunca para pensar y para poder concentrarte porque ello sería algo secundario. Cuando uno se saltea comidas, baja el nivel de concentración y con eso el nivel de aprendizaje. Si continúas la mañana sin una comida, el cerebro sigue dormido, por lo que es imposible que puedas prestar atención en las clases. Si no ingreso azúcar (no de azúcar sino de glucosa-carbohidrato) al cerebro a través de alimentos no se entera que tiene que despertarse. Tantas horas de ayuno hacen que el cuerpo sea ineficiente”.

6. ¿Cuán importante es el desayuno en la cuestión del aprendizaje? ¿Porque?

“La primera ingesta que realizamos después de dormir es fundamental. Lo que tenemos que hacer es recuperar toda la energía que se fue gastando de a poco en la noche. Cuando uno se va a dormir se gasta energía en las funciones vitales del cuerpo (respirar, que el corazón lata, crecer) esto se llama gasto metabólico basal. Esto no se puede evitar, es lo mínimo necesario para la vida. Cuando uno se despierta a veces queda un resto de combustible, porque no se llegó a gastar todo, pero muchas veces si se consume por ello es que es tan importante el desayuno, poner ese combustible antes de empezar. Para que no

sigamos en un gasto metabólico basal que es lo básico necesario para vivir, sino que podamos hacer otras cosas como movernos, caminar o realizar alguna actividad. Poder empezar a que el cerebro funcione. Lo ideal es comer antes que se agote el combustible comienza, sino comienza el decaimiento”.

7. ¿Que se considera un buen desayuno (tener en cuenta solo infusiones o comidas poco calóricas)?

“Desayunar solo infusiones o comidas de baja cantidad y calidad calórica no cuenta como desayuno. El desayuno es algo que te aporta carbohidratos, proteínas, lácteos, grasas y en lo posible alguno de los minerales o vitaminas importantes para el desarrollo mental.

Lo ideal para un buen desayuno es que tenga los tres macronutrientes más importantes: proteínas, grasas e hidratos de carbono. Por ejemplo, lácteos (leche, yogurt, quesos), carbohidratos (pan, tostadas, cereales, galletas. Mejor si son integrales). Además se le puede agregar frutas. Ahí se cubrirán las proteínas, con los lácteos, los carbohidratos a través de los cereales y las grasas también a través de las galletitas y algo del lácteo”.

8. ¿Desayunar durante la clase es efectivo a la hora de reunir energía para prestar atención?

“No es automático el proceso de absorción. Si comes en clases no es que a los dos segundos se convirtió en energía, fue al cerebro e inicio todo el proceso. El proceso es más lento. No es lo ideal comer durante la clase. El cerebro se tiene que enterar que estamos consumiendo alimentos así los procesa a energía. Hay un mínimo de 10/15 minutos en que el cerebro le llegue el combustible”.

En cuanto a todo esto que impacta ¿Dirías que se puede diferenciar en cuanto impacta en la memoria o en la atención? ¿Hay algún factor que dentro de todo lo que es el aprendizaje en donde se pueda desglosar diciendo en esto es lo que más impacta o es más en general con la energía que uno tiene para poder actuar y pensar...?

“Afecta fundamentalmente a la concentración, y eso conlleva al aprendizaje. Si no puedes concentrarte en lo que están haciendo en una clase, difícilmente puedas entender y retener. Cuando uno le falta combustible o hierro, es como que vos estés en una clase y el profesor te hable en chino, no le prestas atención porque no le entiendo nada. No le entender



por la falta de combustible del cerebro. Para la memoria, la falta de combustible, hace que no pueda acordarse o pueda expresar una idea. Lo que podría influir en las tareas.”

## ***ENTREVISTA 2***

***Nombre de la entrevistada: María Barisic***

***Ocupación: Estudiante de Medicina en el CEMIC***

***Día de realización: 22/06/2020***

***Medio por el cual se realizó: Video llamada de WhatsApp con las alumnas Florencia Carreño y Lucía Ponce***

“Mi nombre es María Barisic, soy estudiante de 2do año, de la carrera Medicina en el Instituto Universitario Cemic.”

1. ¿Cómo relacionarías la alimentación con el aprendizaje, la atención o la concentración?

“Claramente la alimentación influye en el aprendizaje, podría decir que ambas variables están íntimamente relacionadas. Una buena alimentación permite un buen desarrollo de forma integral, tanto en los procesos físicos que nos permiten movernos, como la memoria, el lenguaje, la atención e incluso en el ámbito social.

En el caso de los estudiantes, una correcta ingesta nutricional fomenta capacidades y aptitudes necesarias para el desarrollo de la vida cotidiana. Un chico que omita una comida como por ejemplo el desayuno, será más propenso a retener menos información y a dar un desempeño escolar menos fructífero.”

2. ¿Dirías que en esta nueva modalidad online los alumnos necesitan más atención o comprensión para poder aprender como lo hacían en las clases presenciales?

“Claro que sí. Esta nueva modalidad online nos obliga como estudiantes a poner un mayor empeño propio a la hora de estudiar y de organizar las actividades o trabajos que nos impongan las instituciones. Podría decir, que nos vemos forzados a ser los protagonistas de nuestro aprendizaje. Dependerá de nosotros y de nuestras aptitudes para poder seguir desempeñándose como lo hacíamos en las clases presenciales.”

3. ¿Dirías que omitir comidas influye en su capacidad de prestar atención durante las clases o a la hora de resolver tareas? A simple modo, ¿Cómo se relaciona la ingesta calórica con el aprendizaje?

“¡Si! Les voy a contar un poco lo que estuve estudiando en mi carrera. Nuestro cuerpo utiliza la glucosa como fuente principal de combustible energético. Esa energía que nos da la glucosa, la obtenemos a través de nuestros alimentos. Entonces, ¿qué pasa si nos saltamos ciertas comidas? Nuestro organismo no va a recibir ese aporte calórico necesario para poder funcionar de manera adecuada. Por ende, si nos faltan reservas energéticas, nuestro cuerpo comenzará a descompensarse de distintas formas. Por ejemplo, tendremos un menor rendimiento físico, anímicamente estaremos descompensados, nos disminuirá la atención, la concentración, estaremos más cansados, tendremos más necesidad de dormir, entre otros.

Por todo esto, es realmente muy importante e indispensable para nuestra salud, cuidar nuestra alimentación para el buen funcionamiento del organismo. Y ni hablar de mantener una dieta equilibrada y la incorporación del deporte o de actividades recreativas, que nos obliguen a movernos, para generar buenos hábitos y así, prevenir enfermedades.”

## Bibliografía

- Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, (2020, 17 de Marzo) **Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19** (online). Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). **Q&A on coronaviruses (COVID-19)** [sede web]. OMS. [acceso 15/03/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- Boletín oficial del gobierno de la Nación Argentina, (2020, 13 de Marzo) **AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO: Decreto 297/2020** (Online). Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Argentina.gob.ar. (No figura la fecha de emisión). **Definiciones básicas sobre epidemias, brotes y pandemias.** (online). Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/desastres/epidemias>
- Argentina.gob.ar. (2020, marzo 15) **Coronavirus: suspensión de clases presenciales 14 días consecutivos a partir del 15 de marzo.** (Online) Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/coronavirus-suspension-de-clases-presenciales-14-dias-consecutivos-partir-del-16-de-marzo>
- Inclusión con continuidad pedagógica/psicología comunitaria y pedagogía social. (No figura una fecha de emisión, habla solamente del plan educativo jurisdiccional 2013) **Orientaciones generales para la supervisión.** (Online) Disponible: [http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/psicologiaase/documentos\\_de\\_trabajo/libro\\_continuidad\\_pedagogica\\_psicologia\\_documento2.pdf](http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/psicologiaase/documentos_de_trabajo/libro_continuidad_pedagogica_psicologia_documento2.pdf)
- Boletín oficial de la república argentina. (2020, marzo 15) **Legislación y avisos oficiales, primera sección, ministerio de educación, resolución 106/2020.** (Online) Disponible: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/226751/20200316>
- Argentina.gob.ar. (sin fecha) **Medidas implementadas por el Ministerio de Educación frente al COVID-19.** (Online) Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/escuelas>
- Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura. (2020, junio 2) **El aprendizaje por conducto de la radio y la televisión en tiempos del COVID-19.**

- (Online) Disponible en:  
<https://es.unesco.org/news/aprendizaje-conducto-radio-y-television-tiempos-del-covid-19>
- Campos Uscanga, Romo-González de la Parra (2014, octubre). *La complejidad del cambio de hábitos alimenticios. Revista Psicología Científica.* (Online) Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/267098354\\_La\\_complejidad\\_del\\_cambio\\_de\\_habitos\\_alimentarios](https://www.researchgate.net/publication/267098354_La_complejidad_del_cambio_de_habitos_alimentarios)
  - Mariana Brünner, Verónica Espínola (2014) *Alimentación Saludable en la Escuela* (Online). Disponible en:  
[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/alimentacion\\_saludable\\_en\\_la\\_escuela\\_0.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/alimentacion_saludable_en_la_escuela_0.pdf)
  - Ministerio de salud de Colombia. (2020, junio 4) *¿Qué es una alimentación saludable?* (Online). Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
  - Info Alimentación. *Importancia del desayuno, almuerzo, merienda y cena* (Online). Disponible en:  
[http://www.infoalimentacion.com/documentos/importancia\\_del\\_desayuno\\_\\_almuerzo\\_\\_merienda\\_y\\_cena.asp](http://www.infoalimentacion.com/documentos/importancia_del_desayuno__almuerzo__merienda_y_cena.asp)
  - Lic. Ernesto Godoy Velásquez. (2018, marzo 12) *Punto Edu | La importancia del desayuno para el estudio* (Online). Disponible en:  
<https://serviciodesalud.pucp.edu.pe/noticia/punto-edu-la-importancia-del-desayuno-para-el-estudio/>
  - Kerlinger F. (No aclara fecha) *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento.* México: Nueva Editorial Interamericana. S.A; 1984:29-33.
  - Universidad Nacional de educación a distancia (UNED). *Capítulo 1: Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza* (Online). Disponible:  
<https://portal.uned.es/Publicaciones/htdocs/pdf.jsp?articulo=2330249MR01A01>
  - Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008, mayo). *La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual.* (Online). disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>
  - Banyard, P. (1995). *Introducción a los procesos cognitivos.* Madrid , España : Ariel Psicología.
  - Psicólogos Infantiles Madrid(2017, 28 junio). *Atención* (Online) Disponible en <https://psisemadrid.org/atencion/>

- Neuronup. (s. f.). *Atención* (Online) disponible en:  
<https://www.neuronup.com/es/areas/functions/attention>
- Ministerio de la educación (gobierno de Chile). (s. f.). *LECCIÓN N° 1: ¿Qué es comprender?* (Online) Disponible en:  
<http://ftp.e-mineduc.cl/cursosceip/Parvulo/NT1/I/unidad4/documentos/Leccion1.pdf>
- Grupo Mcontigo S.L (2020, marzo 6). *¿Alimentos que estimulan la capacidad de atención?* (Online). Disponible:  
<https://mejorconsalud.com/alimentos-que-estimulan-la-capacidad-de-atencion/>
- Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (No aclara fecha) *Nuestra dieta ¿afecta a la función cerebral?* (Online). Disponible en:  
<https://www.farmaceuticonline.com/es/dieta-funcion-cerebral/>
- D´Aquino, M. y Rodríguez, E. (2013). *Proyecto de investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires: Ed.Maipue.