

REFLEXIONES

Relevancia del desayuno en la niñez

Adela Herrera¹, Javier Criales²

¹ Nutricionista dietista, MSP; docente, Departamento de Pediatría, Programa de Medicina, Facultad de Salud, Universidad del Valle; Grupo de Nutrición, Gastronomía, Hospital Universitario del Valle; Grupo Ilama, Universidad Libre, Cali, Colombia

² Médico pediatra; profesor asociado, Departamento de Pediatría, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Medicina, Universidad Libre, Seccional Cali; pediatra, Sala San Roque, Fundación Clínica Infantil Club Noel; pediatra, Sala de Urgencias de Pediatría, Hospital Universitario del Valle, Cali, Colombia

Responsable de correspondencia:

Javier Criales, Calle 5 N° 22-76, Cali, Colombia. Teléfono: (572) 554-1902, salasanroque@gmail.com

RESUMEN

Recibido en noviembre de 2012

Revisado el 8 de abril de 2013

Aprobado en junio de 2013

Palabras clave (DeCS):

Desayuno

Calorías

Obesidad

Ventajas

Omisión

El desayuno y su importancia han sido poco tratados en el área de la nutrición y, aun en menor proporción, en pediatría y en otras áreas de la salud. Existe un gran número de investigaciones sobre el desayuno; en los primeros estudios llevados a cabo entre 1973 y 1988 sobre los patrones de desayuno y la contribución de macronutrientes a la dieta diaria, se encontró que un gran porcentaje de la población estudiada no recibía desayuno. Existen publicaciones que informan sobre una serie de ventajas de desayunar y de desventajas de no hacerlo, que conducen a afirmar que el consumo de la primera comida del día se puede considerar como una necesidad fisiológica y un hábito saludable.

Aunque existen soportes científicos adecuados que resaltan el desayuno como la comida más importante del día, es la que más se omite, sobre todo cuando el niño empieza a asistir a la educación temprana. Un desayuno equilibrado evita la falta de energía a lo largo de la mañana, mejora los hábitos alimentarios y la calidad de la dieta total, facilita la absorción de nutrientes, ayuda a restablecer las funciones del aparato digestivo, acelera el metabolismo y promueve un momento de reunión familiar. Además, los niños que reciben desayuno tienen un mejor estado nutricional y mayor productividad en la escuela. Los niños que desayunan pueden hacer ejercicio más tiempo en una clase de actividad física y presentar mejor fluidez verbal; además, presentan menor colesterol sérico y mejores índices bioquímicos de concentraciones séricas de vitaminas B₁ y B₂.

El incorporar el desayuno como práctica saludable es una de las intervenciones con mejores resultados, no sólo en el desempeño académico de los escolares, sino en la salud pública general a largo plazo.

Relevance of breakfast in childhood

ABSTRACT

Key words (MeSH):

Breakfast
Calories
Obesity
Advantages
Omission

Breakfast and its significance have been poorly treated in the field of nutrition, and even less so in pediatrics and other healthcare professions. There is abundance of research on breakfast, and early studies between 1973 and 1988 on breakfast patterns and their contribution of macronutrients to the diet found that a high proportion of the population studied did not receive breakfast. There are publications that suggest a number of advantages over eating breakfast, as well as disadvantages when this meal is omitted. Eating the first meal of the day decreases the prevalence of overweight and obesity, and is considered a physiological need and a healthy habit.

Although there is adequate scientific support showing that breakfast is the main meal of the day, it is also the most commonly omitted, especially when the child begins to attend early education. A balanced breakfast averts lack of energy throughout the morning, improves eating habits and overall diet quality, facilitates the absorption of nutrients, helps to restore the functions of the digestive system, increases metabolism and promotes a moment of family gathering. In addition, children who receive breakfast have better nutritional status and productivity at school. Children who eat breakfast can exercise longer, have better verbal fluency, lower serum cholesterol levels and improved biochemical indices of serum vitamins B₁ and B₂.

Daily breakfast is an intervention with positive results, not only in the students' academic performance, but overall as a long-term public health measure.

Introducción

La omisión del desayuno en niños y adolescentes puede oscilar entre 10 y 60 %, dependiendo de la edad, el sexo, la raza, el origen étnico y de cómo se define el desayuno o su omisión en cada estudio de población. El desayuno y su importancia en la alimentación diaria han sido poco tratados dentro del área de la nutrición y, todavía en menor proporción, en el ámbito de los profesionales de la salud. La nutrición y la alimentación durante la infancia y la adolescencia son de gran trascendencia en la calidad de vida del adulto, y una manera adecuada de iniciar la actividad diaria es con un desayuno nutricionalmente balanceado. Existe un adecuado soporte científico en el que se

resalta el desayuno como la comida más importante del día. En contravía con este concepto, el desayuno es la comida del día que más se omite, incluso durante los primeros años de vida, en especial cuando el niño comienza a asistir a la educación temprana (1,2).

La participación del niño en el sistema escolar, donde incorpora procesos de socialización, desarrollo neural y conocimientos, requiere de un soporte alimentario y nutricional adecuado, así como de un acompañamiento permanente que garantice la transición entre la alimentación asistida en el ambiente familiar a la alimentación individual en el sistema escolar (3,4). Por otra parte, el panorama alimenticio del niño se ve ensombrecido por la ausencia de actividad física y empeora por el pobre control paterno sobre

los tiempos de permanencia diaria frente a medios de telecomunicación; este círculo vicioso genera sobrepeso y obesidad, sobre todo cuando hay un excesivo consumo de calorías (5).

El Estado colombiano ha implementado reformas en el Sistema General de Seguridad Social en Salud que propenden por garantías para que los menores puedan acceder de manera oportuna al desayuno, la primera y fundamental comida del día. Sin embargo, esta comida se ve afectada de manera negativa por tendencias socioculturales que han reducido los tiempos para una alimentación de buena calidad. Existen informes que evidencian la asociación entre un mayor índice de masa corporal y obesidad en quienes no toman el desayuno o lo hacen en cantidad insuficiente. Cada grupo de población, de acuerdo con sus costumbres, debe recibir a diario y en la mañana un desayuno nutricionalmente balanceado, que no puede ser remplazado por otras comidas como las meriendas.

Desayuno y desempeño escolar

El bajo rendimiento escolar está asociado con hábitos alimentarios inadecuados, que incluyen un alto consumo de alimentos de poca calidad nutricional. La omisión de alguna de las comidas principales también se considera como un factor para un desfavorable desempeño escolar; el desayuno es la comida principal más omitida. En la mayoría de los estudios se evidencia que la memoria está relacionada de manera positiva con el consumo del desayuno y que este influye positivamente en el rendimiento de niños escolares. También, se ha demostrado que los estudiantes que omiten comidas prestan menos atención en clase y tienen dificultades para memorizar, desarrollando sus actividades con mayor cantidad de errores. El consumo de un desayuno nutricionalmente equilibrado garantiza un aporte de los nutrientes requeridos para el proceso de adquisición cognitiva en el cual se encuentran los niños (6-8). El consumo de diferentes grupos de alimentos en el desayuno diario puede contribuir a lograr una combinación adecuada de los macronutrientes, como proteínas y grasas, que pueden influir de manera positiva en el rendimiento cognitivo. Los desayunos con un bajo índice glucémico 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.

Ventajas para la salud al tomar el desayuno

Existe un consenso general, fundamentado en diferentes estudios de poblaciones, sobre las ventajas para la salud en personas que reciben desayuno sobre las que no lo toman (9,10). Un desayuno bien equilibrado evita la falta de energía que describen los profesores en sus alumnos a lo largo de la mañana escolar, pues reconstituye reservas de energía utilizadas durante la noche. El desayuno mejora los hábitos alimentarios de los niños que se encuentran en período escolar, mejora la calidad de la dieta total y la ingestión de nutrientes, facilita la absorción de nutrientes que, por lo general, no se recuperan en el resto del día, ayuda a restablecer las funciones del aparato digestivo, acelera el metabolismo (producto del ayuno nocturno) y, además, promueve un momento de reunión familiar al inicio del día.

Entre los diferentes beneficios, se puede mencionar que los niños que reciben desayuno tienen una mejor clasificación nutricional, y se ha observado en ellos una mayor productividad en el ámbito escolar y en la adquisición de habilidades y destrezas (11). Estas conclusiones se obtienen al encontrar un mejor rendimiento en las pruebas generales, en procesamiento visuales complejos y en áreas de funcionamiento cognitivo como la aritmética (12-14). Se ha descrito una clara relación entre niveles más bajos de glucosa en sangre, y mejor tolerancia con mejor motivación, memoria y cognición (15,16). Incluso, hay una fuerte asociación entre el consumo de desayuno y un mejor estado de ánimo (17-19). Los niños que desayunan pueden permanecer haciendo ejercicio más tiempo en una clase de actividad física en las horas de la mañana y presentan mejor fluidez verbal, encontrándose también en estos individuos un mayor consumo de productos lácteos y calcio en la dieta total y en el día (20-22). Se ha reportado asociación entre el consumo de la energía y cereales provenientes del desayuno con menor colesterol sérico, mejores índices bioquímicos de estado nutricional, y mejores concentraciones séricas de vitamina B₁ (en niños y adolescentes), vitamina B₂ y betacaroteno en adultos.

Desventajas para la salud al suprimir el desayuno

El inicio de la actividad diaria sin que se rompa el ayuno propio de una noche de descanso (en la que el organismo no ha ingerido ningún tipo de nutrientes), puede traer consecuencias negativas sobre el desempeño del individuo en diferentes áreas. Estos efectos indeseables son producto de un consumo inadecuado de nutrientes en el momento del día cuando el niño requiere el mejor aporte alimenticio para enfrentar las necesidades del proceso de aprendizaje al que se enfrenta en su jornada escolar (23,24). Si bien la omisión del desayuno es un hábito inadecuado para la salud del individuo y su desempeño académico, el consumo de alimentos no balanceados, como cereales con alto índice glucémico, también puede resultar en disminución del desempeño escolar (25). Al no desayunar, el niño puede experimentar un incremento en el peristaltismo por el ayuno prolongado, con el cual hay un aumento en la producción de ácido gástrico que, sin un sustrato, puede favorecer síntomas de irritación gástrica, sensación de hambre, cansancio, cefalea, mareo, somnolencia y pérdida de la atención, entre otros. En el periodo de la adolescencia, etapa en la que las necesidades nutricionales son más elevadas, una dieta no balanceada está asociada con un bajo rendimiento escolar (26).

El desayuno como hábito de vida saludable

Con todo el soporte científico existente respecto al impacto positivo de la ingestión de una comida adecuada en las horas de la mañana sobre el desempeño cognitivo, es importante que padres de familia, educadores y profesionales de la salud, se hagan conscientes de esta sana medida y la implementen y difundan. Al respecto se debe considerar que es importante, no sólo el consumo del desayuno por la mañana, sino los elementos que lo integran, que deben incluir alimentos de cada uno de los grupos alimenticios en cantidades acordes con las necesidades específicas e individuales de cada niño (12,27). Los padres deben permitir que los niños participen en la selección y la preparación de alimentos para el desayuno, siempre y cuando se les brinden las herramientas necesarias

para seleccionar alimentos de los diferentes grupos. Se aconsejan los alimentos compuestos por lácteos, cereales, frutas o jugos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos, como huevos y quesos, y un alimento energético como un cereal, preferiblemente no azucarado, hasta alcanzar 20 o 25 % de las necesidades energéticas diarias (28-30). Los padres deben servir como modelos desayunando con sus hijos, entre 15 y 20 minutos, y disfrutando con ellos de un espacio familiar afectuoso, todo ello como parte de la mejor forma de empezar el día. Si en la noche anterior los padres consideran de manera ordenada lo que se va a consumir en el desayuno, se evitan improvisaciones de última hora y se propician unos tiempos de sueño apropiados que garantizan un desayuno saludable y formativo. Se recomienda excluir del desayuno el televisor, tanto por su impacto negativo en las relaciones familiares, como por los contenidos publicitarios adversos sobre los productos alimenticios de consumo masivo. Se debe contribuir a que los hijos adolescentes que están tratando de perder peso puedan hacerlo de manera saludable, evitando que no tomen el desayuno, práctica común entre ellos, en particular en las adolescentes que están a dieta para bajar de peso (31).

Los programas de desayunos escolares plantean una intervención estatal para corregir el problema de resultados académicos pobres en las escuelas públicas, 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; sin embargo, estos desayunos escolares omiten las ventajas del afecto generado en la comida familiar. Los padres deben investigar la disponibilidad de estos programas, en especial en comunidades vulnerables. Se debe prestar atención especial a promover el consumo del desayuno en los grupos que tienen más probabilidades de omitirlos, incluidos los niños mayores y adolescentes o los de más bajos recursos.

Conclusiones

La incorporación del desayuno como una práctica de vida saludable probablemente sea una de las intervenciones que arroje mejores resultados, no sólo en cuanto a desempeño académico en los escolares sino en la salud pública general a largo plazo, posibilitando

así transformaciones sociales. Se sugieren más investigaciones para ampliar los conocimientos documentados hasta ahora, tanto en el campo nutricional como en el social. Es necesario implementar programas de educación nutricional en diferentes niveles sociales para fomentar esta práctica. Con los niveles actuales de pobreza en Colombia, se sugiere concientizar a los entes gubernamentales para la implementación universal de desayunos escolares.

Conflictos de interés

Los autores declaran que no hay ningún conflicto de intereses en este trabajo, ni se comprometen los intereses de las instituciones donde se desempeñan los autores de esta investigación, así como tampoco se mencionan marcas comerciales de ningún tipo.

REFERENCIAS

1. Rivero M, Riechman E, Cilleruelo P, Barrio TJ. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Nure Invest.* 2002;5:231-6.
2. 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.
3. Nicklas TA. Temporal trends in breakfast consumption patterns of 10-year-old children: The Bogalusa Heart Study, 1996. p. 72-80. Fecha de consulta: 11 de junio de 2013. Disponible en: <http://openagricola.nal.usda.gov/Record/IND20543094>.
4. Nicklas TA. Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *J Am Coll Nutr.* 1993;93:886-91.
5. 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.
6. Rampersaud GR. Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for practitioners. *Am J Lifestyle Med.* 2009;3:86-103.
7. Aranceta-Bartrina 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. p. 197-204.
8. Aranceta-Bartrina J, Serra-Majem L. Desayuno y equilibrio alimentario: estudio en Kid. Barcelona: Masson; 2000.
9. Girón-Barranco P. "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.
10. Benton D, Jarvis M. The role on breakfast and mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiol Behavior.* 2007;2:383-5.
11. Rivero-Martín MJ, Román-Riechman E, Cilleruelo-Pascual ML, Barrio-Torres J. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Form Contin Nutr Obes.* 2002;5:231-6.
12. 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;105:743-60.

13. Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *Am J Clin Nutr.* 1998;67:S804-13.
14. Ingwersena J, Margaret B, Kennedy BA. Low glycemic index breakfast cereal preferentially prevents children's cognitive performance from declining throughout the morning. *Appetite.* 2007;49:240-4.
15. 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.
16. Benton D, Slater S, Donohoe RT. The influence of breakfast and a snack on psychological functioning. *Physiol Behavior.* 2009;74:559-71.
17. Wyon DP, Abrahamsson L, Järrelus 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;48:101-10.
18. Gewa CA, Weiss RE, Bwibo NO, Whaley S, Sigman M, Murphy SP, et al. Dietary micronutrients are associated with higher cognitive function gains among primary school children in rural Kenya. *Br J Nutr.* 2009;101:1378-87.
19. Mahoney C, Holly A, Pricilla S. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. Medford: Tufts University, Department of Psychology; 2010. p. 211-5.
20. 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:S748-56.
21. Benton D. The influence of dietary status on the cognitive performance of childrens. *Mol Nutr Food Res.* 2010;54:457-70.
22. Wyon DP, Abrahamsson L, Järrelus 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;48:5-12.
23. 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;47:533-42.
24. 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.
25. Arsenault E, Mora M, Plazas Y, Forero Y, López S, Marin C, et al. Provision of a school snack is associated with vitamin B-12 status, linear growth, and morbidity in children from Bogotá, Colombia. *Am Inst Nutr.* 2009;139:1744-50.
26. Preziosi P, Galán 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;18:171-8.
27. Niclas TA, Reger C, Myers L. Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake ninth-grade students. *J Adolesc Health.* 2000;27:314-21.
28. Ingwersen J, Defeyter MA, Kennedy DO, Wesnes KA, Scholey AB. A low glycemic index breakfast cereal preferentially prevents children's cognitive performance from declining throughout the morning. *Appetite.* 2007;49:240-4.
29. Taras H. Nutrition and student performance at school. *J Sch Health.* 2005;75:199-213.
30. Mullan BA, Singh M. A systematic review of the quality, content and context of breakfast consumption. *Nutr Food Sci.* 2010;40:81-114.
31. 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;3:500-8.