



# La importancia de la alimentación en el aprendizaje

Por: Martha Hahmann

# Índice

LA NUTRICIÓN Y LA CAPACIDAD MENTAL	6
EL DESARROLLO DEL CEREBRO DEPENDE DE LA NUTRICIÓN	7
LA DESNUTRICIÓN INFANTIL	11
LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO	14
GLOSARIO	17
ORTOGRAFÍA	18

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de la persona de acuerdo a su edad.

Una buena alimentación ayuda al niño y al adolescente en su crecimiento y desarrollo. A los adultos y ancianos les permite conservar o alcanzar el peso ideal para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

La alimentación correcta permite a las personas gozar de un bienestar físico, mental y social.



**Grasas, aceites, dulces**  
Uso moderado



**Grupo Lácteo**

3-4 porciones



**Grupo Carnívoro**

2-3 porciones



**Verduras**

3-5 porciones



**Frutas**

2-4 porciones



**Grupo Cereal**

6-11 porciones

## **LA NUTRICIÓN Y LAS PROTEÍNAS EN EL DESAYUNO SON DECISIVAS EN LA CAPACIDAD MENTAL, EN EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y EN LAS CALIFICACIONES ESCOLARES**

El aprendizaje es una de las funciones más complicadas del cerebro humano. Involucra tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar la información, analizarla y almacenarla. Luego podemos usar esta información en el momento que la necesitemos.

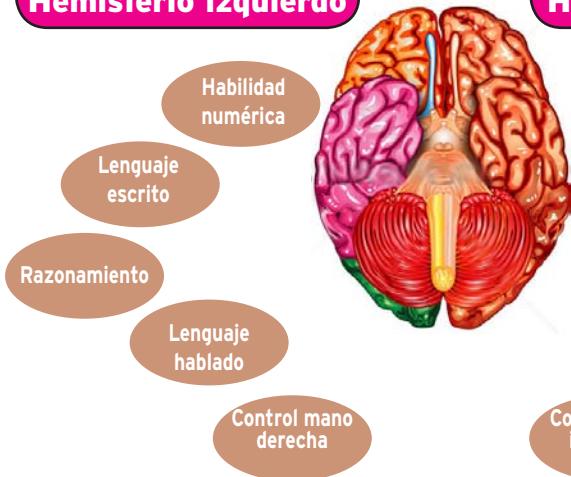


**Sabías que:** el cerebro tiene dos lados llamados hemisferios. Cada lado te ayuda a controlar diferentes funciones. El hemisferio derecho del cerebro controla el lado izquierdo del cuerpo. El hemisferio izquierdo del cerebro controla el lado derecho del cuerpo.

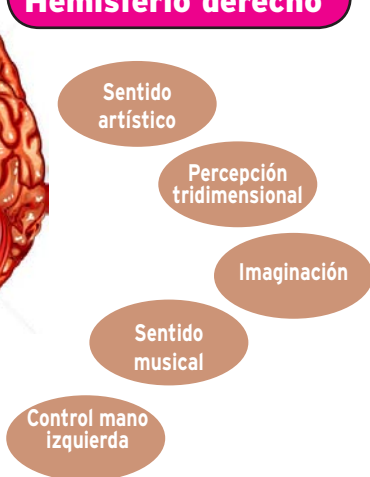


## EL DESARROLLO DEL CEREBRO DEPENDE DE LA NUTRICIÓN

### Funciones del Hemisferio izquierdo



### Funciones del Hemisferio derecho



El cerebro está compuesto de un número de células nerviosas llamadas neuronas. Un ser humano puede tener hasta cien mil millones. Las **neuronas** son células especializadas en la recepción y transmisión de información.

Para comunicarse entre sí, las neuronas utilizan dos tipos de señales: las señales eléctricas y las señales químicas. Las señales químicas se logran gracias a sustancias activadas por las neuronas. Desde la más simple de las actividades, como mover un dedo, hasta las funciones más complicadas de la mente, como memoria o concentración mental, dependen de la capacidad que tenemos de producir estas sustancias.



Estas sustancias químicas se llaman **neurotransmisores** o transmisores del impulso neuronal. Se podrían comparar con puentes, que conectan lugares.

En las primeras etapas de vida de un niño, para que las neuronas se desarrollen bien, necesitan alimentos ricos en proteínas como:

- Carne
- Pollo
- Pescado
- Leche y derivados
- Legumbres
- Nueces y semillas





Estas proteínas son usadas para producir las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí. Para que todo pueda funcionar, las neuronas tienen que conectarse una con otra y mandar mensajes.

Además estructuran y ponen en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria, la imaginación, etc. Si no comes proteínas cuando eres pequeño, muchas de estas conexiones (o puentes) se construyen en tu cerebro. La falta de estas conexiones daña tu capacidad de aprendizaje.



## LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Los estudios han demostrado que aquellos niños que en los primeros tres o cuatro años de vida no han recibido una alimentación adecuada, presentan un **coeficiente mental** menor, que los que tuvieron la oportunidad de **ingerir** los alimentos necesarios. El coeficiente mental, mide la capacidad de aprendizaje.



Es cierto que en las primeras etapas de vida muchos niños son **inapetentes**. En estos casos se debe insistir en que al menos consuman alimentos ricos en proteínas como leche, huevos, pollo etc., pues si se llenan de pan, tortillas, frutas, vegetales, papas, arroz, maicena, avena, cebada, etc. engordarán pero no se favorecerá su desarrollo cerebral.

Algunos niños son alérgicos a la leche, lo que constituye un grave problema para el desarrollo cerebral. En estos casos es necesario acelerar el consumo de sustitutos de la leche como



pollo o pescado para que el desarrollo cerebral no se vea afectado por la falta de proteínas. La desnutrición infantil se presenta cuando el niño no come suficiente proteína y otros nutrientes. Esto no solo afecta la altura y el peso, sino que afecta DIRECTAMENTE el desarrollo del cerebro.

Un excelente sustituto de la proteína es LA INCAPARINA. Los atoles que se preparan con leche tienen aún más proteína. Por ejemplo, una tasa de Incaparina con agua tiene 4 gramos de proteína, si lo haces con leche tiene hasta 12 gramos.



## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Una vez establecido el desarrollo cerebral, nuestra capacidad de atención, de concentración y de estar alerta, dependen prioritariamente de la existencia de un aporte continuo de **glucosa** al cerebro. La glucosa, es un azúcar elemental del cual el cerebro obtiene energía rápidamente. Esta necesidad se debe a que el cerebro no tiene ningún sistema para almacenar combustible así que continuamente debe tomar pequeñas cantidades de glucosa de la sangre para poder seguir funcionando.





Durante el sueño nocturno, el hígado se encarga de producir esta glucosa. La sangre que el hígado guarda es rica en nutrientes, el hígado además de ser un filtro de muchas sustancias del cuerpo es un almacén de nutrientes.

Un ejemplo de una buena alimentación es no comer azúcares de noche, ya que acumulas demasiados azúcares vas a engordar. En la noche es mejor comer sopas o ensaladas. Los niveles de glucosa sanguínea dependen de lo que comamos.

Una momentánea caída de los niveles de azúcar en la sangre, ocasiona un reto al funcionamiento cerebral y desencadena una serie de reacciones de supervivencia. También afectan enormemente el aprendizaje.

De los alimentos que comemos en la mañana depende nuestro rendimiento escolar, la capacidad de concentración y de estar alerta, de analizar la información y de evocar los conocimientos aprendidos.



## GLOSARIO:

**Aporte:** Entrega o suministro de lo necesario para el logro de un fin.

**Bienestar:** Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

**Coficiente mental:** Cifra que expresa la inteligencia relativa de una persona

**Conservar:** Mantener o tener una cosa de forma permanente o sin que sufra cambios.

**Desnutrición:** Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.

**Filtro:** Materia porosa, a través de la cual se hace pasar un fluido para clarificarlo o depurarlo.

**Inapetente:** Que le falta apetito, no tiene ganas de comer.

**Ingerir:** introducir por la boca bebida, comida o medicamento.

**Neurona:** célula nerviosa del cerebro

**Nutrición:** Proporcionar a un organismo las sustancias que necesita para su conservación y crecimiento.

**Prevenir:** Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un.

**Prioritariamente:** Ventaja o preferencia que una persona o cosa tiene sobre otra.

**Proteínas:** Es el constituyente esencial de las células vivas.



## ORTOGRAFÍA

- **Ocasión:** la “c” antes. De las pocas palabras que terminan sión con “s”
- **Aprendizaje:** nota el uso de la “z” y la “j”
- **Neurotransmisores:** una palabra unida formada por dos elementos: neuro y transmisores
- **Hígado:** esdrújula (tercera sílaba siempre lleva tilde) y es con “h”



## LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE

Número de Palabras: 1,041 palabras

Autor: Martha Hahmann

Imágenes: Shutterstock/Ivonne de Vera

Nivel: 1

Referencias:

<http://www.saludparati.com/cerebro1.htm>

<http://agqnutricion.com/2009/01/bebidas-calientes/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%ADgado>

<http://www.incaparina.com/>