Deficiencias nutricionales en estudiantes chilenos: La necesidad de aumentar el consumo de agua y verduras

La nutricionista y docente, Marcela Riquelme, enfatiza que la falta de agua y una dieta inadecuada pueden tener efectos negativos en la concentración y el desarrollo cognitivo.

La reciente Encuesta de Vulnerabilidad Junaeb 2023 ha puesto de manifiesto carencias en la alimentación de los estudiantes chilenos. Por primera vez en casi seis décadas, el estudio incluyó preguntas sobre seguridad alimentaria y acceso a alimentos, revelando que una gran parte de los escolares no alcanza las recomendaciones nutricionales básicas.

Los datos son preocupantes: un 84,4% de los estudiantes no consume la cantidad adecuada de agua, y el 72,4% no ingiere suficientes verduras. Además, entre el 25% y el 26% de las familias enfrentan dificultades económicas que afectan su capacidad para acceder a una dieta saludable, suficiente y variada.

“El consumo de agua es fundamental para favorecer el funcionamiento adecuado del organismo, una baja ingesta de agua en niños ha demostrado que afecta su nivel de atención, impactando de manera negativa en el rendimiento escolar”, apunta la nutricionista, magister en Nutrición y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), Marcela Riquelme, quien agregó que “muchos niños y niñas que no beben la cantidad adecuada de agua tienden a consumir refrescos y bebidas gaseosas azucaradas, lo que incrementa su ingesta calórica diaria. En el entorno escolar, se podrían instalar bebederos en los patios y

promover el uso de botellas reutilizables para mejorar la hidratación de los estudiantes”.

Entre el 25% y el 26% de los encuestados enfrenta dificultades para acceder a alimentos saludables y variados, lo que puede afectar negativamente el desarrollo físico y cognitivo de los escolares. La anemia por déficit de hierro, que impacta la concentración y el rendimiento escolar, es una preocupación global. Aunque el hierro se encuentra comúnmente en alimentos de origen animal, también está presente en legumbres, que son más accesibles.

“Para mejorar la absorción del hierro vegetal, es importante combinar estos alimentos con fuentes de vitamina C y educar a la población sobre prácticas alimenticias adecuadas. Además, el consumo de bebidas como té o café puede interferir con la absorción de nutrientes esenciales como el hierro y el calcio, por lo que es recomendable limitar su ingesta”, apunta la profesional.

La encuesta, que abarcó a más de 760 mil estudiantes desde pre kínder hasta educación de adultos en diversos establecimientos, también examinó la estructura familiar. El 57% de los estudiantes vive en hogares con ambos padres, mientras que el 39% está en hogares monoparentales encabezados por mujeres. Un 0,81% reside en hogares homoparentales.

En cuanto a la salud, los resultados son igualmente alarmantes. Aproximadamente el 60% de los estudiantes enfrenta problemas de salud, y el 34,9% presenta dificultades de aprendizaje, siendo más prevalentes en 1° medio con un 44,8%. Además, un cuarto de los estudiantes tiene alguna condición de salud diagnosticada, como asma (8,3%) o enfermedades broncopulmonares (3,5%).

La diversidad en las composiciones familiares puede tener un impacto significativo en la alimentación de los estudiantes. En familias monoparentales, donde las madres a menudo deben

trabajar largas jornadas, los niños pasan más tiempo solos y tienen mayor libertad para elegir sus alimentos. Esta situación puede llevar a una mayor preferencia por alimentos altos en azúcares y grasas, que son menos saludables. Para apoyar a estas familias y mejorar la nutrición de sus hijos, se pueden implementar estrategias efectivas.

“Una estrategia es dejar preparado con antelación los alimentos que el niño puede comer en casa en ausencia de sus padres, estos alimentos deben estar basados en preparaciones caseras y alimentos naturales. Otra estrategia es evitar mantener en la despensa alimentos ultra-procesados (golosinas, snacks, etcétera) de fácil consumo”.

Una mala nutrición puede tener un impacto negativo significativo en la salud bucal de los escolares, especialmente considerando que el 39% de los estudiantes presenta múltiples caries. Para prevenir problemas dentales, es crucial que los niños asistan a sus controles odontológicos regulares, donde recibirán educación sobre cuidados dentales y salud oral.

“Desde una perspectiva nutricional, se debe evitar mantener la mamadera nocturna después del primer año de vida, ya que esto aumenta el riesgo de caries en los dientes de leche, salvo en casos excepcionales como la desnutrición. En la etapa escolar, el consumo frecuente de golosinas, refrescos y bebidas azucaradas, combinado con una higiene oral inadecuada, contribuye a la formación de caries. Para mitigar estos problemas, se recomienda optar por alimentos con dulzor natural, como frutas frescas, y considerar el uso de edulcorantes artificiales en bebidas. Todo esto debe ir acompañado de una correcta higiene dental para mantener una salud bucal óptima”, cerró Marcela Riquelme.