

# EL DESAYUNO UNA BUENA INVERSIÓN EN LA FORMACIÓN ESCOLAR

*Ing. Juan T. Calderón Cisneros.Msc*<sup>1</sup>

*Abg. Carlos Alcívar Trejo. M.D.C.*<sup>2</sup>

*Sally Shirley Arias Muñoz.*<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Catedrático a tiempo completo de la Universidad Tecnológica ECOTEC. Catedrático a tiempo parcial de la FACSO, Universidad de Guayaquil*

<sup>2</sup> *Catedráticos a tiempo completo de la Universidad Tecnológica ECOTEC, Catedrático a tiempo parcial de la FACSO, Universidad de Guayaquil, Marketing y Publicidad, Facultad de Comunicación Social, FACSO, Guayaquil, Ecuador*<sup>3</sup> [1jcalderon@ecotec.edu.ec](mailto:1jcalderon@ecotec.edu.ec)

<sup>2</sup> [calcivar@ecotec.edu.ec](mailto:calcivar@ecotec.edu.ec)

<sup>3</sup> [sally.arias@ug.edu.ec](mailto:sally.arias@ug.edu.ec)

## **RESUMEN**

Se exponen los hallazgos clave de diferentes estudios experimentales y de campo realizado después de 1978 en diferentes países, referente a la posible relación entre el consumo u omisión del desayuno y la función cognitiva, aplicada al rendimiento escolar. Los resultados sugieren que la omisión del desayuno interfiere en la función cognitiva empeorando el rendimiento escolar del niño. Este efecto es más pronunciado en niños con riesgo nutricional. Estas investigaciones muestran la naturaleza y el alcance de los efectos del ayuno en relación a la función cerebral y a los mecanismos específicos que están detrás de dichos efectos. Ninguna conclusión definitiva puede obtenerse de los resultados de estos estudios respecto a los beneficios del consumo del desayuno sobre la función cognitiva y el aprendizaje escolar, a corto y largo plazo, o sobre los mecanismos mediadores en esta relación. Sin embargo, numerosos estudios relaciona el consumo u omisión. del desayuno con el rendimiento físico, laboral e intelectual del individuo.

**PALABRAS CLAVES:** Estado nutricional, Hábitos Alimentarios, Conducta Alimentaria,

## **ABSTRACT**

Key findings from different experimental and field studies conducted after 1978 in different countries concerning the possible relationship between consumption or omission of breakfast and cognitive function, applied to school performance are presented. The results suggest that the omission of breakfast interferes with cognitive function worsening performance in school. This effect is more pronounced in children with nutritional risk. These investigations show the nature and extent of the effects of fasting in relation to brain function and the specific mechanisms behind these effects. No definite conclusion can be derived from the results of these studies on the benefits of breakfast consumption on cognitive function and school learning, short- and long-term mechanisms or mediators in this relationship. However, numerous studies it relates consumption or omissions. breakfast with physical, occupational and intellectual performance of the individual.

**KEYWORDS:** Nutritional status, Food Habits, Eating Disorders.

## **INTRODUCCIÓN**

La novedad, el alcance y la inconsistencia de los datos - atribuida en parte a las diferencias en el diseño de los estudios, a las medidas cognitivas utilizadas y a las características inherentes a la población estudiada- crean una imagen compleja y reveladora de la relación entre .nutrición y función cerebral.

Es recomendable que los niños tomen un desayuno equilibrado para enfrentarse a las demandas intelectuales de la educación escolar. Omitir el desayuno o tomar un desayuno no saludable puede reflejar hábitos alimentarios incorrectos o condicionar el consumo de una

dieta menos adecuada durante el día. Mejorar la primera comida del día tendría, probablemente, repercusiones positivas en el estado nutritivo y de salud del sujeto. Padres, colegios e instituciones públicas deben asumir la responsabilidad acerca del consumo del desayuno saludable en escolares.

El proceso de aprendizaje está condicionado por múltiples factores, destacando entre ellos la calidad del sistema educacional, las características biológicas del niño y las condiciones sociales del grupo familiar. Estos últimos factores pueden actuar negativamente durante períodos críticos del desarrollo infantil, y por lo tanto poner en peligro las bases necesarias para que el proceso educacional siga la trayectoria esperada durante la edad escolar.

Entre las numerosas condiciones biológicas que influyen en la capacidad de aprendizaje, son de especial importancia los factores nutricionales que con frecuencia alteran el proceso de crecimiento y desarrollo en los niños provenientes de los sectores más desposeídos de la sociedad.

Los comedores escolares desempeñan una función nutricional y educativa importante, contribuyen a la adquisición de hábitos alimentarios y son marco de socialización y convivencia. Existe evidencia de que las intervenciones ambientales que incorporan modificaciones en la composición de los menús ofertados en el colegio y en las políticas reguladoras son efectivas para fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables entre los escolares.

Cada vez es mayor el número de usuarios de este servicio. La información disponible en este momento indica que la oferta dietética no siempre es consistente con las guías alimentarias para este colectivo. Los aportes insuficientes de verduras, hortalizas, frutas y

pescados son los errores más frecuentes, junto con el empleo excesivo de grasas añadidas en las preparaciones culinarias.

La normativa reguladora actual observa meticulosamente los aspectos higiénicos y sanitarios y de gestión económica administrativa, incluida la contratación de empresas suministradoras y personal cuidador. Es necesario que incorpore también los aspectos nutricionales, educativos y de promoción de salud de estos aportes a través de un marco formal de recomendaciones nutricionales para las comidas escolares que incluya información sobre guías alimentarias, tamaño de las raciones, dinámica del servicio y atención a necesidades especiales.

El comedor escolar debería incorporarse a los proyectos educativos de los centros docentes y gestionarse con una visión integral y profesionalizada.

El desayuno escolar adquiere especial importancia por su influencia en el equilibrio nutricional diario y por su contribución a mejorar el rendimiento escolar. El objetivo de este trabajo es conocer en qué medida la educación nutricional en la escuela es capaz de mejorar el desayuno de los adolescentes entre 13 y 14 años.

## **METODOLOGÍA**

Existe un gran número de programas de desayunos escolares (PDE) alrededor del mundo, pero pocos de éstos son sujetos de evaluación y seguimiento sobre sus efectos en la salud de los niños. Algunos programas de este tipo han contribuido a disminuir algunos efectos del hambre como la desnutrición y el ausentismo escolar. **(Ramírez-López, E., Grijalva-Haro, M. I., Valencia, M. E., Ponce, J. A., & Artalejo, E. (2005). Impacto de un**

**programa de desayunos escolares en la prevalencia de obesidad y factores de riesgo cardiovascular en niños sonorenses. salud pública de méxico, 47).**

Es conocida la falta de un aporte nutricional adecuado en la población más vulnerable de nuestro país, como son los lactantes y pre-escolares, debido a un conjunto de factores socioeconómicos que derivan en estados carenciales importantes.<sup>1-3</sup> Esta situación ha intentado ser modificada por políticas estatales tales como el Seguro Básico de Salud y posteriormente por el Seguro Universal Materno-infantil (SUMI)<sup>4</sup>; en pos del mismo objetivo entidades no gubernamentales con apoyo y financiamiento externo han implementado programas y proyectos encaminados a mejorar el estado nutricional de la población en estudio. **(Cuellar Navarro, G., Crespo Terán, I. A., Gisbert Lopez, W., Gutierrez Cortéz, I., Farfán Romero, J. C., & Mazzi Gonzales de Prada, E. (2006). Efecto de la alimentación complementaria y micronutrientes en el estado nutricional del niño. Revista de la Soci).**

La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual<sup>1</sup>. Diversos estudios realizados en las últimas décadas sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población de los países mediterráneos<sup>2-10</sup>, han permitido poner de relieve cambios significativos en la forma de alimentarse de la población. Ello se manifiesta a través de un excesivo consumo de alimentos como los dulces y las golosinas, la bollería, y los embutidos, mientras que otros alimentos esenciales para conseguir una dieta equilibrada, como las verduras o las legumbres, son consumidos en cantidades menores a las recomendadas.

Cabe suponer que estos cambios en las conductas alimentarias se deben de estar produciendo de manera todavía más patente en la población infantil, debido a que constituye un grupo vulnerable a la agresiva publicidad que les rodea, lo que junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que arraiguen definitivamente en la edad adulta. **(Pérula de Torres, L. A., Herrera Morcillo, E., Vázquez, M., & Lora Cerezo, N. (1998). Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba. Revista española de salud pública, 72(2), 147-150.)**

Está bien establecido que el estado nutricional influye no solamente en el desarrollo físico del individuo sino también sobre su conducta y actividad intelectual. Con el objeto de evaluar los efectos del ayuno sobre la función cognoscitiva, fueron evaluados 68 escolares de ambos sexos, de entre 9 y 10 años de edad que asistían a una escuela privada en el lapso escolar. **(Márquez Acosta, M., Sutil de Naranjo, R., Rivas de Yépez, C., Rincón Silva, M., Torres, M., Yépez, R. D., & Portillo, Z. (2001). Influencia del desayuno sobre la función cognositiva de escolares de una zona urbana de Valenci-Venezuela. Arch. latinoam. nut).**

Se realizó un estudio cualitativo bajo la perspectiva de etnografía focalizada, en el cual se analizaron las percepciones de padres, profesores y niños acerca de la alimentación y nutrición de los escolares. Los informantes fueron 29 escolares, 16 madres de familia y 12 profesores de la Escuela Tomas Carrasquilla (Medellín, Colombia). Se encontró que en un

medio con carencias y violencia social se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria, tanto en el orden familiar como escolar.

Tener acceso a alimentos en cantidad, variedad y frecuencia depende de los ingresos que genera un empleo estable y se convierte en un factor determinante que incide en la dieta de la familia y de los escolares, pero esto no es suficiente para explicar sus condiciones nutricionales debido a que estas familias encuentran en la conformación familiar, en las redes de apoyo social y en sus estrategias de vida una forma de minimizar su situación de precariedad económica y de marginalidad. **Restrepo, S. L., & Gallego, M. M. (2010). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de antropología*, 19(36).**

Para comprender las prácticas alimentarias actuales y pasadas es necesario acercarse a su dimensión simbólica, contemplando a los alimentos como *portadores de significados*.

En el entendimiento de que lo que comemos está ampliamente condicionado por estos significados construidos socialmente, comprender la alimentación escolar implica analizar de qué manera está condicionada por procesos sociales y culturales. **(Théodore, F. L., Bonvecchio Arenas, A., Blanco García, I., & Carreto Rivera, Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva*, 7(2), 215-229.)**

Cuando se habla de desayuno, conviene diferenciar entre el primer desayuno y el almuerzo a media mañana, en la escuela. Y por eso hay que tener en cuenta, que durante la edad escolar los factores que influyen la conducta alimentaria no sólo dependen de la familia, sino que también van a depender del medio escolar dónde el niño pasa la mayor parte del día, de sus compañeros y amigos, de la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión.

Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos, aunque la cultura alimentaria de una población marca las costumbres y selecciona aquellas que le parecen propias de esta hora de la mañana. Puede ser muy diverso, pero es bueno que asegure la ingesta de nutrientes energéticos (hidratos de carbono y lípidos), estructurales (proteínas) y protectores (minerales y vitaminas). Se aconseja preferentemente la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, etc., hasta llegar al 20 - 25% de las necesidades energéticas diarias. **(Huerta, M. A. A., Sánchez, V. A., Volante, J. S., Alonso, N., Nicolás, A. V. F., & Ramírez, S. L. (2006). ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS EN EL DESAYUNO Y ALMUERZO DE LOS PREADOLESCENTES DE VILADECANS (BARCELONA). DESCRIPTIVE STUDY ABOUT NU).**

La modificación y mejora de la alimentación es una estrategia para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Los hábitos alimentarios, que se forman a muy temprana edad y consolidan durante la adolescencia dependen de factores diversos, entre

los que cabe destacar el entorno familiar, el medio escolar y la influencia de los medios de comunicación.

Estos factores que determinan los hábitos alimentarios, así como el estado nutricional varían en función del país y del grupo de edad de la población. **(Cuixart, M. C., Prim, C. C., Solà, T. G., & Caba, C. R. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. Nutr Hosp, 21(4), 517-32.)**

Aunque el desarrollo de pautas de alimentación equilibradas se debe fomentar desde la Educación Infantil, en primaria los estudiantes deberían conocer la composición de un desayuno saludable y valorar, a un nivel elemental, su importancia para la salud.

Intentar conocer lo que piensan los niños y niñas tan pequeños sobre este aspecto plantea problemas relacionados con la interpretación que hacen de nuestras preguntas. No obstante, decidimos conocer si eran capaces de identificar, a un nivel elemental, la composición de un desayuno saludable. **(Banet, E., Llamas, M. J., & López, C. (2005). El desayuno en la educación primaria. In Enseñanza de las Ciencias (pp. 1-6).)**

Los resultados en cuatro pruebas de alumnos de cuarto y quinto grado de cuatro escuelas rurales de Huaraz, una escuela estatal de Huaraz, una escuela estatal de una zona urbano marginal al sur de Lima, una escuela parroquial de Lima y una escuela privada de Lima. Las pruebas fueron de códigos, aritmética, comprensión de lectura y vocabulario. Los

puntajes más altos fueron alcanzados por los alumnos de la escuela privada y parroquial y los más bajos por los de escuelas rurales.

Analizando las diferencias por sexo, las diferencias se dieron en algunas escuelas rurales y mostraron ventaja para los hombres. En general, más que diferencias de género, los resultados mostraron la pobreza en el rendimiento de los alumnos rurales frente a los urbanos. **(Cueto, S., Jacoby, E., & Pollitt, E. (1997). Rendimiento de niños y niñas de zonas rurales y urbanas del Perú. Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial.)**

La nutrición es vital en el desarrollo humano desde el nacimiento hasta la adultez, postulándose que un niño malnutrido será un adulto físicamente menos productivo en la medida que continúe viviendo bajo condiciones desfavorables

Estas iniquidades en el potencial de desempeño que ocurren en los niños malnutridos, se ve potenciado en el caso de ayuno real o efectivo. Estudios experimentales han demostrado que los escolares en ayuno tienen menor capacidad de atención y de memorización presentando mayor número de errores en tareas de ejecución, ciertas limitaciones en su poder discriminatorio y una capacidad disminuida para asimilar lectura de un texto o series de palabras o dígitos; resaltándose el beneficio del desayuno, sobre todo en niños desnutridos. **(Rojas, C., Montes, C., Segura, L., Rosas, A., Llanos-Zavalaga, F., Baltasar, G., ... & Chávez, N. (2003). Aproximación al efecto del programa de**

## **desayunos escolares sobre el rendimiento intelectual en alumnos de educación inicial y primaria del Perú. Revi)**

### **CONCLUSIONES**

La Educación Primaria es uno de los niveles de enseñanza al que la investigación educativa presta menor atención, a pesar de constituir una etapa fundamental en el desarrollo de los escolares en sus dimensiones afectiva, social, intelectual... Durante el paso por esta etapa, se adquieren y consolidan determinadas conductas que marcan –o pueden hacerlo– sus comportamientos como adultos; entre ellas, las relacionadas con la alimentación, de gran importancia por su repercusión sobre la salud.

Sin embargo, que los niños y niñas de nuestro país no se alimentan de manera adecuada es una realidad que pocos discuten. Los análisis y recomendaciones de los especialistas sobre el estado nutricional de la población infantil, los programas que las administraciones sanitarias y educativas han puesto en marcha, así como la información, casi diaria, de los medios de comunicación en relación con este problema que no tiene una solución sencilla-, son referencias importantes para intentar afrontar esta situación; pero no resultan suficientes para cambiarla.

Padres y profesores también somos conscientes de las dificultades para que nuestros hijos/escolares desayunen mejor o consuman más verduras, pescado o frutas. Sin embargo,

con excepción de algunos planes que se pueden estar poniendo en práctica en determinados centros educativos, con la seriedad que el tema requiere -actuaciones, en general, aisladas y poco difundidas-, las iniciativas que se desarrollan no suelen estar a la altura de las circunstancias.

El propósito de este trabajo es describir brevemente las características del crecimiento y desarrollo en familias de bajos ingresos, y analizar el impacto de la desnutrición en la capacidad de aprendizaje. La mayor parte de las referencias corresponden a estudios realizados en Latinoamérica, aunque en algunos casos ha parecido de interés comentar experiencias de otros países.

## **Bibliografía**

- (s.f.). Banet, E., Llamas, M. J., & López, C. (2005). *El desayuno en la educación primaria. In Enseñanza de las Ciencias (pp. 1-6).*
- Cuellar Navarro, G., Crespo Terán, I. A., Gisbert Lopez, W., Gutierrez Cortéz, I., Farfán Romero, J. C., & Mazzi Gonzales de Prada, E. (2006). Efecto de la alimentación complementaria y micronutrientes en el estado nutricional del niño. *Revista de la Soci. (s.f.).*
- Cueto, S., Jacoby, E., & Pollitt, E. (1997). Rendimiento de niños y niñas de zonas rurales y urbanas del Perú. Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial. (s.f.).
- (s.f.). Cuixart, M. C., Prim, C. C., Solà, T. G., & Caba, C. R. (2006). *Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. Nutr Hosp, 21(4), 517-32.*
- (s.f.). Huerta, M. A. A., Sánchez, V. A., Volante, J. S., Alonso, N., Nicolás, A. V. F., & Ramírez, S. L. (2006). *ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS EN EL DESAYUNO Y ALMUERZO DE LOS PREADOLESCENTES DE VILADECANS (BARCELONA). DESCRIPTIVE STUDY ABOUT NU.*
- (s.f.). Márquez Acosta, M., Sutil de Naranjo, R., Rivas de Yépez, C., Rincón Silva, M., Torres, M., Yépez, R. D., & Portillo, Z. (2001). *Influencia del desayuno sobre la función cognositiva de escolares de una zona urbana de Valenci-Venezuela. Arch. latinoam. nut.*
- Pérula de Torres, L. A., Herrera Morcillo, E., Vázquez, M., & Lora Cerezo, N. (1998). Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba. *Revista española de salud pública, 72(2), 147-150. (s.f.).*

Ramírez-López, E. G.-H. (s.f.). *Impacto de un programa de desayunos escolares en la prevalencia de obesidad y factores de riesgo cardiovascular en niños sonorenses. salud pública de méxico, 47.*

(s.f.). Ramírez-López, E., Grijalva-Haro, M. I., Valencia, M. E., Ponce, J. A., & Artalejo, E. (2005). *Impacto de un programa de desayunos escolares en la prevalencia de obesidad y factores de riesgo cardiovascular en niños sonorenses. salud pública de méxico, 47.*

Rojas, C., Montes, C., Segura, L., Rosas, A., Llanos-Zavalaga, F., Baltasar, G., ... & Chávez, N. (2003). *Aproximación al efecto del programa de desayunos escolares sobre el rendimiento intelectual en alumnos de educación inicial y primaria del Perú. Revi. (s.f.).*

(s.f.). Théodore, F. L., Bonvecchio Arenas, A., Blanco García, I., & Carreto Rivera, Y. (2011). *Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. Salud colectiva, 7(2), 215-229.*

- [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S113557271998000200008&script=sci\\_arttext&tlng=eses](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S113557271998000200008&script=sci_arttext&tlng=eses)
- <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=305255&indexSearch=ID>
- <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919>
- [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185182652011000200013&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185182652011000200013&script=sci_arttext&tlng=pt)
- [http://www.fuden.es/ficheros\\_administrador/original/original\\_nure\\_23.pdf](http://www.fuden.es/ficheros_administrador/original/original_nure_23.pdf)
- <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original7.pdf>
- [http://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc\\_a2005nEXTRA/edlc\\_a2005nEXTRAp93desedu.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2005nEXTRA/edlc_a2005nEXTRAp93desedu.pdf)
- [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342003000100007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342003000100007)