

5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

Daniela Adabelle Cruz Vera¹, Angélica Xiadani Paramo Martínez¹, Guadalupe Trinidad Valencia Ramírez¹, Melisa Infante Figueroa².

¹ Estudiante de la Licenciatura en Nutrición, División de Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec. ²Maestra en Investigación Clínica por el Departamento de Medicina y Nutrición, UG. Profesora de la División de la Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec.

Contacto: División de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec. Av. Central No. 375 Col. Ejidos Tulpetlac, Ecatepec de Morelos, Estado de México, 55107. Correo electrónico: melisa_infante@my.unitec.edu.mx

Palabras Clave: desayuno, rendimiento, estudiantes, alimentos.

FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

El adecuado crecimiento es de gran importancia en los seres humanos, principalmente en la infancia y en la adolescencia, por lo que son importantes los hábitos de alimentación que se van adquiriendo en estas etapas, ya que pueden ser en la mayoría de los casos perdurables para toda la vida, por lo que estos buenos o malos hábitos afectan la salud de los estudiantes de las diferentes etapas escolares (1). Con el paso de los años y conforme van creciendo los niños se incrementan la omisión del desayuno, ya para la etapa de la adolescencia se ha observado una disminución del 27% en el consumo del mismo, esto se debe principalmente a las diferentes ocupaciones escolares y esta omisión disminuye el consumo calórico, la proteína, fibra, calcio, vitaminas y minerales, ya que no consumen alimentos ricos en nutrientes para su edad (1).

¿CÓMO INFLUYE EL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR?

El desayuno es la principal comida o alimento que se consume durante el día y este no se puede sustituir por ningún otro tiempo de comida, un desayuno pobre nutricionalmente o

un ayuno prolongado de más de 8 horas puede tener influencia en un rendimiento escolar deficiente, ya que la falta de alimento o la mala alimentación afecta las funciones cognitivas del cerebro (2).

En la actualidad el bajo rendimiento académico es común en los estudiantes que están en los diferentes niveles escolares y son varios los factores asociados, tales como poca o nula actividad física, estrés, pocos ingresos económicos y malos hábitos alimenticios (1).

Se ha observado que los estudiantes que consumen un desayuno balanceado reflejan un estado nutricional bueno, con sobresalientes habilidades que se ven relacionadas con un superior rendimiento escolar, su concentración es mayor al igual que su memoria y la motivación es alta, lo que se ve relacionado con los adecuados niveles de glucosa en sangre. De igual manera presentan un mayor rendimiento en las pruebas de vigila y aritméticas, además de que también se refleja en un mejor estado de ánimo (2).

Un buen desayuno ayuda a que al momento de ejecutar acciones de pensamiento y razonamiento los estudiantes centren su atención por un tiempo más prolongado en clases especialmente por la mañana, por lo que su fluidez verbal es mejor. Un desayuno balanceado evita la falta de energía, ya que el no desayunar disminuye la atención y provoca una dispersión por la ausencia de éste, disminuyen las funciones cerebrales y las habilidades de trabajo sobre todo en niños en edad de crecimiento, esto se ve reflejado principalmente en un bajo rendimiento escolar.

El desayunar de forma correcta se relaciona con un mejor aprendizaje y rendimiento escolar, contrariamente saltarse el desayuno afecta negativamente ya sea resolviendo problemas, la memoria, la atención y/o concentración de los escolares (2).

UN ADECUADO DESAYUNO

Actualmente muchos de los niños tienden a consumir durante el desayuno alimentos ricos en azúcares refinadas, sodio y grasa que tienen poco o nulo contenido de vitaminas y minerales y un alto aporte de calorías. Lo recomendable es que un desayuno incluya proteínas de origen animal y vegetal tales como carnes magras, quesos, lácteos y leguminosas por mencionar algunos; hidratos de carbono complejos provenientes de cereales integrales, así como lípidos monoinsaturados y poliinsaturados que se encuentran

presentes en frutos secos, semillas, aguacate y aceite de oliva, los cuales favorecen las funciones del cerebro y por lo tanto el aprendizaje.

El desayuno aporta la energía para que los niños y niñas en edad escolar realicen sus actividades académicas y debe cubrir de un 25 a un 30% de las necesidades de nutrientes que se requieren diariamente, donde se deben incluir alimentos de los diferentes grupos tales como alimentos de origen animal, verduras, cereales, frutas, leguminosas y grasas (3). Un buen desayuno al igual que todas las comidas debe cumplir con las características de la dieta correcta: completa, suficiente, equilibrada, adecuada, inocua, accesible y variada.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

Que una persona tenga buenos hábitos de alimentación desde una edad temprana es favorable para que estos sean perdurables en las diferentes etapas escolares y en la vida diaria, un buen desayuno todos los días es de gran beneficio en conjunto con un tiempo adecuado para consumirlo, lo recomendable es de 15 a 20 minutos (2).

Se recomienda que el desayuno se lleve en compañía de familiares, ya que hace los momentos de consumir los alimentos más placenteros, debido a que la familia tiene gran influencia especialmente en los niños. El desayuno en familia debe ser tomado en un ambiente tranquilo y sin distracciones, un buen desayuno puede hacer que las personas se sientan valoradas y/o amadas lo cual motiva a tomar los alimentos con gusto, ya que no siempre pueden tomar todos los tiempos de comida juntos (2).

Es importante que se dé una buena orientación alimentaria hacia los padres e hijos por parte de los nutriólogos y que trabajen en conjunto para cambiar los hábitos de alimentación que permitan que los niños tengan un buen rendimiento escolar. Finalmente, el beneficio es a largo plazo ya que esto permitirá que a futuro en su vida adulta puedan tener un buen desarrollo laboral y personal, pero sobre todo un buen estado de salud.

Bibliografía

1. Everett JM, Gunathilake D, Dufficcy L, Roach P, Thomas J, Upton D, Naumovsky N .The composition of breakfast ans its effects of cognitive and academic

- performance of elementary and secondary school students. *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism*. 2016; (4): 6-47.
2. Herrera Genes A. El desayuno y su importancia ¿Es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable?. *Revista Gastrohnutp*. 2013 15 (2): 20-27.
 3. Díaz T, Ficapal-Cusi P, Aguilar-Martínez A. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. *Nutrición hospitalaria*. 2016; 33 (4): 909-914.
 4. Stang J. Nutrición del Adolescente. En: Brown, EJ, editor. *Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida*. Quinta Edición. México: McGraw Hill.2014.P 361-385.
 5. Kim SY, Sim S, Park B, Kong IG, Kim HJ, Choi HG. Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. *Medicine (Baltimore)*. 2016. 95 (12): e3096.