



**OPINIÓN**

**Nutrición y desempeño de los estudiantes**

Silvia Castro Académica  
 Escuela de Pedagogía en Educación Física  
 Universidad de Las Américas

En el contexto escolar, solemos hablar de la importancia del movimiento y del desarrollo de habilidades motrices, pero, rara vez ponemos el mismo énfasis en

un aspecto igual de fundamental: la nutrición. Para los estudiantes de Educación Física, alimentarse bien no es solo un complemento, sino una condición esencial para rendir de forma óptima, aprender con mayor profundidad y disfrutar de la experiencia corporal que ofrece esta asignatura.

Los efectos de una alimentación adecuada son evidentes tanto en el aula como en la cancha. Un desayuno balanceado marca la diferencia entre un estudiante activo, concentrado y participativo, y otro que se muestra apático, fatigado o irritable. La falta de energía no solo limita el rendimiento físico, sino que también afecta la capacidad de atención, coordinación y motivación.

Además, la alimentación incide directamente en la recuperación

muscular, en la hidratación y en la prevención de lesiones. No es raro ver a estudiantes que, por no haber ingerido insumos nutritivos, sufren descompensaciones, calambres o simplemente no logran sostener el esfuerzo requerido durante una clase.

Debido a lo anterior, urge la necesidad de incorporar con más fuerza la educación nutricional en la formación inicial docente. No basta con saber correr rápido o lanzar más lejos; se requiere una comprensión profunda de cómo la alimentación sostiene y potencia nuestras capacidades físicas y cognitivas.

Educar en movimiento también implica educar para la vida, y en ese camino, la nutrición tiene un rol protagónico que no podemos ignorar.