

# ¿Afecta la alimentación de los alumnos a su rendimiento académico?

Lo que pretendemos con este proyecto es observar si tu tipo de dieta afecta al funcionamiento del cerebro. Ayudar a los estudiantes a hacer una dieta tanto equilibrada como ajustada a estos parámetros y así que obtengan un mejor rendimiento académico y, en consecuencia, un mejor futuro.

En este estudio lo que hicimos fue preguntar a alumnos qué alimentos tomaban con más frecuencia a la vez que otras preguntas relacionadas con su dieta y finalmente sus notas (la encuesta es completamente anónima). Nuestro interés es ayudar a las personas tanto a mejorar sus resultados como a ayudarles en momentos difíciles; por ejemplo, estás en medio de un examen y se te olvida la pregunta 1, la que tanto habías preparado; pues gracias a la dieta nuestro propósito es hacer que tu cerebro se pueda esforzar al máximo y que puedas recordar esa respuesta que tan bien te sabías. Nuestro objetivo también es poder exprimir el máximo potencial de uno mismo.

## **Hipótesis:**

Si se ingiere más cantidad de carne, según un estudio hecho por la Dra. Neumann, los nutrientes que nos aporta la carne hacen que crezcamos mejor, presentemos mejor actitud y seamos más activos, reflejándose esto de manera directa y positiva en nuestras calificaciones académicas. Siempre y cuando que no abusemos de la carne roja porque se relaciona con la demencia.

Por otra parte, está demostrado que en los lácteos existen varios compuestos bioactivos que ayudan al desarrollo del sistema nervioso en la niñez, pero que también parecen potenciar importantes beneficios en el mantenimiento de la salud cognitiva y la memoria durante la edad adulta.

En el pescado los ácidos grasos nutren y protegen nuestro cerebro, el Omega 3, 6 y el fósforo está demostrado que nos ayudará a nuestra capacidad de aprendizaje, mejorando la conexión entre neuronas.

Además, no se debe consumir azúcar ni alimentos procesados para que el organismo cuente con la cantidad necesaria, ya que casi todos los alimentos que ingerimos acaban convertidos en glucosa, y, en especial los carbohidratos, por tanto, es esencial potenciar la ingesta de este tipo de alimentos.

Las frutas y verduras contienen varias vitaminas y proteínas que ayudan a un mejor funcionamiento del cerebro. Como la vitamina C que participa de manera activa en la formación de neurotransmisores.

### **Resultados / Conclusiones:**

Entre los entrevistados, de los que afirman tomar frecuentemente azúcar su media académica es 7,6/10.

Entre los entrevistados la media de los que afirman tomar carbohidratos frecuentemente su media es un 8/10.

Entre los entrevistados la media de los que afirman comer frecuentemente carnes, su media académica es 7,4/10.

Entre los entrevistados, de los que afirman haber cambiado su dieta desde el año pasado, 19/35 personas han mejorado sus calificaciones en matemáticas de un año para el otro.

Entre los entrevistados, de los que afirman comer algo antes de un examen, un sesenta por ciento ha mejorado sus calificaciones académicas en matemáticas de un año para otro

### **Bibliografía:**

- <https://www.ceafa.es/es/que-comunicamos/noticias/diez-alimentos-que-danan-tu-cerebro>
- [https://elpais.com/elpais/2018/05/28/buenavida/1527522543\\_389263.html#:~:text=%22El%20metabolismo%20de%20la%20glucosa,no%20neuronal%2C%20as%3%AD%20como%20la](https://elpais.com/elpais/2018/05/28/buenavida/1527522543_389263.html#:~:text=%22El%20metabolismo%20de%20la%20glucosa,no%20neuronal%2C%20as%3%AD%20como%20la)
- <https://www.editorialprensatecnica.net/revista/industrias-lacteas/articulos/lacteos-para-la-memoria-nutrientes-que-aporta-el-consumo-de-productos-lacteos>
- <https://neural.es/alimentos-para-fortalecer-nuestra-memoria/#:~:text=Pescados,en%20la%20conexi%C3%B3n%20entre%20neuronas>
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50237111#:~:text=C%C3%ADtricos%20y%20verduras&text=%22Quiz%C3%A1s%20se%20debe%20a%20su,%E2%80%94%22%20explica%20el%20nutricionista>
- <https://www.brain-effect.com/es/magazin/11-alimentos-para-un-cerebro-saludable>

### **MATERIAL:**

Dos ordenadores y la ayuda de nuestros compañeros.