

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

[DOI 10.35381/cm.v9i1.1064](https://doi.org/10.35381/cm.v9i1.1064)

## **Importancia de la nutrición a temprana edad y su mejoramiento en el rendimiento deportivo**

### **Importance of nutrition at an early age and its enhancement in sports performance**

Sara Mercedes Vera-Lara  
[sara.vera@educacion.gob.ec](mailto:sara.vera@educacion.gob.ec)  
Ministerio de Educación de Ecuador, Guayaquil, Guayas  
Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0002-6960-7463>

Zila Isabel Esteves-Fajardo  
[zila.estevesf@ug.edu.ec](mailto:zila.estevesf@ug.edu.ec)  
Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Guayas  
Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0002-2283-5370>

Recibido: 15 de diciembre 2022

Revisado: 10 de febrero 2023

Aprobado: 01 de abril 2023

Publicado: 15 de abril 2023

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

## RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación fue describir la importancia de la nutrición a temprana edad y su mejoramiento en el rendimiento deportivo. Se desarrolló desde el paradigma cuantitativo, además se enmarcó desde un diseño documental-bibliográfico, mediante la indagación, recolección y análisis crítico documental y referencial bibliográfico, basándose en la exploración metódica, rigurosa y profunda de diversas fuentes documentales tales como investigaciones científicas, artículos, trabajos arbitrados, tesis, entre otros. Describiendo los hallazgos encontrados, permitiendo desarrollar el cuerpo teórico en relación al tema. Se concluye que, el desarrollo de los niños desde su temprana edad, tiene relación con una buena nutrición mediante la alimentación balanceada, además, el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y el rendimiento futuro de los niños dependen de una nutrición adecuada. Por lo cual, se garantizará el mejoramientos y fortalecimiento en el rendimiento deportivo.

**Descriptores:** Deporte; nutrición; educación nutricional. (Tesauro UNESCO)

## ABSTRACT

The general objective of this research was to describe the importance of nutrition at an early age and its improvement in sports performance. It was developed from the quantitative paradigm, it was also framed from a documentary-bibliographic design, through the inquiry, collection and critical documentary analysis and bibliographic reference, based on the methodical, rigorous and deep exploration of various documentary sources such as scientific research, articles, refereed works, theses, among others. Describing the findings found, allowing the development of the theoretical body in relation to the topic. It is concluded that, the development of children from an early age, is related to good nutrition through balanced nutrition, in addition, growth, cognitive development, academic performance and future performance of children depend on proper nutrition. Therefore, the improvement and strengthening of sports performance will be guaranteed.

**Descriptors:** Sports; nutrition; nutrition education. (UNESCO Thesaurus)

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

## **INTRODUCCIÓN**

El proceso nutricional en los niños a temprana edad, constituye una acción de suma importancia para el desarrollo y crecimiento saludable y una vida plena; en este sentido la alimentación tiene que ser balanceada, bajo la vigilancia de los padres con el objeto de proporcionar a los niños los nutrientes indispensables para su crecimiento intelectual y físico. Una dieta saludable puede prevenir ciertas enfermedades o incluso mejorarlas. Dado que la nutrición adecuada es necesaria para que el cuerpo funcione normalmente a nivel celular en los seres humanos, las buenas prácticas de nutrición son esenciales para el vigor y el rendimiento de una persona. (Abadeano Sanipatin et al.,2019).

En este sentido, el rendimiento físico está ligado a una buena alimentación desde edades tempranas, se ha observado que la AF está directamente relacionada con los factores de riesgo cardiovascular a partir de una edad temprana. La AF practicada desde la infancia puede tener un impacto en el desarrollo de hábitos de vida activos y el mantenimiento de una condición física (CF) saludable a lo largo de la vida de una persona. (Rosa Guillamón et al.,2017).

En este orden de ideas, las instituciones de educación, juegan un gran rol en la formación tanto académica, como de salud, en la cual guían y complementan el comportamiento de los niños, en conjunto con los padres de familia, al respecto Rodríguez Torres et al. (2020) describen lo siguiente:

- ✓ La gestión de los temas de salud en las escuelas debe ser transversal, con el currículo nacional y el currículo único de cada institución incluyendo ambos temas relacionados con la salud.
- ✓ Partiendo de la idea de que el inicio de la práctica física antes de los seis años está asociado al estilo de vida físico-deportivo activo de los adolescentes, las características propias de cada centro determinan cómo se abordan los contenidos de salud y otros temas transversales.

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

- ✓ Descubriendo que la salud y la calidad de vida constituyen un motivo que cobra mayor relevancia con el tiempo y la edad, siendo además la diversión y el deseo por la actividad motivos fundamentales para el inicio y mantenimiento de la práctica.

Al observar dichos planteamientos, se destaca la importancia desde las escuelas en la promoción desde la temprana edad de una buena alimentación contribuyendo a la nutrición de los infantes y fortalecen el rendimiento deportivo en todas las disciplinas que de acuerdo a la edad van practicando.

En este mismo orden, los autores Castillo Viera, Tornero Quiñones, & García Araujo. (2018), citando a Mendoza, Sagrera y Batista (1994), los cuales manifiestan lo siguiente en relación a la importancia el desarrollo de hábitos de salud en la edad escolar:

En esta etapa es cuando se adquieren la mayoría de hábitos que además tienden a ser estables a lo largo de toda la vida. También se considera que adquirir hábitos es tarea más sencilla que modificar otros ya establecidos, de ahí la importancia de trabajar antes de la edad adulta. (p.85)

Por otro lado, la UNICEF. (2019, p.8), indica el siguiente panorama, a pesar de los esfuerzos que se realizan en el mundo:

- ✓ A nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso.
- ✓ Al menos uno de cada dos niños menores de cinco años en el mundo sufre de hambre oculta, es decir, falta de vitaminas y otros nutrientes esenciales.
- ✓ La malnutrición sigue afectando gravemente a los niños. En 2018, casi 200 millones de niños menores de cinco años sufrían de retraso en el crecimiento o emaciación, mientras que al menos 340 millones sufrían de hambre oculta.

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

- ✓ El sobrepeso y la obesidad están en aumento. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años aumentó del 10% a casi el 20%.
- ✓ El número de niños con retraso en el crecimiento disminuyó en todas las regiones excepto en África, mientras que el número de niños con sobrepeso aumentó en todas las regiones, incluida África.

Dichas estadísticas, permiten reflexionar ante las consecuencias que ocasionan las malas políticas alimentarias, en el mundo; de allí la importancia de las instituciones educativas en vinculación con las comunidades y familias de los niños que forman parte de la comunidad educativa logrando un seguimiento del desarrollo integral y su futuro como adultos sanos.

Por otro lado, para asegurar un correcto crecimiento y desarrollo y ayudar a prevenir la aparición de diferentes enfermedades crónicas, es fundamental mantener una dieta equilibrada y un estilo de vida activo. Pero la sociedad ha mostrado recientemente un empeoramiento de los hábitos alimentarios y un aumento del sedentarismo, lo que se ha traducido en un aumento del sobrepeso y/o la obesidad, así como de otras enfermedades crónicas relacionadas. (Termes Escalé et al., 2019). Así mismo, Osorio et al. (2018), establece los siguientes factores que inciden sobre la desnutrición infantil en diferentes niveles de análisis: Características del contexto socioeconómico y cultural. Acceso al agua potable y los alimentos. Existencia de espacios acondicionados para el deporte y la recreación. Calidad de vida colectiva e individual (incluye la alimentación). Características físicas, sociales y psicológicas del núcleo familiar.

De acuerdo, a los argumentos formulados se presenta como objetivo general de la presente investigación describir la importancia de la nutrición a temprana edad y su mejoramiento en el rendimiento deportivo.

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

## **MÉTODO**

La investigación se desarrolla desde el paradigma cuantitativo, además se enmarcó desde un diseño documental-bibliográfico, mediante la indagación, recolección y análisis crítico documental y referencial bibliográfico, basándose en la exploración metódica, rigurosa y profunda de diversas fuentes documentales tales como investigaciones científicas, artículos, trabajos arbitrados, tesis, entre otros. Describiendo los hallazgos encontrados, permitiendo desarrollar el cuerpo teórico en relación al tema de estudio.

## **RESULTADOS**

Luego del desarrollo del método planteado por los investigadores se presentan a continuación los resultados del análisis de las fuentes investigadas, describiendo los hallazgos encontrados.

En la actualidad, comer y el acto de comer han perdido gran parte de sus aspectos sociales y placenteros en la familia. También se han convertido en una época en la que los miembros más jóvenes de la familia son selectivos y ocasionalmente rechazados. Por una cuestión de consistencia, texturas, colores, espacios, tiempos y otras características que se deben planificar para la alimentación, la hora de la comida ha pasado de ser un momento de relajación y disfrute a agregar una carga más a la tarea de ser padre. (Eusse Solano, y Vargas García,2022).

En este orden de ideas, De La Cruz Sánchez. (2015, p.162), muestra los siguientes aportes para lograr una mejora considerable desde la educación, sobre la importancia de nutrición a tempera edad, creando conciencia desde una visión integral, al respecto:

- ✓ La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos.

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

- ✓ Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos.
- ✓ El énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

En el siguiente cuadro, se describen otros aportes de acuerdo a trabajos desarrollados y vinculados al tema de investigación.

**Cuadro 1.**

Autor(es)	Titulo	Aportes
García Villegas, Solórzano Torres, García Godoy, Guerrero-Solórzano, ,Guerrero-Solórzano, Armijos Dutan. (2018).	Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta (Ecuador).	Para el desarrollo biológico y psicomotor de los niños adolescentes, la nutrición durante los primeros años de vida es fundamental. Los determinantes clave de cómo los niños y niñas bien alimentados de todas las edades perciben su estado nutricional son sus conductas alimentarias y su participación diaria en actividad física moderada. Los niños y las niñas pueden beneficiarse de la actividad física cuando se combina con una alimentación saludable, pero hay ocasiones en las que el desconocimiento impide

**CIENCIAMATRIA**

**Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología**

Año IX. Vol. IX. N°1. Edición Especial. 2023

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (UNEFM). Santa Ana de Coro. Venezuela

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

		<p>considerar estos dos factores juntos, y en muchas ocasiones esto se refleja en la capacidad de los niños para desarrollar actividades que demandan un mayor esfuerzo físico. Los objetivos principales de la infancia incluyen un crecimiento y una maduración óptimos. A pesar de que la actividad física regular puede tener un impacto positivo, estos procesos están íntimamente relacionados con el balance energético actual del organismo. crecimiento durante la infancia. Con el aumento del tamaño corporal y el desarrollo puberal, los requisitos dietéticos del niño físicamente activo cambian a medida que envejecen. Las respuestas metabólicas y fisiológicas inducidas por el ejercicio juegan un papel importante en la determinación de la capacidad de rendimiento físico, al igual que los requisitos dietéticos. Se recomienda que los instructores a cargo de las clases que los niños y las niñas toman para aumentar su nivel de actividad física reciben entrenamiento en nutrición deportiva para darles indirectamente a los niños un plan nutricional adecuado para el crecimiento de sus actividades.</p>
Barquín Zambrano. (2015).	La alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de futbol de la unidad educativa mayor	Para aumentar el rendimiento físico, es necesaria una nutrición adecuada a cualquier edad. También deben comer



Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

	<p>“Ambato” en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.</p>	<p>saludablemente durante la adolescencia. Sin embargo, sus necesidades nutricionales cambiarán si realizan ejercicio extenuante.</p> <p>El proceso biológico por el cual los organismos asimilan los alimentos y líquidos necesarios para su supervivencia, desarrollo y mantenimiento se conoce como nutrición. El estudio de la nutrición incluye la conexión entre los alimentos y la salud, particularmente en lo que se refiere a la dieta.</p> <p>El deporte mejora la condición física, y un cuerpo en buenas condiciones físicas goza de la aprobación y reconocimiento de la sociedad, haciendo que los jóvenes tengan una mejor imagen de sí mismos.</p>
--	--	---

**Elaboración:** Los autores.

## CONCLUSIÓN

El desarrollo de los niños desde su temprana edad, tiene relación con una buena nutrición mediante la alimentación balanceada, además, el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y el rendimiento futuro de los niños dependen de una nutrición adecuada. Por lo cual, se garantizará el mejoramientos y fortalecimiento en el rendimiento deportivo. De allí la importancia, de incentivar desde los inicios de la vida, en los niños una sana alimentación.

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

## **FINANCIAMIENTO**

No monetario.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los agentes sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

## **REFERENCIAS CONSULTADAS**

- Abadeano Sanipatin, C., Mosquera Guilcapi, M., Coello Viñán, J., & Coello Viñán, B. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. [Healthy eating in preschoolers: a public health concern]. *Revista Eugenio Espejo*, 13 (1), 72-87. <https://doi.org/10.37135/ee.004.06.09>
- Barquín Zambrano, S. (2015). La alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de fútbol de la unidad educativa mayor "Ambato" en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. [Nutrition in the physical performance of the soccer teams of the "Ambato" major educational unit in the city of Ambato, province of Tungurahua]. Tesis de Grado. Universidad Técnica De Ambato. Recuperado de: <https://n9.cl/hndm7>
- Castillo Viera, E., Tornero Quiñones, I., & García Araujo, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. [Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth]. *Retos*, 34, 85–88. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.52782>
- De La Cruz Sánchez, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. [Food and nutrition education in the context of early childhood education]. *Paradigma*, 36(1), 161-183. Recuperado de <https://n9.cl/k39rs>
- Eusse Solano, P. A., y Vargas García, M. A. (2022). Factores Contextuales Asociados a la Selectividad de la Conducta Alimentaria: Perspectiva Fonoaudiológica. [Contextual Factors Associated with Eating Behavior Selectivity: A Speech-Language Pathology Perspective]. *Areté*, 22(1), 77–84. <https://doi.org/10.33881/1657-2513.art.22109>

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

- García Villegas, A., Solórzano Torres, F., García Godoy, J., Guerrero-Solórzano, J., Guerrero-Solórzano, T., Armijos Dután, A. (2018). Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta (Ecuador). [Nutritional status and sports performance of school children. Case: soccer courses in Manta (Ecuador)]. *Revista Espacios*, 39(25), 29. Recuperado de: <https://n9.cl/0v84s>
- Osorio AM, Romero GA, Harold-Bonilla H, Aguado LF. (2018). Contexto socioeconómico de la comunidad y desnutrición crónica infantil en Colombia. [Community socioeconomic context and chronic child malnutrition in Colombia]. *Rev Sal Públ*;(52),1-12. Recuperado de: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000394>
- Rodríguez Torres, Á., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. [Benefits of physical activity for children and adolescents in the school context]. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. Recuperado de <https://n9.cl/xbjsz>
- Rosa Guillamón, A., García-Cantó, E., Rodríguez García, P., Pérez Soto, J., Tárraga Marcos, M., & Tárraga López, P. (2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. [Physical activity, physical fitness and diet quality in schoolchildren aged 8 to 12 years]. *Nutrición Hospitalaria*, 34(6), 1292-1298. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.813>
- Termes Escalé, M., Martínez Chicano, D., Egea Castillo, N., Gutiérrez Sánchez, A., García Arenas, D., Llata Vidal, N., & Martín de Carpi, J. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato(r). [Nutritional education for school-age children through the Nutriplato(r) program]. *Nutrición Hospitalaria*, 37(spe2), 47-51. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03357>
- UNICEF (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. [State of the World's Children 2019. Children, food and nutrition: growing up well in a changing world]. UNICEF, Nueva York. Recuperado de: <https://n9.cl/8z33>

**CIENCIAMATRIA**

**Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología**

Año IX. Vol. IX. N°1. Edición Especial. 2023

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (UNEFM). Santa Ana de Coro. Venezuela

Sara Mercedes Vera-Lara; Zila Isabel Esteves-Fajardo

©2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>