

# EL DESAYUNO Y SU IMPORTANCIA ¿ES REALMENTE EL DESAYUNO UNA NECESIDAD FISIOLÓGICA O UN HÁBITO SALUDABLE?

ADELA HERRERA GENES, N.D., MSP<sup>1</sup>

## RESUMEN

En el área de la nutrición y la alimentación, hay algunos temas muy poco tratados y en menor proporción en el campo del profesional de la salud en general, uno de ellos es el del desayuno. Son muchas las investigaciones en la literatura que reportan la importancia de este y que es una de las comidas esenciales del día, con grandes ventajas en el desarrollo físico e intelectual del niño, pero que es la comida que más se omite. Otra de las múltiples ventajas es la que se menciona en uno de los estudios más conocidos realizados en Barcelona y otra serie de reportes en la literatura sobre desayuno y obesidad. Se encontró que la prevalencia de esta es mayor entre los que desayunan poco o los que no lo hacen, y entre las desventajas, es que son más vulnerables a las funciones cerebrales que interfieren en el aprendizaje, sobre todo el grupo de los niños en crecimiento y adultos mayores. Como recomendaciones importantes se debe despertar al niño con suficiente tiempo y que se pueda disponer de 10 a 20 minutos para un desayuno equilibrado por lo que debe ir a dormir a una hora apropiada la noche anterior, dejando el material escolar preparado y que debe ser responsabilidad de los padres romper el círculo vicioso en el niño y resto de la familia de las prisas, el acostarse y levantarse tarde y tener una mejor distribución del tiempo. Al consumir un desayuno completo se podría garantizar un mejor consumo de nutrientes en la dieta con efecto positivo sobre los estudiantes con un buen desempeño escolar. Es importante no sólo el consumo del desayuno sino considerar los elementos que lo integran o la composición del mismo y la hora en que se realice que incluya alimentos de cada uno de los grupos en cantidades adecuadas a cada niño.

*Palabras claves: Desayuno. Omisión, Nutrientes, Alimentos, Niños*

## SUMMARY

In the area of nutrition and food are some issues that are little discussed and to a lesser degree in the field of healthcare in general and one of these issues is that of Breakfast. There is a lot of research in literature that report the importance of this, and the breakfast is one of the essential meals of the day, delivering abundant advantages in physical and intellectual development of the child, but still being is the most commonly omitted meal. Another of the many advantages is mentioned in one of the best known studies conducted in Barcelona and a number of reports in the literature on breakfast and obesity. There was found that the prevalence of the last one is higher among those who have little breakfasts or none at all, and among the disadvantages is that they are more vulnerable to brain functions that interfere with learning, especially the group of children growing and older adults. As important recommendations the child should be waken with enough time, so you could have 10-20 minutes for a balanced breakfast, reason why you should go to bed at a decent hour at night, leaving the school supplies ready and that should be the responsibility of parents to break the vicious circle in the child and other family members of the rush, lying down and getting up late, and have better timing. By eating a full breakfast it could be ensured a better absorption of nutrients in the diet with a positive effect on students with good school performance. It is important not only breakfast consumption but considering the elements that it comprises or its composition and the hour in which is eaten includes foods from each of the groups in adequate amounts to each child.

*Key words: Breakfast. Omission, Nutrients, Food, Children*

## INTRODUCCIÓN

El tema del desayuno y su importancia en la alimentación diaria ha sido poco tratado dentro del área de la nutrición y aún en menor proporción en el ámbito del profesional de medicina, pediatría, enfermería y otros profesionales de la salud en general.

La nutrición y la alimentación durante la infancia y adolescencia tiene una gran trascendencia en la

---

<sup>1</sup>Docente Asistente, Facultad de Salud, Programa de Medicina. Departamento de Pediatría, Grupo de Nutrición. HUV. Universidad del Valle, Cali, Colombia

proyección de la calidad de vida del adulto y los elementos que constituyen una buena dieta diaria; también son importantes y una forma adecuada de empezar el día, es con un buen desayuno. Un gran número de investigaciones en la literatura coinciden en que es una de las comidas más importantes del día, necesaria para el desarrollo físico e intelectual del niño, pero que es la ingesta que más se omite y tiene más importancia de la que se da a la alimentación durante la edad pediátrica especialmente cuando el niño empieza a ir al jardín o la escuela.

El sistema escolar, donde el niño aprende a vivir en sociedad, a cumplir nuevos horarios, a mantener cierta disciplina y a esforzarse intelectualmente para lograr un buen desempeño, permite que el niño empiece a independizarse del entorno familiar e inicie cambios en su conducta alimentaria.

Muchos comen solos fuera de sus casas y sin ningún control ingieren dietas altas en grasas saturadas, colesterol y sodio que son pobres en micronutrientes y fibras. Adicionalmente la falta de actividad física y las largas horas frente al televisor y la computadora producen un círculo vicioso que genera sobrepeso y obesidad cuando la mayoría de las personas consume más calorías de las adecuadas. Este consumo inadecuado de nutrientes en la alimentación diaria podría afectar la salud del niño y un elemento tan importante como es el rendimiento escolar.

Adicional a esto, con los cambios que se han presentado dentro de las reformas del Sistema General de Seguridad Social en Salud en los que la Ley 1438 de 2011 en su artículo 17 decreta en el Título III que se debe tener una atención preferente y diferencial para la infancia y la adolescencia. El plan de beneficios incluirá una parte especial y diferenciada que garantice la efectiva prevención, detección temprana y tratamiento adecuado de enfermedades de los niños y adolescentes de acuerdo con los ciclos vitales de nacimiento.

Uno de los diversos elementos que contribuiría a los beneficios mencionados anteriormente, aunque parezca sencillo, es el consumo del desayuno y se debe establecer claramente que es la primera comida que se ingiere al inicio del día y de ninguna manera reemplaza la media mañana en los niños, en donde en la etapa preescolar, escolar y el período de la adolescencia, los factores que influyen la conducta alimentaria no sólo dependen de la familia, sino también del medio académico, compañeros y amigos donde pasan la mayor

parte del día, además la publicidad y los medios de comunicación, sobre todo la televisión que ejercen influencia negativa sobre ellos.

En la sociedad actual estos hábitos alimentarios se han modificando por los cambios sobre todo socioculturales, sociales, nuevas ideas sobre la propia imagen, la salud, y una cultura alimentaria globalizadora. También los estilos de vida, con su falta de tiempo, están induciendo a consumir desayunos a contra-reloj y en consecuencia de baja calidad nutricional, que contribuyen a hacer una elección inadecuada en la dieta durante el resto del día.

Investigaciones reportadas en diferentes referencias y en especial en uno de los estudios más conocidos el Kid realizado en Barcelona sobre desayuno y obesidad, se encontró que la prevalencia de esta, es mayor entre los que desayunan poco o los que no lo hacen (1%-15% del aporte calórico diario), que entre los que desayunan más abundantemente. Además, se encontró que el índice de masa corporal (IMC) disminuye en ambos sexos al aumentar el porcentaje de calorías en el desayuno. Estos resultados refuerzan la teorías anteriores y de otras investigaciones que apoyan que un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad, mejorando el total de energía a lo largo del día.

Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos nutritivos que constituyen la cultura alimentaria de una población, marca las costumbres y se pueden seleccionar los que le parecen propios a esta hora de la mañana. Puede ser muy diverso, pero es importante que asegure la ingesta de nutrientes de acuerdo con las necesidades individuales de los diferentes grupos poblacionales, que incluya alimentos que contengan todos los nutrientes esenciales y que su consumo se dé en las primeras horas de la mañana y en ningún momento puede reemplazar las meriendas que reciben la gran mayoría de los niños entre las comidas.

## **¿ES EL DESAYUNO UNA NECESIDAD FISIOLÓGICA O UN HÁBITO SALUDABLE?**

Hay un gran número de investigaciones sobre el tema del desayuno y en uno de los primeros estudios realizados entre 1973 y 1988 se examinó los patrones de desayuno y la contribución de macronutrientes a la dieta diaria encontrándose que del total de la población estudiada un 17% de ellos no recibían desayuno.

Todas las otras publicaciones revisadas<sup>2-10</sup> reportan un número de ventajas sobre la ingesta del desayuno y desventajas sobre la omisión del mismo y que pueden llevar a afirmar que el consumo de la primera comida del día se puede considerar como una necesidad fisiológica y a la vez como un hábito saludable.

Entre las diversas ventajas que enumeran los diferentes estudios se pueden mencionar:

Los niños que reciben un desayuno balanceado presentan mejor estado nutricional, con más productividad en el ámbito escolar y son más habilidosos<sup>11</sup>.

Tienen una mejor motivación, memoria y niveles cognitivos superiores asociado con niveles más bajos de glucosa y mejor tolerancia en sangre<sup>12-17</sup>.

Presentan mejor rendimiento en las pruebas de vigilancia y aritméticas<sup>14</sup>.

Tienen una fuerte asociación del efecto del consumo del desayuno con un mejor estado de ánimo<sup>18</sup>.

Mejor rendimiento sobre todo en tareas que requieren procesamiento visuales complejos y pruebas generales como logro académico y funcionamiento cognitivo<sup>19</sup>.

Pueden permanecer ejercitando por más tiempo en una clase de actividad física en las horas de la mañana y presentar mejor fluidez verbal<sup>20-23</sup>.

Se ha reportado una asociación positiva entre menor colesterol sérico y mejores índices bioquímicos de estado nutricional por el consumo de la energía y cereales proveniente del desayuno con mejores concentraciones sérica de vitamina B1 (en niños y adolescentes), vitamina B2 y beta-caroteno (en adultos)<sup>25</sup>.

Un desayuno bien equilibrado permite evitar la falta de energía que describen los profesores a lo largo de la mañana escolar y reconstituye reservas de energía utilizadas durante la noche<sup>25</sup>.

Permite retrasar la comida principal, sobre todo, cuando la jornada escolares es de mañana exclusivamente.

Permite mejorar los hábitos alimentarios de los niños.

Mejora el rendimiento escolar al garantizar un mejor consumo de vitaminas y minerales en la dieta diaria.

Permite mejorar la calidad de la dieta total y la ingesta de nutrientes.

Es la mejor manera de empezar el día (por lo general no se recuperan los nutrientes en el resto del día).

Ayuda a restablecer las funciones del aparato digestivo y acelerar el metabolismo.

Promueve un momento de reunión familiar al comienzo del día.

**Desventajas.** En las revisiones realizadas se encuentran un sinnúmero de desventajas por la ausencia del desayuno entre las que se pueden mencionar:

Disminuye la atención del niño y se dispersa por la falta de este.

El desayuno con cereales con alto índice glicémico pueden disminuir el rendimiento de los niños en la mañana, en determinadas medidas de atención y la memoria tras el consumo de estos en comparación con un desayuno que contenga cereales con alto Índice Glicémico con disminución significativa del rendimiento en la exactitud de la atención y la memoria secundaria a lo largo de la mañana y en algunas de las funciones cognitivas, en particular las medidas de atención sostenida y memoria secundaria<sup>14,21-23</sup>.

Se puede presentar molestias con contracciones de hambre por no haber desayunado adecuadamente.

Se puede presentar cansancio, dolor de cabeza, falta de ánimo y somnolencia, por la falta de sustratos, que disminuye el rendimiento intelectual.

En el período de la adolescencia donde los requerimientos nutricionales son más elevados, a menudo no son cubiertos en forma saludable, hecho que muchas veces se refleja en un bajo rendimiento escolar<sup>18,20-26</sup>.

El cuerpo debe utilizar fuentes internas de energía y nutrientes.

Son más vulnerables las funciones cerebrales sobre todo en niños en crecimiento y adultos mayores por la falta de consumo del desayuno<sup>21</sup>.

Se presenta mayor carencia en especial de micronutriente que interfieren en el aprendizaje<sup>22-27</sup>.

Todas estas desventajas por la falta del consumo del desayuno es importante tenerlas en cuenta especialmente en el niño para que no se siga omitiendo esta que es una de las comidas más importantes del día y así evitar las consecuencias negativas tan importantes para la salud, familia y comunidad.

## CONCLUSIONES

Según las investigaciones revisadas la omisión del desayuno en niños y adolescentes es alta y en general oscila entre 10% y 60% dependiendo del grupo de edad, sexo, raza, origen étnico y cómo se define el desayuno o su omisión.

En general el bajo rendimiento escolar se asocia positivamente con los hábitos alimentarios

inadecuados que incluyen un alto consumo de alimentos de poca calidad nutricional y la falta de ingesta de una de las comidas principales y que la comida que más se omite es el desayuno.

La gran mayoría de los estudios han evidenciado que la memoria está relacionada de manera positiva con el consumo del desayuno y que este influyó positivamente en el rendimiento de niños escolares.

También se ha demostrado que los alumnos que omiten comidas atienden menos en clase y tienen dificultades para memorizar, realizando actividades con mayor cantidad de errores.

Las investigaciones han examinado claramente el impacto del desayuno en la cognición, el comportamiento y el rendimiento escolar y se concluye de manera definitiva sobre algunos efectos positivos sobre el rendimiento cognitivo en determinadas tareas.

Al consumir un desayuno completo se podría garantizar un mejor consumo de vitaminas y minerales en la dieta que tienen un efecto positivo sobre los estudiantes con un buen desempeño en el aula escolar.

Los desayunos con un bajo Índice Glicémico pueden ayudar y mantener el rendimiento de los niños en algunas de las medidas cognitivas durante toda la mañana, en particular las medidas de atención sostenida y memoria secundaria.

El consumo de diferentes grupos de alimentos dentro del desayuno diario puede mejorar y hacer una combinación de los macronutrientes como proteínas y grasas que pueden influir positivamente el rendimiento cognitivo.

Es importante no sólo el consumo del desayuno por la mañana sino considerar los elementos que lo integran o la composición del mismo que incluya alimentos de cada uno de los grupos en cantidades de acuerdo a necesidades específicas e individuales de cada niño.

Los programas de desayunos escolares aunque no funcionan en todos los países del mundo han demostrado sus ventajas para los niños y donde se llevan a cabo se presentan menores tasas de ausentismo escolar, mayores probabilidades de asistir a la escuela y tasas más bajas de retraso<sup>26,27</sup>.

El número de niños que desayuna en familia es inferior al que lo hace solo, una costumbre que es difícil de cambiar en los casos en que los padres trabajan. Es muy

útil usar el desayuno en familia como forma de educar los hábitos alimentarios de los niños. Es recomendable que los padres den ejemplo, desayunando de manera adecuada y haciéndoles un buen acompañamiento como la mejor forma de empezar el día.

Un gran porcentaje de los niños ven televisión mientras desayunan, aspecto negativo porque la publicidad determina en gran medida las preferencias de los niños, tanto respecto a los tipos de alimentos como a las marcas concretas. Los programas preferidos de los niños y adolescentes vienen acompañados por publicidad que induce a malos hábitos alimenticios.

Finalmente, todos estos conceptos deben ser conocidos por los profesionales de la salud, médicos, pediatras y ser dirigidos a elaborar estrategias de intervención para mejorar las tendencias en las tasas de obesidad infantil y a menudo esa frase anecdótica que se ha repetido por generaciones, se utilice de manera adecuada, en que el desayuno es la comida más importante del día y por todos los beneficios del mismo, deje de ser la comida que más se omite.

Se sugiere más investigaciones para revisar específicamente por qué la gente adquiere determinados hábitos alimentarios y el impacto que las variables tienen sobre este comportamiento. Que se pueda establecer unas pautas para incorporar el primer alimento del día como rutinario dentro de los estilos de vida y que haya un grado de coherencia en la forma como el desayuno debe ser definido y medido para poder sacar conclusiones más sólidas sobre el contexto, la calidad y el contenido de los alimentos y sus ventajas<sup>28-32</sup>.

## RECOMENDACIONES

Es conveniente hacer una buena educación en los niños desde pequeños para establecer costumbres adecuadas del hábito del desayuno y es muy necesario dedicar entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, de ser posible en familia y en un ambiente relajado.

Despertar al niño con suficiente tiempo por lo que debe ir a dormir a una hora apropiada la noche anterior, dejando el material escolar preparado.

Es importante que no falte el desayuno sobre todo en los grupos de riesgo con nivel socioeconómico bajo, marginación social, niños enfermos, porque aporta la ración de seguridad para muchos nutrientes.

Que los profesionales y personal de salud puedan orientar a la población en criterios de alimentación saludable, por lo que hay que tener en cuenta que la nutrición juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo, en la promoción y mantenimiento de la salud, en la prevención y en la recuperación de la enfermedad, a lo largo de toda la vida porque las consecuencias sociosanitarias cada vez son más graves.

Tener claridad sobre la importancia de los hábitos alimentarios porque son un gran problema para los profesionales a la hora de desarrollar planes nutricionales, ya que estos se adquieren desde la infancia y se establecen completamente desde el período de la etapa preescolar y no es fácil cambiarlos en la adultez.

Una alimentación correcta y saludable debe cubrir las necesidades calóricas del organismo, asegurando que todos los nutrientes estén en armonía, debe ser completa en su composición y adecuada a cada individuo, teniendo en cuenta edad, sexo, salud, actividad y costumbres.

Solo se requieren entre 10 y 20 minutos para un desayuno equilibrado. Aunque la media que utilizan de tiempo es correcta, y este aspecto está directamente relacionado con el desayuno de calidad sin embargo la mayoría están cansados, y se levantan con la hora justa, lo que hace que a veces se salten el desayuno por las prisas.

Debe ser responsabilidad de los padres romper el círculo vicioso en el niño y resto de la familia de las prisas, el acostarse y levantarse tarde y tener una mejor distribución del tiempo.

Es necesario el trabajo coordinado de padres, educadores y profesionales de la salud, para prevenir los trastornos alimentarios en los primeros años de vida y aplicar las medidas terapéuticas correspondientes.

Resulta necesario implementar educación nutricional, diseñando programas que fomenten buenos hábitos alimentarios bajo un estilo de vida saludable así como la incorporación de profesionales sanitarios para el asesoramiento individual y colectivo de la comunidad generando un sistema de vigilancia nutricional. Un individuo que no se nutre adecuadamente no podrá desarrollar todo su potencial, elaborar pensamientos y expresarse.

Tendrá más dificultades en la escuela, menos habilidades y destrezas y una disminución importante en la capacidad de concentración y estudio.

Para poder poner en práctica esta tarea de educación e información, es necesaria la colaboración de padres, maestros y otros profesionales ocupados y “preocupados”. Una nutrición que se adecúe a las necesidades de cada individuo será la base de un futuro más sano que debe ser un compromiso de todos.

Se debe orientar a la poblaciones en criterios de alimentación saludable por las consecuencias cada vez más graves. Tener en cuenta que la nutrición juega un papel fundamental en la promoción del crecimiento y desarrollo, prevención en el mantenimiento de la salud y recuperación de la enfermedad.

Se aconseja preferentemente los alimentos compuestos por lácteos, cereales, frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos como huevos, quesos, y un alimento energético como un cereal preferiblemente no azucarado, galletas u otros etc, hasta llegar a 20% y 25% de las necesidad energéticas diarias.

Se recomienda seguir trabajando la motivación para contribuir con la institucionalización en todas las regiones estimulando la práctica del desayuno.

Se sugiere trabajar con las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para mejorar la nutrición y alimentación en las escuelas, pudiendo contribuir al aumento del porcentaje de escuelas que ofrecen desayunos escolares.

Los niños deben ser animados a consumir cantidades apropiadas de energía y nutrientes en el desayuno como parte de un estilo de vida, estrategia que incluye el consumo de una dieta saludable, la participación en actividad física regular y en actividades o estilo de vida que contribuyen positivamente en la salud física, social y mental.

Si finalmente y después de agotar todos los recursos, el niño no tienen tiempo para el desayuno o no siente hambre por la mañana, se puede empacar un práctico y nutritivo desayuno y consumirlo más tarde en la escuela, antes de entrar a clase o , de la merienda de la mañana.

Los profesionales de salud y médicos deben ser conscientes de los derechos económicos, culturales y

diferencias étnicas, disponibilidad de alimentos y que haya una elección adecuada entre los niños y sus familias a la hora de hacer recomendaciones de opciones de desayuno saludable.

Los padres deben permitir que los niños participen en la selección y preparación de alimentos para el desayuno siempre y cuando se les dé las herramientas necesarias para poder seleccionar alimentos de los diferentes grupos.

Los padres deben investigar la disponibilidad de los programas de desayunos escolares y que proporcionen a los niños un comienzo saludable para su día escolar.

Se debe prestar especial atención al promover el consumo del desayuno en grupos que tienen más probabilidades de saltarlo, incluidos los niños mayores y adolescentes y de muy bajos recursos.

Los padres debe asegurarse de que los hijos adolescentes que están tratando de perder peso lo puedan hacer de manera saludable y los profesionales evitar que se salten el desayuno, común en los adolescentes, en particular las niñas que están a dieta para bajar de peso.

Los padres deben servir como modelos a seguir y consumir el desayuno diariamente como parte de sus estilos de vida.

Los profesionales de la salud y los médicos pueden desempeñar un papel importante al ayudar a educar y promover el consumo del desayuno en una variedad de programas incluidos los de escuelas, clubes y organizaciones, y a través de otras actividades de promoción de la salud.

Las visitas anuales para control médico o exámenes físicos son los momentos oportunos para que los padres y los niños sean conscientes de los beneficios del desayuno.

Los profesionales de la salud deben promover la investigación sobre los beneficios del desayuno. Aunque existe evidencia de las grandes ventajas hay una falta notable de estudios de investigación que permitan identificar métodos eficaces para promover el consumo de un buen desayuno en las diferentes poblaciones y etapas del ciclo vital y que con todos los conceptos analizados en un amplio número de revisiones bibliográficas se puede concluir que es el desayuno una necesidad fisiológica y además un hábito saludable que

debemos tener y practicar todos los individuos y en las diferentes regiones, y que nunca se ha tenido una herramienta tan sencilla a la mano para mejorar las problemática de salud de las diferentes poblaciones.

## RECOMENDACIONES

Es conveniente hacer una buena educación en los niños desde pequeños para establecer costumbres adecuadas del hábito del desayuno y es muy necesario dedicar entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, de ser posible en familia y en un ambiente relajado.

Despertar al niño con suficiente tiempo por lo que debe ir a dormir a una hora apropiada la noche anterior, dejando el material escolar preparado.

Es importante que no falte el desayuno sobre todo en los grupos de riesgo con nivel socioeconómico bajo, marginación social, niños enfermos, porque aporta la ración de seguridad para muchos nutrientes.

Que los profesionales y personal de salud puedan orientar a la población en criterios de alimentación saludable, por lo que hay que tener en cuenta que la nutrición juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo, en la promoción y mantenimiento de la salud, en la prevención y en la recuperación de la enfermedad, a lo largo de toda la vida porque las consecuencias sociosanitarias cada vez son más graves.

Tener claridad sobre la importancia de los hábitos alimentarios porque son un gran problema para los profesionales a la hora de desarrollar planes nutricionales, ya que estos se adquieren desde la infancia y se establecen completamente desde el período de la etapa preescolar y no es fácil cambiarlos en la adultez.

Una alimentación correcta y saludable debe cubrir las necesidades calóricas del organismo, asegurando que todos los nutrientes estén en armonía, debe ser completa en su composición y adecuada a cada individuo, teniendo en cuenta edad, sexo, salud, actividad y costumbres.

Solo se requieren entre 10 y 20 minutos para un desayuno equilibrado. Aunque la media que utilizan de tiempo es correcta, y este aspecto está directamente relacionado con el desayuno de calidad sin embargo la mayoría están cansados, y se levanten con la hora justa,

lo que hace que a veces se salten el desayuno por las prisas.

Debe ser responsabilidad de los padres romper el círculo vicioso en el niño y resto de la familia de las prisas, el acostarse y levantarse tarde y tener una mejor distribución del tiempo.

Es necesario el trabajo coordinado de padres, educadores y profesionales de la salud, para prevenir los trastornos alimentarios en los primeros años de vida y aplicar las medidas terapéuticas correspondientes.

Resulta necesario implementar educación nutricional, diseñando programas que fomenten buenos hábitos alimentarios bajo un estilo de vida saludable así como la incorporación de profesionales sanitarios para el asesoramiento individual y colectivo de la comunidad generando un sistema de vigilancia nutricional. Un individuo que no se nutre adecuadamente no podrá desarrollar todo su potencial, elaborar pensamientos y expresarse.

Tendrá más dificultades en la escuela, menos habilidades y destrezas y una disminución importante en la capacidad de concentración y estudio.

Para poder poner en práctica esta tarea de educación e información, es necesaria la colaboración de padres, maestros y otros profesionales ocupados y “preocupados”. Una nutrición que se adecúe a las necesidades de cada individuo será la base de un futuro más sano que debe ser un compromiso de todos.

Se debe orientar a la poblaciones en criterios de alimentación saludable por las consecuencias cada vez más graves. Tener en cuenta que la nutrición juega un papel fundamental en la promoción del crecimiento y desarrollo, prevención en el mantenimiento de la salud y recuperación de la enfermedad.

Se aconseja preferentemente los alimentos compuestos por lácteos, cereales, frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos como huevos, quesos, y un alimento energético como un cereal preferiblemente no azucarado, galletas u otros etc, hasta llegar a 20% y 25% de las necesidad energéticas diarias.

Se recomienda seguir trabajando la motivación para contribuir con la institucionalización en todas las regiones estimulando la práctica del desayuno.

Se sugiere trabajar con las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para mejorar la nutrición y alimentación en las escuelas, pudiendo contribuir al aumento del porcentaje de escuelas que ofrecen desayunos escolares.

Los niños deben ser animados a consumir cantidades apropiadas de energía y nutrientes en el desayuno como parte de un estilo de vida, estrategia que incluye el consumo de una dieta saludable, la participación en actividad física regular y en actividades o estilo de vida que contribuyen positivamente en la salud física, social y mental.

Si finalmente y después de agotar todos los recursos, el niño no tienen tiempo para el desayuno o no siente hambre por la mañana, se puede empacar un práctico y nutritivo desayuno y consumirlo más tarde en la escuela, antes de entrar a clase o , de la merienda de la mañana.

Los profesionales de salud y médicos deben ser conscientes de los derechos económicos, culturales y diferencias étnicas, disponibilidad de alimentos y que haya una elección adecuada entre los niños y sus familias a la hora de hacer recomendaciones de opciones de desayuno saludable.

Los padres deben permitir que los niños participen en la selección y preparación de alimentos para el desayuno siempre y cuando se les dé las herramientas necesarias para poder seleccionar alimentos de los diferentes grupos.

Los padres deben investigar la disponibilidad de los programas de desayunos escolares y que proporcionen a los niños un comienzo saludable para su día escolar.

Se debe prestar especial atención al promover el consumo del desayuno en grupos que tienen más probabilidades de saltarlo, incluidos los niños mayores y adolescentes y de muy bajos recursos.

Los padres debe asegurarse de que los hijos adolescentes que están tratando de perder peso lo puedan hacer de manera saludable y los profesionales evitar que se salten el desayuno, común en los adolescentes, en particular las niñas que están a dieta para bajar de peso.

Los padres deben servir como modelos a seguir y consumir el desayuno diariamente como parte de sus estilos de vida.

Los profesionales de la salud y los médicos pueden desempeñar un papel importante al ayudar a educar y promover el consumo del desayuno en una variedad de programas incluidos los de escuelas, clubes y organizaciones, y a través de otras actividades de promoción de la salud.

Las visitas anuales para control médico o exámenes físicos son los momentos oportunos para que los padres y los niños sean conscientes de los beneficios del desayuno.

Los profesionales de la salud deben promover la investigación sobre los beneficios del desayuno. Aunque existe evidencia de las grandes ventajas hay una falta notable de estudios de investigación que permitan identificar métodos eficaces para promover el consumo de un buen desayuno en las diferentes poblaciones y etapas del ciclo vital y que con todos los conceptos analizados en un amplio número de revisiones bibliográficas se puede concluir que es el desayuno una necesidad fisiológica y además un hábito saludable que debemos tener y practicar todos los individuos y en las diferentes regiones, y que nunca se ha tenido una herramienta tan sencilla a la mano para mejorar las problemática de salud de las diferentes poblaciones.

## REFERENCIAS

- Nicklas TA. Temporal trends in breakfast consumption patterns of 10-year-old children: The Bogalusa Heart Study. New Orleans: Tulane University Medical Center; 1996: 72-80
- Nicklas TA. Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *J Am Coll Nutr* 1993; 93: 886-891
- Rivero M, Riechman E, Cilleruelo P, Barrio TJ. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Nure Invest* 2002; 5: 231-236
- Amat A, Huerta V. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *Nure Invest* 2006; 23: 1-10
- Gómez Reguera R, González Fortes D, Castro Pérez F. Influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los adolescentes. *Actual Nutr* 2009; 10: 290-300
- Gail R. Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for practitioners. *Rev Panam Salud* 2009; 86-102
- Aranceta J. Situación actual de la alimentación en España. En: SENC. Guías alimentarias para la población española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2001: 197-204
- Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Desayuno y equilibrio alimentario: Estudio en Kid. Barcelona: Masson 2000
- Giron B. "El desayuno" es toda una comida. Experiencia con alumnos de educación infantil en un colegio público de un barrio marginal de Bilbao. *Enferm Cient* 1998; 192-193: 13-16
- Benton D, Jarvis M. The role on breakfast and mid morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiol Behavior* 2007; 2: 383-385
- Rivero MJ, Román E, Cilleruelo ML, Barrio J. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Form Contin Nutr* 2002; 5: 231-23
- Rampersaud G. Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for Practitioners. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: S1960-S198ç
- Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *Am J Clin Nutr* 1998; 67: S804-S813
- Ingwersena J, Margaret B, Kennedy BA. Low glycemic index breakfast cereal preferentially prevents children's cognitive performance from declining throughout the morning. *Appetite* 2007; 49: 240-244
- Benton D, Ruffin MP, Lassel T, Nabb S, Messaoudi M, Vinoy S, et al. The delivery rate of dietary carbohydrates affects cognitive performance in both rats and humans. *Psychopharmacology* 2003; 166: 86-90
- Benton D, Slater O, Rachael T. The influence of breakfast and a snack on psychological functioning. Wales: Department of Psychology, University of Wales; 2009; 2: 200-210
- Wyon DP, Abrahamsson L, Jartelius M, Fletcher RJ. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *Int J Food Sci Nutr* 1997; 48: 101-110ç
- Gewa CA, Weiss RE, Bwibo NO, Whaley S, Sigman M, Murphy SP, Harrison G, Neumann CG. Dietary micronutrients are associated with higher cognitive function gains among primary school children in rural Kenya. *Br J Nutr* 2009; 101: 1378-1387
- Mahoney C, Holly A, Pricilla S. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. Medford: Tufts University, Department of Psychology; 2010: 211-215
- Siega R, Popkin B, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr* 1998; 67: S748-S756
- David B. The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Nutr Food Res* 2010;
- Wyon D, Abrahamson L, Jartelius M, Fletcher R. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *Int J Food Sci Nutr* 1997; 48:
- López I, De Andraca I, Perales CG, Heresi E, Castillo M, Colombo M. Breakfast omission and cognitive performance of normal, wasted and stunted school children. *Eur J Clin Nutr* 1993; 47: 533-542
- Requejo A, López S, Quintas E, Navia A. The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren. *J Am Coll Nutr* 1998; 17: 19-24
- Arsenault E, Mora M, Plazas Y, Forero Y, Lopez S, Marin C, et al. Provision of a School Snack Is Associated with Vitamin B-12 Status, Linear Growth, and Morbidity in Children from Bogota Colombia 2009: 1-3
- Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Drewnowski A, Serge H. Breakfast type, daily nutrient intakes and vitamin and mineral status of French children, adolescents and adults. *J Am Coll Nutr* 1999; 18: 171-178
- Nicklas TA, Reger C, Myers L. Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favourably impacts daily nutrient intake ninth-grade students. *J Adolesc Health* 2000; 27: 314-321
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005; 105: 743-760
- Kennedy D. A low glycemic index breakfast cereal preferentially prevents children's cognitive performance from declining throughout the morning. *J School Health Nutrition and student performance at school* 2005; 75:
- Mullan BA, Singh M. A systematic review of the quality, content and context of breakfast consumption. *Nutrición y Ciencia de los Alimentos en español?* 2010; 40: 81-114
- Williams BM, O'Neil CE, Keast DR, Cho S, Nicklas TA. Ready-to-eat cereal breakfasts are associated with improved nutrient intake and dietary adequacy but not body mass index in black adolescents. *Am J Lifestyle Med* 2009; 3: 500-508