

Fecha: 31-08-2025
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Comer sano no solo supone mejor salud, sino un mayor rendimiento en matemáticas

Pág.: 20
 Cm2: 420,6
 VPE: \$ 5.525.146

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Estudio sobre la base de escolares chilenos de 7 a 11 años:

Comer sano no solo supone mejor salud, sino un mayor rendimiento en matemáticas

- Existe una asociación significativa entre un buen perfil dietario, donde el consumo de azúcares y grasas saturadas es bajo, y los puntajes obtenidos por los niños en ejercicios de cálculo y problemas aplicados.

M. CORDANO

La ciencia señala que una buena alimentación —donde prima el consumo de frutas y verduras, además de legumbres, pescados y lácteos— aporta proteínas y micronutrientes esenciales para el desarrollo cognitivo. Por el contrario, aquellas dietas en las que abundan los ultraprocesados ricos en grasas, sodio y azúcar, se relacionan con una menor adquisición de habilidades cognitivas.

Con esta información, un grupo de investigadores chilenos, liderados por académicos de las universidades San Sebastián (USS) y Católica del Maule, quiso evaluar cuál era la asociación entre el perfil de la dieta y los resultados que se obtienen en matemáticas. Para ello, trabajaron sobre la base de una muestra de 10.132 niños, de 7 a 11 años, que fueron parte de la Tercera Encuesta Longitudinal de Primera Infancia (ELPI) a nivel país. Además de recoger datos como la estatura y peso de cada menor, ELPI también incluye información que se obtiene de las consultas que se les hacen a los propios niños y sus cuidadores.

“Más allá de hablar de educación de calidad, quisimos partir preguntándonos por la base, por cómo se moldea a ese niño para recibir esa buena educación a la que se apunta”, explica David San Martín, investigador de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la USS y coautor de la investigación, cuyos resultados se publicaron recientemente en la Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición.



Los autores plantean que la situación local es compleja: según datos del Mapa Nutricional Junaeb 2024, la malnutrición por exceso alcanza a un 50,9% de los escolares chilenos.

A nivel nacional

Los datos del estudio “Perfil dietario y habilidades cognitivas en escolares chilenos” revelaron una asociación significativa entre un mejor perfil dietario y los puntajes obtenidos por los escolares en ejercicios de cálculo y problemas aplicados (no hubo diferencias signifi-

cativas en cuanto a fluidez matemática, que supone saber elegir estrategias eficientes para resolver un ejercicio).

“Básicamente, lo que vimos es que hay una diferencia desde lo que se consigue en términos nutricionales y los resultados futuros”, dice San Martín.

La relación observada puede explicarse por mecanismos fisiológicos, se-

gún establece la investigación: los nutrientes esenciales, como ácidos grasos omega-3, hierro y zinc, son críticos para el desarrollo cerebral infantil. De esta forma, la comida que es rica en estos nutrientes mejora las funciones ejecutivas, la memoria de trabajo y la atención, habilidades clave en matemáticas.

En contraste, las dietas que son altas en azúcares y grasas saturadas se asocian con inflamación cerebral, estrés oxidativo y menor eficiencia cognitiva.

“Hay varios estudios internacionales respecto a cómo una buena alimentación mejora los resultados académicos. Se sabe que una alimentación saludable incide a todo nivel, partiendo por la mujer embarazada y el impacto de su buena alimentación en el funcionamiento del cerebro de su hijo. Aquí lo emocionante es ver que haya un estudio chileno, con datos nacionales, que también dé cuenta de estos resultados”, comenta Fernanda Verdugo, pediatra nutrióloga de Clínica Las Condes, además del Hospital Roberto del Río, y especialista que no estuvo involucrada en la investigación.

“Hace que las aseveraciones o indicaciones que uno da a los pacientes sean con fundamentos más tangibles”.

David San Martín plantea que ante resultados que respaldan “la hipótesis de que una mejor calidad de la dieta podría optimizar específicamente aquellas capacidades necesarias para resolver problemas y realizar cálculos escritos”, es clave promover políticas públicas “de nutrición escolar y programas educativos orientados a mejorar el rendimiento cognitivo y académico infantil”.